

Thomas Sonnberger



Das
Geheimnis
der
Neuronen-
sprache

*Der Weg ins
gute Leben*

Bullet

www.thomassonnberger.at

Literaturliste

A. Einstein: Wikipedia

J. Habermas: Theorie des kommunikativen Handelns

D. Kahnemann: Spiegel.de, Wikipedia

E. Kandel: Biologie des Geistes, Suhrkamp

B. Mandelbrot, E. Schrödinger: Wikipedia

Melatonin, M. Planck, R. Clausius, Vimana: Wikipedia

Thomas Sonnberger: Das Beste kommt noch, BoD

Thomas Sonnberger: Rapid learning

Thomas Sonnberger: Jus in einer Stunde verstehen,

Thomas Sonnberger: Das geheime Leben der Hunde, Wölfe

Thomas Sonnberger: Das geheime Leben der Flüsse, Biber

Thomas Sonnberger: Mathe in einer Stunde verstehen,

Konzentrieren wie ein Weltmeister, BoD

Thomas Sonnberger: Selbstorganisierende Rhetorik für
Finanzmanager, BoD

Thomas Sonnberger: Der Magische Garten, Supertraum
Gartenraum

Thomas Sonnberger: Bäume in die Klassen, Wälder in die
Schulen, BoD

Thomas Sonnberger: Super(t)raum Wohnraum - Die
Magische Wohnung

Inhaltsverzeichnis

Was ist menschlich?

Das „Bewusst-sein“ ist da

Was tun?

Einfach, genial Denken

Wie machen es die Blumen?

Kulturwandel

Kalender

Wann ist das Leben schön?

Übung, um Risiko zu checken

Wortbauer sind Chancenbauer

Der Goldschmied

Bewegung (immer) bringt was

Übung zum Maler und Musiker

Kreativität

Symbolsprache wirkt

(K)eine Kunst ist Mut

Übung genügt

Vorbild Biene für Slapstick, Hawaitanz

Bewegung und Verjüngungsmolekül

Genussquelle

Denken, fühlen und Bewegung sind ein Liebespaar

Eye-connecting

Von einem gesunden Rücken strömen gute
Stimmungen in alle Organe

Wie kann ich mich steigern, wenn es "b(l)ockt"?

Wunderzellen

Sporternährung

Seal the deal: Leben

Was ist menschlich?

Es gibt jedoch Augenblicke des Glücks und des Elends oder der Gefahr. Wir nehmen die Konflikte, Widerstände stärker wahr, als die Gewinne.

Unsere Wahrnehmung liefert uns Informationen, damit wir uns eine Wirklichkeit konstruieren.

Das Gehirn denkt sich, was es denkt.

Deshalb habe ich die Theorie des unbestimmten Zustandes entwickelt, die besagt: Wenn der Körper nur zu 20 % belastet ist, täuscht sie uns die Zelle mehr vor, als es wirklich ist.

Was brauchen wir?

Das Ursachenbewusstsein und den Vergleich zur Eile.

Manchmal rückt das Ziel, das Leben in den Hintergrund und der Gipfel drängt sich in den Vordergrund, hat ein Bergsteiger im tirol tv gesagt.

Das ursächliche Bewusstsein ist der Weg im Leben.

Wo ist die Ursache?

Einer der häufigsten physiologischen Stressfaktoren, denen wir ausgesetzt sind, ist Bauchfett. Obwohl wohlbeleibte ruhiger wirken, produziert das Bauchfett Stresshormone.

Wir alle kennen den Sturm auf das Buffet. Tieren geht es genau so. Solange sie zu fressen haben, fressen sie; wenn nichts mehr da ist, fressen sie auch nicht und es geht trotzdem.

Gier: Unser Körper findet Wege und Ausreden, um ans Fressen heran zu kommen, obwohl wir wissen, dass genug da ist.

Erst, wenn uns *Druck* bewusst wird, können wir beginnen, ein solches System zu hinterfragen. Jedes zweite Kind hat Gewalt erlebt. Wann will das Gute ins Leben?

Unser Körper kann hohe Belastungen mit hohem Leid aushalten. Bücher machen Menschen zu dem was er ist, zum Menschen.

Das „Bewusst-sein“ ist da

In der linken Gehirnhälfte haben wir das Statistikprogramm, je öfter wir eine gefährliche Stelle erreicht haben, um so stärker vermeiden wir sie.

Von der Natur haben wir die Triebe: Fortpflanzung, Aggression und Fressen bekommen.

Auch wenn es uns nicht gut geht, können wir Brücken bauen. Die Intelligenz können wir durch die Durchlässigkeit ideal nutzen.

Die Neuronen strömen in eine Richtung (Cajal); deshalb funktioniert unser Geist maßgeblich wie ein Klettverschluss.

Humor ist auch Energie, die man immer einsetzen kann, wenn wir die Versöhnung auch gleich parat hat.

Wer lacht hat Macht:

Gemäß der Spieltheorie ist alles ein Spiel, auch der Verkehr, das Gespräch etc.

Was macht glücklich?

Muskeln sind das beste Stoffwechselorgan.

Wir können sie über das zentrale Nervensystem intelligent ansteuern. Deshalb sind die Muskeln und der Stoffwechsel genial, denn sie passen sich der Situation an. Das Gute will ins Leben.

Was tun?

Skin in the game ist ein beliebter Trainerspruch,

- rein ins Spiel mit Begeisterung; denn Begeisterung, die unter die Haut geht eröffnet uns Wege
- checke die Reizintensität, denn sie ist unabhängig von soziologischen und psychologischen Variablen
- deshalb ist die Durchlässigkeit von aller größter Bedeutung
- Muskeln sind das beste Stoffwechselorgan

So wird jeder zum Trainer des Glücks und wenn er will zum Sportler.