

INHALTE

[Vorträge](#)
[Training](#)
[Workshops](#)
[Seminare](#)
[Artikel](#)
[Archiv](#)
[Kontakt](#)

Übersicht

[nach oben](#)

Alle Tests: [1](#) [2](#)

Quiz zu den Vorträgen 5 - 7 + 13

Teste dich selbst, ob dein Gehirn / dein Unbewusstes die Inhalte dieser Vorträge stimmig erinnert.

Mit diesem Quiz kannst du gleichzeitig deine Empathie trainieren und die wesentlichen Inhalte nachträglich lernen.

Pro Frage sind entweder eine oder zwei Antworten richtig. Entscheide dich, welche der Antworten richtig sind, und klicke dann auf "Lösung". Es öffnet sich ein Feld mit der richtigen Antwort und einem Link, durch den du zu der entsprechenden Textstelle im Vortrag gelangen kannst, wenn du es noch einmal genauer nachlesen möchtest. Hast du es nachgelesen, dann klicke in deinem Browser auf den Zurück-Pfeil, damit du wieder hierhin zurück kommst. Willst du das Lösungsfeld wieder schließen, klicke noch einmal auf "Lösung".

Damit der Lern- und Erinnerungseffekt bei diesem Quiz möglichst hoch ist, haben wir uns keine Antworten ausgedacht, die "Quatsch" sind. Die allermeisten Antworten sind in einem bestimmten "anderen" Kontext auch richtig, passen nur nicht zur gerade gestellten Frage. Wenn mal eine Antwort wirklich "falsch" ist, haben wir es bei der Auflösung sofort geklärt. Dadurch trainierst du nicht nur dein Wissen, sondern auch deine empathischen Fähigkeiten, Fragen von anderen Menschen genauer zu analysieren, sie richtig zu verstehen und stimmig darauf zu antworten. Du trainierst gleichzeitig deine Achtsamkeit und Genauigkeit.

Wie es bei jedem Training leichte und schwere Aufgaben gibt, gibt es auch bei diesem Quiz leichte und schwere Fragen. Daher brauchst du bei bestimmten Fragen etwas mehr Zeit, um sie in Ruhe und genau zu durchdenken. Unser Tipp: Versuche nicht, das gesamte Quiz auf einen Schlag zu lösen, sondern folge deinen Lust- und Unlustgefühlen. Mache Pause, wenn du keine Lust mehr hast. Mache weiter, wenn du wieder Lust dazu hast.

Quiz ohne Lösungen zum Ausdrucken (Stand 7.8.2015):



Quiz mit Lösungen zum Ausdrucken (Stand 7.8.2015):



Vortrag 5

Welche der Antworten passt/passen zur gestellten Frage?

Frage 1:

Was sind Neurone?

- a) Neurone sind Nervenzellen. Der menschliche Körper besitzt rund 100 Milliarden davon.
- b) Die Nervenzellen unseres Gehirns verknüpfen sich zu funktionellen Einheiten, den so genannten neuronalen Netzen, um Informationen zu verarbeiten.
- c) Neurone sind Zellen, die u.a. aus einem Zellkern, einem Zellkörper, Dendriten, Axone und Synapsen zusammengesetzt sind.
- d) Neurone empfangen über die Dendriten Signale von anderen Nervenzellen, verarbeiten sie in den Dendriten und im Zellkörper und geben sie im verarbeiteten Zustand über die Axone und Synapsen an andere Nervenzellen oder Muskelzellen weiter.

[Zur Lösung: hier klicken](#)

Antwort a) und Antwort c) passen zur Frage. Sie beantworten, was Neurone SIND.

Antwort b) und Antwort d) sind die Antworten auf die Frage, was Neurone MACHEN.
[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

Frage 2:

Was bedeutet "Neuronale Plastizität"?

- a) Erst in den 1990er Jahren setzte sich die Erkenntnis bei den Hirnforschern durch, dass im Gehirn bis ans Lebensende neue Neurone sprießen.
- b) Wir können unser Gehirn trainieren, indem wir es immer wieder so nutzen, wie es später auch funktionieren soll.
- c) Das bedeutet, dass sich unser Gehirn durch alles, was wir denken und erleben, ständig verändert.
- d) "Neuronale Plastizität" bedeutet, dass die Neuronalen Netze in unserem Gehirn formbar sind und ihre Eigenschaft verändern - je nachdem wie wir sie benutzen.

Lösung

Antwort c) und Antwort d) sind die zur Frage passenden Antworten.
Antwort a) beschreibt die Tatsache, dass im Gehirn neue Neurone sprießen können. Das ist die Voraussetzung für Neuronale Plastizität.
Antwort b) ist die Antwort auf die Frage, was für uns Menschen die Folgen der Neuronalen Plastizität sind.
[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

Frage 3:

Was ist ein "Lern-Effekt" des Gehirns?

- a) Die Umprogrammierung des Gehirns geschieht Schritt für Schritt durch regelmäßiges Training.
- b) Nach einer gezielten Übung, durch die das Gehirn trainiert wird, übt das Gehirn das Trainierte noch eine Weile aus, bevor es wieder zu alten Mustern zurückkehrt. Das Ausführen des neu antrainierten Verhaltens / Denkens nach dem Training ist der Lern-Effekt.
- c) Je öfter man trainiert, umso länger dauert hinterher der Lern-Effekt an, bis sich das Antrainierte vollständig als neues Verhaltensmuster in Form von "neuen stabilen Nervenverbindungen im Gehirn" etabliert hat.
- d) Die Umprogrammierung des Gehirns geschieht auch spontan, durch einleuchtende Erkenntnisse, mit denen man eine neue Sichtweise erhält und sein Verhalten dieser neuen Sichtweise *sofort* anpasst.

Lösung

Antwort b) ist die zur Frage passende Antwort.
Antwort a) und Antwort d) haben zwar auch mit Lernen und Verhaltensänderung zu tun, beziehen sich aber nicht direkt auf den Begriff "Lern-Effekt".
Antwort c) erklärt, wie sich der Lern-Effekt verlängern und letztendlich für immer integrieren lässt, und erklärt nicht den Lern-Effekt an sich.
[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

Frage 4:

Was passiert im Gehirn, wenn ein Mensch nach einem Schlaganfall die verlorenen Fähigkeiten wieder neu trainiert?

- a) Wenn man etwas ganz Neues lernt, geht der Lernprozess erst einmal völlig von vorne los.
- b) Wenn wir Erwachsene eine vollkommen neue Fähigkeit erlernen wollen, brauchen wir viel Geduld. Denn wenn wir ungefähr so lernen wollen, wie ein Kind es tut, müssen/dürfen wir uns dem Training dieser Fähigkeit auch den ganzen Tag widmen - so wie ein Kind, das viel Zeit hat.
- c) Die gesunden Gehirnbereiche übernehmen die Fähigkeiten komplett neu, die die beschädigten Gehirnbereiche ausgeübt hatten, bevor sie durch den Schlaganfall beschädigt wurden.
- d) Da nach einem Schlaganfall ein vollständig neues Lernen stattfindet, dauert das Training der verlorenen Fähigkeiten auch eine bestimmte Zeit. Manchmal ist es sogar so, als ob man ganz von vorne anfängt.

Lösung

Antwort c) ist die zur Frage passende Antwort.
Antwort d) könnte auch noch als "passend" gelten, wobei sich diese Antwort mehr auf die Trainingsdauer bezieht.
Antwort a) und Antwort b) beschreiben nicht, was im Gehirn passiert, sondern beschäftigen sich mehr mit dem Lernprozess.
[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

Frage 5:

Wie funktioniert unser "gesunder" Angstschaltkreis?

- a) Ein Gehirnbereich registriert einen Fehler und schickt ein Signal an einen anderen Gehirnbereich. Dieser andere Bereich löst dann bei uns das Gefühl "Besorgnis" aus – und deswegen konzentrieren wir uns mit dieser Besorgnis so lange auf den Fehler, bis wir ihn korrigieren konnten. Ist er korrigiert und unsere Besorgnis verschwunden, dann ist alles gut = Happy End.
- b) Ein Gehirnbereich registriert einen Fehler und schickt ein Signal an einen anderen Gehirnbereich. Dieser andere Bereich löst dann bei uns das Gefühl "Besorgnis" aus – und deswegen konzentrieren wir uns mit dieser Besorgnis so lange auf den Fehler, bis wir ihn korrigieren konnten. Ist er korrigiert, dann fühlen wir aber trotzdem noch weiter Besorgnis und haben das Gefühl, den Fehler noch einmal und immer wieder korrigieren zu müssen. Wir fühlen ein permanentes "Bad End".
- c) Wir machen uns unseren Zwang, einen "eigentlich" nicht mehr vorhandenen Fehler immer noch korrigieren zu wollen, bewusst, sagen uns, dass es ein Fehler im Gehirn ist, und trainieren uns dann Schritt für Schritt das neue Verhaltensmuster an, unsere Aufmerksamkeit gezielt auf positive Gedanken zu lenken, auf ein Happy End.
- d) Lässt die Zwangsstörung nach einiger Zeit des Trainings allmählich nach, dann ist dieses allmähliche Verschwinden der Zwangsstörung eine zusätzliche Bestätigung dafür, dass es eine "Störung im Gehirn" war und durch Training veränderbar ist. Man muss also den Inhalt dieser Zwangsstörung tatsächlich nicht mehr ernst nehmen.

Lösung

Antwort a) ist die zur Frage passenden Antwort.

Die Antworten b), c) und d) kümmern sich um die Zwangsstörung, wenn der Angstschaltkreis nicht mehr "gesund" funktioniert.

[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

Frage 6:

Was könnte eine "Störung" im Gehirn sein?

- a) Sich über etwas zu ärgern.
- b) Besonders viel Lust auf viel Sex zu haben.
- c) Eine Panik oder sich bedroht zu fühlen, obwohl es im Außen keinen Anlass dafür gibt.
- d) Besonders viel Lust auf leckeres Essen zu haben.

Lösung

Eine "Störung" führt zu einem Verhalten, unter dem wir tatsächlich auch "leiden".

Wenn wir an einem bestimmten Verhalten Freude haben, wäre es keine Störung.

Deshalb wären die Antworten a) und c) die zur Frage passenden Antworten.

Die Antworten b) und d) bedeuten nicht automatisch, dass man unter dieser Lust auch leidet. Wenn einem also Sex und leckeres Essen Freude bereitet, egal, wie viel man davon möchte, ist es keine "Störung".

Es wäre höchstens eine "Störung", wenn man sich selbst dafür kritisiert ... (eine alte vergessene Spielregel aus der Kindheit, in der Eltern ein Zuviel an Schönem bewertet haben?)

[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

Wir empfehlen, die folgenden Inhalte tatsächlich komplett auswendig zu lernen. Deswegen bieten wir bei den folgenden Fragen keine "Ankreuzmöglichkeiten" an.

Frage 7:

Zähle die im Vortrag erwähnten drei verschiedenen Meditationsformen auf (K - A - M).

Lösung

Konzentration (fokussierte Aufmerksamkeit) verändert frontale Hirnbereiche.

Achtsamkeit und offenes Gewahrsein verändert Scheitel- und Schläfenlappen.

Mitgefühlsmeditationen verändern Gehirnregionen, die bei gutem und hilfsbereitem Verhalten aktiv sind.

[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

Frage 8:

Zähle die im Vortrag erwähnten Fragen von Byron Katie auf (es sind sechs), die man auf eine Leid erzeugende

Überzeugung anwenden kann.

Lösung

Ist das wahr?
Kannst du absolut sicher wissen, dass das wahr ist?
Wie reagierst du auf diesen Gedanken?
Wer wärst du ohne diesen Gedanken?
Wie kannst du diese Aussage(n) umkehren?
Kannst du ein Fünkchen Wahrheit in der Umkehrung finden?
[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

Frage 9:

Durch welche zwei Techniken könnte man vielleicht seine Metakognition ausbauen?

Lösung

1. Indem man überall innerlich oder laut sich oder anderen die Frage stellt: "Wofür ist das gerade gut?"
2. Indem man über sich selbst in Form eines "Seitenmodells" redet. "Eine Seite von mir möchte gerade ..., während eine andere Seite sich gerade ...soundso... fühlt."
[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

Frage 10:

Welches Ess-Verhalten lässt Neurone sprießen? (zwei Punkte)

Lösung

1. Die Aufnahme von nur wenigen Kalorien
2. Die Vergrößerung der Abstände zwischen den Mahlzeiten (kurze Fasten-Phasen)
[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

Frage 11:

Welche Nahrung lässt Neurone sprießen? (zehn Punkte)

Lösung

- viel Wasser (Sauerstoff für das Gehirn)
- regelmäßig Obst und Gemüse
- Bananen
- Blaubeeren (Heidelbeeren, Schwarzebeeren, ...) (Flavonoide)
- fetter Fisch (Omega-3-Fettsäuren)
- Curcumin - in Curry, Kurkuma (Polyphenole)
- (entölt) reiner Kakao als Getränk (Flavonoide)
- Rotwein (Resveratrol)
- Walnüsse
- Vollkornprodukte

[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

Vortrag 6

Frage 1:

Auf welche Weise nehmen wir die Realität um uns herum wahr?

- a) Indem unser Gehirn so gut wie möglich versucht, die äußere Realität in sich selbst noch einmal mit Hilfe von Neurone darzustellen. Es bildet eine Art "inneres Modell".
- b) Auf eine "verzerrte" Weise, denn unser Gehirn benutzt Täuschungstricks (Tilgungen, Ergänzungen), um in sich selbst die äußere Realität möglichst schlüssig und nachvollziehbar abzubilden.
- c) Je bewusster uns wird, dass unser Gehirn uns auf der einen Seite hilft, uns dabei aber auch täuscht, umso empathischer können wir mit uns selbst und mit unserem Umfeld umgehen.
- d) Je bewusster uns wird, dass jeder Mensch durch sein Gehirn getäuscht wird, umso "normaler" werden für uns Missverständnisse, Projektionen, Fehldeutungen, Fehlschlüsse, Fehlverhalten - und umso leichter und gelassener können wir mit diesen Phänomenen umgehen.

Lösung

Antwort a) und Antwort b) passen zur Frage.
[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

Frage 2:

Wie entsteht eine "Rangfolge" in unserem Gehirn?

- a) Buddhistische Mönche, die durch Mitgeföhls-Meditationen jahrelang ihr Gehirn so trainiert haben, dass es sich schnell in einen Zustand des "Mitgeföhls" versetzen lässt, reagieren auf einen aggressiven Menschen spontan mit Mitgeföhls.
- b) Wir können Einfluss auf die Rangfolge in unserem Gehirn nehmen, wenn wir unsere Aufmerksamkeit / unsere Stimmung entsprechend ändern.
- c) Eine Rangfolge in unserem Gehirn entsteht, wenn sich das Gehirn grundlegend auf ein bestimmtes Thema eingeschungen hat und die hereinkommenden Informationen diesem Thema zuordnet. Es gibt diesem Thema dadurch Vorrang.
- d) Eine Rangfolge in unserem Gehirn entsteht, indem unser Bewusstsein / unsere Aufmerksamkeit einem bestimmten Informationskanal Vorrang gibt, wie z. B. den Informationen vom Auge vor den Informationen, die vom Ohr ins Gehirn weitergeleitet werden.

Lösung

Antwort c) und Antwort d) passen direkt zur Frage.
[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

Frage 3:

Wie kommt es zu einem Nachbild im Auge?

- a) Im Gleichgewicht verschwindet die Wahrnehmung. Nur das Ungleichgewicht wird wahrgenommen.
- b) Wenn wir lange auf eine Stelle schauen, dann befinden sich bestimmte Rezeptoren im Auge am stärksten im Gleichgewicht mit diesen entsprechenden Farben. Dadurch, dass sie für längere Zeit dem gleichen Reiz ausgesetzt sind, erschöpft sich ihr Potential und sie werden inaktiv. Blickt man nun auf eine weisse Fläche, arbeiten wie gewöhnlich die „fitten“ Rezeptoren, die „inaktiven“ jedoch senden kein Signal zum Gehirn.
- c) Die "Mikrosakaden" sind ganz kleine Zuckungen der Augen, die dafür sorgen, dass sich die Augen bewegen und unterschiedliche Lichtsignale erhalten, um das Umfeld weiterhin wahrnehmen zu können.
- d) Wenn wir uns über längere Zeit auf eine bestimmte Schwingung konzentrieren - und dann anschließend unsere Aufmerksamkeit auf einen Bereich lenken, in dem alle Schwingungen Platz haben, dann nehmen wir dort als "Trugbild" eine gegenpolige Schwingung wahr.

Lösung

Antwort a) ist eine universelle Grunddynamik.
Antwort b) passt zur Frage.
Antwort c) beantwortet, warum sich unser Auge bewegen muss, um wahrnehmen zu können.
Antwort d) könnte auch noch zur Frage passen, ist aber mehr allgemein formuliert - nicht speziell für die Augen.

[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

Frage 4:

Woraus besteht ein gegenpoliges Nachbild / Nachgeföhls?

- a) Aus allen anderen restlichen Schwingungen - OHNE die bisherige(n) Schwingung(en), auf die man sich über längere Zeit besonders konzentriert hatte.
- b) Die erste Schwingung hat sich erschöpft oder befindet sich noch in einem "starren" Zustand, so dass sie noch nicht wieder frei beweglich und verfügbar ist. Dadurch sind alle anderen Schwingungen stärker wahrnehmbar, weil ihnen der Ausgleich durch die fehlende (erschöpft/erstarrte) Schwingung fehlt.
- c) Im Job sind einige von uns über längere Zeit der Situation ausgesetzt, jemandem für seine Ziele permanent "zur Verfügung zu stehen". Kommen wir nach Hause und "müssen" erst einmal niemandem zur Verfügung stehen, dann fühlen wir das Nachgeföhls: Gar keinem Ziel zur Verfügung zu stehen - nicht einmal den eigenen Zielen.
- d) Während eines gegenpoligen Nachgeföhls wird die Gegenwart anders projiziert, als sie eigentlich ist. Nämlich verzerrt.

Lösung

Antwort a) passt zur Frage.
Antwort b) erklärt noch, wie ein Nachbild / Nachgeföhls entsteht (siehe Frage 3).

Antwort c) beschreibt ein Beispiel.

Antwort d) kümmert sich um die "Realität verzerrende" Wirkung eines Nachgefühls.

[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

Frage 5:

Warum blendet unser Gehirn etwas aus? (= Tilgung)

- a) Etwas ist uns bereits bekannt und daher nicht mehr so wichtig.
- b) Wenn etwas für uns sehr komplex ist, tilgt unser Gehirn "unwichtige" Dinge und reduziert unsere bewusste Wahrnehmung auf das Wesentliche.
- c) Ich mache anderen Menschen, wenn sie Hilfe brauchen, zwar Hilfsvorschläge, Angebote, wie man das Problem vielleicht lösen könnte, aber nur in kurzen Sätzen. Nur wenn der andere Interesse signalisiert, erkläre ich ausführlicher.
- d) Etwas passt nicht zu unseren aktuellen Zielen und ist daher nicht so wichtig für uns.

Lösung

Reingelegt ... dieses Mal haben wir drei richtige Antworten eingebaut. Sorry für die Täuschung ...

Antwort a), b) und d) passen zur Frage.

Antwort c) beschreibt, wie ich durch Tilgung Energie spare.

[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

Frage 6:

Wie viel Interpretationsleistung vollbringt unser Gehirn bei der visuellen Wahrnehmung?

- a) Unser Gehirn filtert, eliminiert, kontrastiert, akzentuiert, ergänzt. Es konstruiert Bilder. Es findet eine Objekterkennung, Objektbenennung und Objektbewertung statt.
- b) Zu ungefähr 10% nimmt das Gehirn Informationen vom Auge und ca. 90% holt es aus den bisher gespeicherten Erfahrungen im Gehirn. Daher liegt die Interpretationsleistung bei ca. 90% für den Gesamteindruck.
- c) Durch bestimmte Erfahrungen kann unser Gehirn zu den hereinkommenden Signalen Entsprechungen finden und sie sortieren und ergänzen.
- d) Unser Gehirn ergänzt Lücken in unserer Wahrnehmung mit Hilfe des Prinzips "Objekt Konstanz".

Lösung

Antwort b) passt zur Frage.

Die anderen Antworten sind auch richtig - passen nur besser zu anderen Fragen.

[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

Frage 7:

Was machen uns die optischen Täuschungen bewusst?

- a) In unserer Gesellschaft sind wir Menschen es regelrecht gewohnt, dass man durch Fehler negative Folgen erlebt. Diese Gewöhnung führt zu einem permanenten Angst-Zustand im Gehirn, so dass wir Fehler immer wieder zu vermeiden suchen und Angst vor den Folgen von Fehlern haben.
- b) Unsere Wahrnehmung hängt von dem Zustand ab, in welchem sich unser Gehirn befindet.
- c) Wir können in JEDER Situation immer innehalten und nachdenken: Was ergänzt mein Gehirn gerade?
- d) Wir müssen viel mehr forschen und überprüfen, wie die Welt „eigentlich“ ist - und zwar durch (viele) Bewegungen und Tests (wobei wir uns auch bei Bewegungen täuschen könnten). Dann wird unsere innere Realitätsabbildung eventuell klarer - aber die "absolute Wahrheit" haben wir immer noch nicht gefunden ...

Lösung

Antwort b) und d) passen zur Frage.

Antwort a) kümmert sich um das Thema "Fehler machen".

Antwort c) macht einen Vorschlag, was man tun kann.

[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

Vortrag 7

Frage 1:

Zähle die acht inneren Zustände auf, wie sie am Anfang des Vortrags aufgezählt wurden.

Lösung

1. Zustand: Vollkommene Integration. Alles gehört dazu.
 2. Zustand: Vollkommene Integration. Alles gehört dazu - **im Gehirn mit Schmerz verknüpft.**
 3. Zustand: Wir haben ein bestimmtes Ziel.
 4. Zustand: Wir haben ein bestimmtes Ziel - **mit Schmerz verknüpft.**
 5. Zustand: Wir stehen dem Ziel eines anderen Menschen zur Verfügung.
 6. Zustand: Wir stehen dem Ziel eines anderen Menschen zur Verfügung - **mit Schmerz verknüpft.**
 7. Zustand: Wir sind ausgeschlossen.
 8. Zustand: Wir sind ausgeschlossen - **mit Schmerz verknüpft.**
- [Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

Frage 2:

Zähle die acht inneren Zustände mit ihren "auf ein Spiel" bezogenen kurzen Begriffen auf.

Lösung

1. Zustand: Alles-Spieler
 2. Zustand: Alles-Spieler mit Schmerz verknüpft
 3. Zustand: Spieler
 4. Zustand: Spieler mit Schmerz verknüpft
 5. Zustand: Mit-Spieler
 6. Zustand: Mit-Spieler mit Schmerz verknüpft
 7. Zustand: Nicht-Spieler
 8. Zustand: Nicht-Spieler mit Schmerz verknüpft
- [Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

Frage 3:

Male mit Bunt- oder Filzstiften die acht Bilder, die zu den acht Zuständen gehören.

Lösung

[Schau bitte HIER im Vortrag alle Bilder nach](#)

Frage 4:

Wie kann uns das NeuroSonanz-Modell dabei helfen, uns selbst besser zu verstehen?

- a) Indem wir uns in einer bestimmten Situation im Alltag in unserer Fantasie dieses Modell vorstellen und beobachten, ob die vier Gesichter der vier Zustände alle lächeln - oder wie sie sonst aussehen. Und wenn sie anders aussehen, überlegen wir, was es uns über uns selbst aussagt.
- b) Indem wir uns in einer bestimmten Situation im Alltag in unserer Fantasie dieses Modell vorstellen und die vier Gesichter befragen. Dann beobachten wir, was sie antworten und zu erzählen haben. Aufgrund dieser Antwort überlegen wir, was es uns über uns selbst aussagt (wenn es uns nicht schon klar geworden ist).
- c) Wir können unseren Umgang mit diesem Modell auf alle Sinneskanäle übertragen (sehen, hören, fühlen, riechen, schmecken).
- d) Wir brauchen keine nächtlichen Träume mehr, die uns versteckte Botschaften über uns mitteilen, sondern wir können mit Hilfe dieses Modells und unserer Fantasie viel schneller an unbewusste Botschaften über uns herankommen.

Lösung

Antwort a) und b) passen zur Frage.
Antwort c) passt nicht direkt. Sie sagt eher, worauf wir das Modell *übertragen* können. Wobei das natürlich auch eine (indirekte) Antwort darauf sein kann, wie uns das Modell helfen könnte ...

[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

Frage 5:

Wie kann uns das NeuroSonanz-Modell dabei helfen, andere Menschen besser zu verstehen?

- a) Indem ich mir in meiner Fantasie lauter lächelnde Gesichter des Modells vorstelle, während ich im Kontakt mit

anderen bin.

b) Indem wir das Verhalten der anderen einen der acht Zustände zuordnen und auf diese Weise vom Verstand her besser nachvollziehen können.

c) Indem wir uns im Kontakt mit anderen oder bei Gedanken an die anderen in unserer Fantasie auf das Modell konzentrieren und beobachten, wie sich uns die vier Gesichter des Modells darstellen. Daraus versuchen wir dann Rückschlüsse auf unser Umfeld zu ziehen.

d) Wir müssen unsere Analyse, unsere Fantasie, unser Gefühl, unsere Vermutung bezüglich des anderen IMMER überprüfen. Wenn wir empathisch bleiben wollen, sollten wir nicht davon ausgehen, dass wir eine "Wahrheit" wahrnehmen. Die Jury, die entscheidet, ob wir den anderen "richtig" wahrgenommen haben, ist immer der andere.

Lösung

Antwort b) und c) passen zur Frage.

Antwort a) ist eher die Antwort auf die Frage: Wie kann ich es mir im Kontakt mit anderen Menschen gut gehen lassen?

[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

Frage 6:

Wie kann uns das NeuroSonanz-Modell dabei helfen, ein empathisches Fühlen, Denken und Verhalten zu entwickeln?

a) Denke den ganzen Tag immer wieder aktiv an diese vier Positionen, aber nicht beobachtend, ob ein Gesicht lächelt oder traurig ist, sondern konzentriere dich aktiv nur auf die lächelnden Gesichter. Verknüpfe auf diese Weise jede Position mit einem Lächeln und mit angenehmen Gefühlen.

b) Sich auf die lächelnden/lachenden Gesichter zu konzentrieren, bedeutet nicht, dass du die verzerrten Gesichter ausschließen sollst, wenn sie trotzdem immer wieder in deinen Gedanken mit einem Schmolzmund auftauchen. Du kannst auch liebevoll mit den traurigen Gesichtern umgehen.

c) Berechne bei deiner Übung immer mit ein, dass manchmal im Gehirn unverarbeitete Schmerzen aufgelöst werden wollen und sie sich deshalb immer wieder in Form von traurigen Gesichtern zeigen.

d) Stelle dir selbst sehr oft in verschiedenen Situationen die Frage: "Wie würde ich mich jetzt mit vier lächelnden Gesichtern fühlen?" - und beobachte, was als Antwort dazu in dir auftaucht.

Lösung

Antwort a) und d) passen am besten zur Frage.

[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

Vortrag 13

Frage 1:

Wie können wir uns auf der Empathie-Ebene 4.0 am besten in einen anderen Menschen einfühlen?

a) Wenn allen Menschen in unserer Gesellschaft einfach nur "bewusst" wird, zu welchem Einfühlungsvermögen wir in Wirklichkeit in der Lage sind, ist bereits ein riesiger Schritt geschafft, die Welt empathischer zu machen.

b) Oft denken wir, dass wir uns auf den anderen konzentrieren müssen, wenn wir uns in ihn einfühlen wollen. Doch das Gegenteil ist der Fall.

c) Jeder Mensch kann und hat es - dieses besondere Einfühlungsvermögen! Wir leben alle mit resonierenden Empfindungen - merken es nur kaum.

d) Wollen wir uns in einen anderen Menschen einfühlen, müssen wir im Kontakt mit dem anderen uns selbst konzentriert beobachten. Dieser kleine revolutionäre Wechsel in der Richtung unserer Aufmerksamkeit von außen nach innen (Selbstreflektion) kann äußerst viel für unsere Einfühlung bewirken.

Lösung

Antwort d) passt zur Frage.

[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

Frage 2:

Beschreibe dir selbst in eigenen Worten, wie das Experiment 1 zu zweit ablaufen kann, um gemeinsam "Resonierende Empfindungen" zu testen.

Lösung

[Die komplette Beschreibung des Experimentes bitte HIER nachlesen.](#)

Frage 3:

Beschreibe dir selbst in eigenen Worten, wie das Experiment 2 zu zweit ablaufen kann, um gemeinsam "Resonierende Empfindungen" zu testen.

Lösung

[Die komplette Beschreibung des Experimentes bitte HIER nachlesen.](#)

Frage 4:

Warum können wir eine Verbundenheit nicht direkt wahrnehmen?

- a) Im Gleichgewicht verschwindet die Wahrnehmung. Nur das Ungleichgewicht wird wahrgenommen.
- b) Wir können die Verbundenheit nicht wahrnehmen und nicht beweisen, weil wir uns permanent in ihr aufhalten und mit ihr in einem permanenten Gleichgewicht sind. Wir können nur die Folgen dieser Verbundenheit wahrnehmen – die zur Verbundenheit gehörigen Phänomene.
- c) Sehr viele Menschen gehen davon aus, dass wir Menschen grundsätzlich voneinander getrennt sind. Mit diesem Paradigma der "Trennungen" ist das Phänomen der resonierenden Empfindungen tatsächlich "unheimlich", weil man es sich nicht erklären kann.
- d) Jeder Skeptiker kann behaupten, dass es keine Verbundenheit gibt, denn wir können weder ihre Existenz noch ihre Nicht-Existenz beweisen.

Lösung

Antwort a) und Antwort b) passen zur Frage.

[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

Frage 5:

Wir können Resonierende Empfindungen nur unter ganz bestimmten Bedingungen wahrnehmen.

Eine Bedingung ist, dass die Beteiligten davon überzeugt oder zumindest dafür offen sein sollten, dass es eine allgemeine Verbundenheit gibt.

Welche zwei weiteren Bedingungen spielen noch eine Rolle?

- a) Wenn jeder Mensch seinen eigenen Zielen folgt, erleben wir Chaos und Durcheinander, weil diese Ziele sich meistens voneinander unterscheiden.
- b) Ein Mensch oder mehrere Menschen ordnen sich den Zielen eines bestimmten Menschen unter. Sie passen sich seinen Zielen an und stehen diesen zur Verfügung. Es entsteht eine Rangfolge.
- c) Dieser bestimmte Mensch besitzt selbst die Fähigkeit, sich unterordnen und anpassen zu können.
- d) Unverarbeiteter Schmerz erschafft ein schmerzvolles Ziel und schmerzvolle Hierarchie - und demnach auch unangenehme oder sogar schmerzvolle resonierende Empfindungen.

Lösung

Antwort b) und Antwort c) passen zur Frage.

[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

Frage 6:

Warum können wir nicht wahrnehmen, woher unser Gefühl kommt? Warum können wir nicht ohne Weiteres wahrnehmen, ob unser Gefühl eine mit unserem Umfeld "resonierende" Empfindung oder ein eigenes Gefühl ist?

- a) Mit unseren beiden Augen können wir im optimalen Fall dreidimensional wahrnehmen. Wir können die Tiefe des Raums wahrnehmen und immer abschätzen, wie weit etwas entfernt ist. Unsere beiden Augen können von unterschiedlichen Orten aus den Raum erkunden und unser Gehirn errechnet daraufhin dreidimensionale Bilder.
- b) Wir haben immer den Eindruck, als ob das jeweilige Gefühl unser eigenes Gefühl ist. D. h. wir beziehen alle Gefühle erst einmal auf uns selbst.
- c) Wir können ein Gefühl in mehrere Aspekte unterteilen, diese Aspekte dann im Raum verteilen und uns in diese unterschiedlichen Aspekte einzeln einfühlen. Auf diese Weise können wir ein Gefühl besser erforschen und mehr Klarheit darüber erlangen.
- d) Weil wir nur ein einziges Gefühl haben - und nicht zwei parallele Gefühle, die zusammen eine dreidimensionale Abbildung ergeben können (wie bei den Augen oder Ohren).

Lösung

Antwort d) passt zur Frage.

[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

Frage 7:

Wo tauchen Resonierende Empfindungen im Alltag auf?

- a) In Firmen stehen die Mitarbeiter den Zielen der Firma und der Chefs zur Verfügung stehen. Dementsprechend gestalten sich auch die Gefühle der Mitarbeiter und die Beziehungen untereinander. Es entstehen teilweise "unabsichtliche Rollenspiele", die mit der Chef-Ebene zusammenhängen.
- b) Man hat das Gefühl, nicht wirklich authentisch "man selbst" zu sein.
- c) In der Politik stehen Politiker durch resonierende Empfindungen dem System zur Verfügung. Joschka Fischer soll gesagt haben: "Dieses Amt prägt einen mehr, als man selbst das Amt prägen kann."
- d) Aus unserem eigenen "seltsamen resonierenden" Verhalten in einem bestimmten Kontext können wir Rückschlüsse auf unser Umfeld ziehen (die wir natürlich immer überprüfen sollten, denn das Umfeld ist die Jury, ob wir "richtig" gefühlt haben).

Lösung

Antwort a) und c) passen zur Frage.

[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

Frage 8:

Wie kann uns im Alltag bewusst werden, ob wir gerade Resonierende Empfindungen spüren?

- a) Wenn wir uns bewegen und verändern. Gehen wir weg oder konzentrieren wir uns auf etwas anderes und fühlen uns dann auch anders, könnte das ein Hinweis darauf sein, dass unser voriges Gefühl eine Resonierende Empfindung war.
- b) Es muss immer wieder überprüft werden. Wir können eine Deutung nie als "Wahrheit" nehmen, da wir immer nur *ein* Gefühl haben und nicht ohne Hilfe von Natur aus "mehrdimensional" fühlen können.
- c) In einer Paarbeziehung könnte es sein, dass manchmal das Paar sich gemeinsam anders verhält, z. B. mehr Spannungen miteinander fühlt und dies als Konflikt zum Vorschein kommt. Vielleicht hängt das mit dem aktuellen Umfeld zusammen, in dem sich dieses Paar gerade aufhält?
- d) Wir können unsere Gefühle, wenn wir mit uns selbst allein sind, als Maßstab nehmen. Das ist unsere "Normalität". Sobald wir uns im Kontakt mit anderen Menschen anders zu verhalten beginnen, als wir es mit uns allein kennen, könnte es auf Resonierende Empfindungen hindeuten.

Lösung

Antwort a) und d) passen zur Frage.

Antwort b) gibt einen Überprüfungshinweis.

Antwort c) ist noch eine Antwort zu der Frage 7 (s.o.).

[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

Wenn du möchtest, kannst du jetzt zum Abschluss und zur Erinnerung noch einmal die Übertragung auf die vier Empathie-Säulen durchlesen: [Was ergibt sich, wenn wir unser bisheriges Wissen bei allen vier Empathie-Säulen anwenden? HIER klicken.](#) (Für diejenigen, die sich das PDF ausgedruckt haben: Es ist der letzte Absatz von Vortrag 13 gemeint.)

Wenn du die ausführlichen Inhalte aller Veranstaltungen wie ein Buch nacheinander in der von uns vorgeschlagenen Reihenfolge lesen möchtest, folge dem Link hier unten:

[zum vorigen Inhalt \(Vortrag 13\)](#)

[zum nächsten Inhalt \(Training 10\)](#)