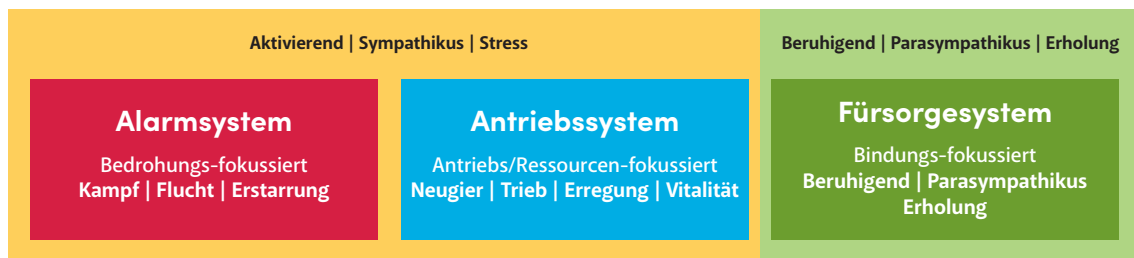




## M1 Einführung in die Themenfelder innere Gärten anlegen

### Drei grundlegende emotionale Regulationssysteme (nach Paul Gilbert 2013)

Unsere Motivationen und Emotionen werden, vereinfacht veranschaulicht, durch drei Systeme geregelt: Alarm, Antrieb und Fürsorge.



Angst, Ärger und Wut aktivieren das Alarmsystem.

Was in früheren Zeiten durch körperliche Bedrohung ausgelöst wurde, wird heute auch durch Angriffe auf unser Wertesystem aktiviert.

Grübeln und Befürchtungen halten uns in diesem System.

Adrenalin und das Stresshormon Kortisol werden ausgeschüttet.

Wir laufen auf „Hochtouren“.

**Alarmsystem**

Bedrohungs-fokussiert  
Auf Selbstschutz gerichtet

**Kampf | Flucht | Erstarrung**  
Ärger, Ängstlichkeit, Ekel  
Ich-zentriert

Motivator: Angst  
„die Peitsche“




Adrenalin, Cortisol

**Antriebssystem**

Antriebs/Ressourcen-fokussiert  
Auf Belohnung gerichtet  
Wollen/Ziele verfolgen  
Leisten/Konsumieren

**Neugier | Trieb | Erregung | Vitalität**

Motivator: Erreichen  
„die Karotte“



Dopamin

Ursprünglich aktivierte das Besorgen von Nahrung, das Jagen und die Fortpflanzung das Stressprogramm, heute kommt das Streben nach Besitz und Erfolg dazu. Dieses Stressprogramm beeinflusst unseren gesamten Körper und verbraucht viel Energie.

Aktivierend – Sympathikus – Stress

Das WIR-zentrierte Fürsorgesystem wirkt sich beruhigend auf den Körper aus.  
Wir empfinden Verbundenheit und Sicherheit, wir sind entspannt und regenerieren.



Beruhigend | Parasympathikus | Erholung

Alle drei Systeme sind für unser Leben notwendig. Wesentlich ist ein ausbalanciertes Wechselspiel zwischen den Systemen.

*Auf welche Art motivierst du dich?*

*Welches Regulationssystem überwiegt an deiner Schule/ Kita?*

*Werden die Mitarbeitenden dadurch angetrieben, dass sie Angst vor Kritik und Tadel haben?*

*Entsteht die Motivation durch Belohnung oder Wettbewerb?*

*Oder ist das Team inspiriert durch Verbundenheit, Freude und Geborgenheit?*

Die Grafiken stellte mir freundlicherweise Jörg Mangold zur Verfügung. Sie stammen aus dem Buch:

Jörg Mangold, Wir Eltern sind auch nur Menschen, Arbor-Verlag, Freiburg, 2018

**Weitere Literatur:**

Paul Gilbert, Compassion Focused Therapy, Junfermann Verlag, Paderborn, 2013

Rick Hanson, Denken wie ein Buddha: Gelassenheit und innere Stärke durch Achtsamkeit. Wie wir unser Gehirn positiv verändern, Heyne Verlag, München, 2018