

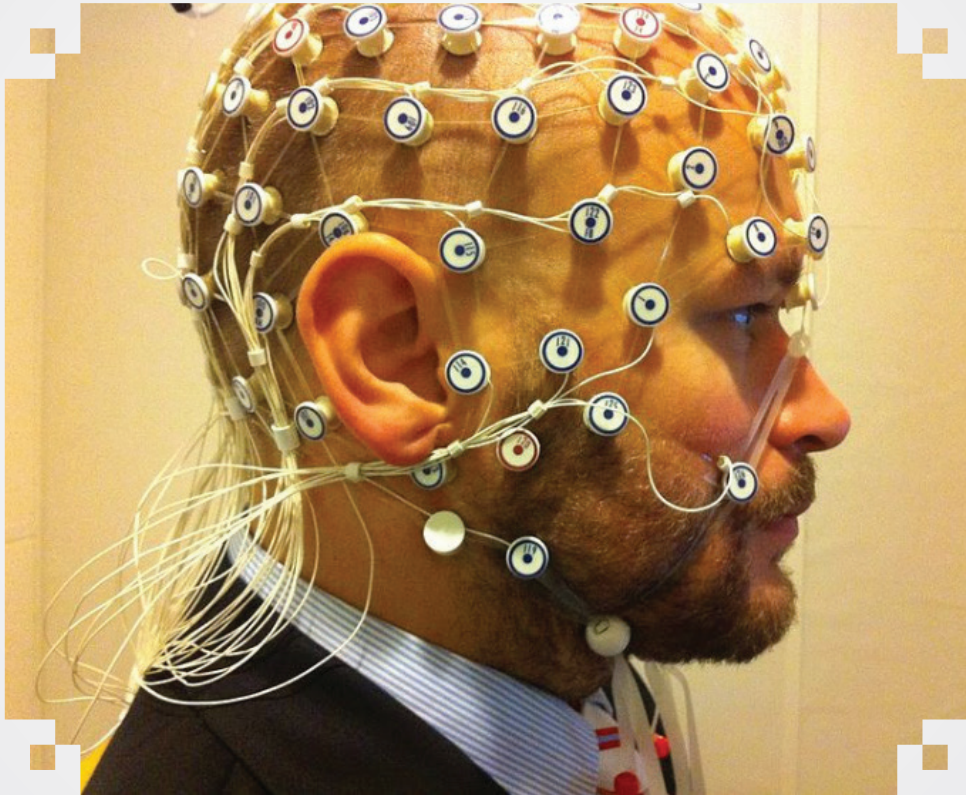


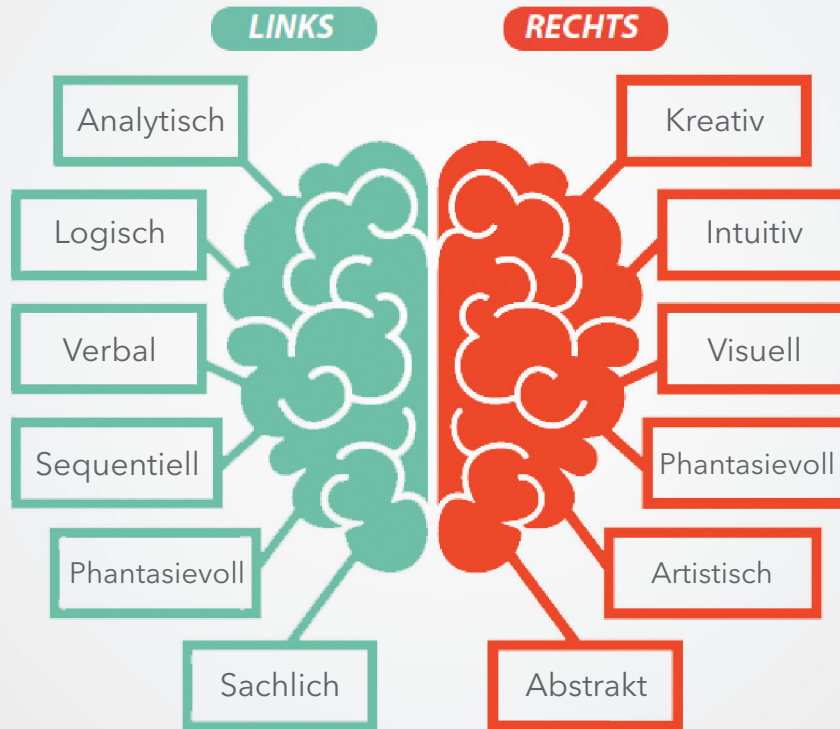
EXCELLENCE

CHALLENGE
Of Change

Eveline Goodman

PhD Psychology & PhD. Neuroscience







Notes

A series of ten horizontal dotted lines for writing notes.

<p align="center">Dominante linke Seite</p> <p align="center">Sehr oft zielorientiert und gut organisiert, linksdominante Denker sind kritisch und selten zerstreut</p>	<p align="center">Dominante rechte Seite</p> <p align="center">Philosophisch, emotional, kreativ, können gut mit Menschen umgehen, intuitiv und immer das „große Ganze“ im Blick</p>
--	---

Planend: Die Dinge werden nach Reihenfolge erledigt, bevorzugt To-Do-Listen

Impulsiv: Die Dinge werden spontan erledigt – Einhaltung von Zeitplänen hat keine hohe Priorität

Rational: Gefühle stehen der Entscheidungsfindung nicht im Weg

Emotional: Neigt dazu, viel über Gefühle nachzudenken und entsprechend zu handeln

Logisch: Talent für Mathematik und Wissenschaft, gut im Ordnen von Ideen

Kreativ und kunstvoll: Talent für Sport, Geschichten-Schreiben, Zeichnen und Musik

Präzise: Dokumentiert seine Forschungen genau und liest gerne Anleitungen

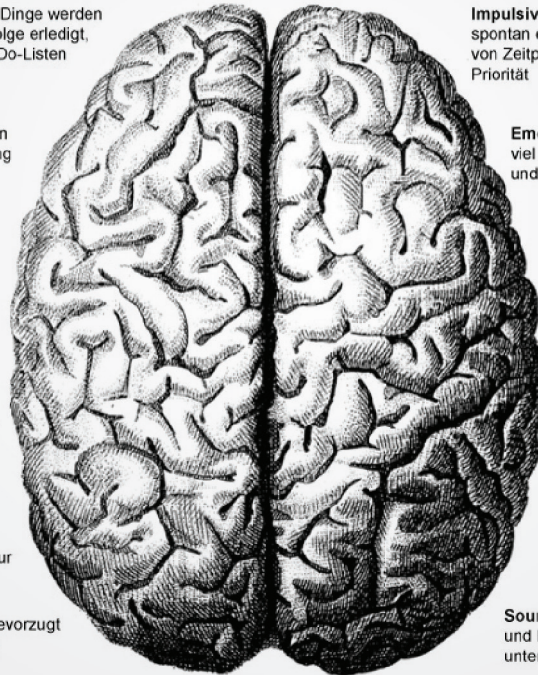
Intuitiv: Löst Probleme intuitiv und liest keine Anleitungen

Realistisch: Liest bevorzugt realistische Bücher und schreibt selbst Non-Fiction-Literatur

Mystisch: Interessiert sich für „unerklärliche“ und mysteriöse Geschichten

Musik-Kritiker: bevorzugt klassische Musik

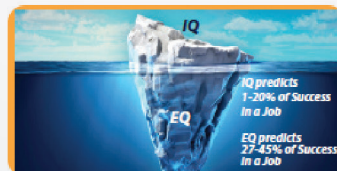
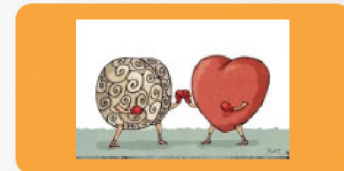
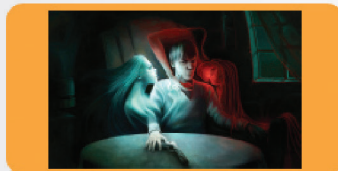
Sound: bevorzugt Rockmusik und kann auch mit Musik-untermalung gut arbeiten





Notes

A series of ten horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing notes.





Notes

A series of ten horizontal dotted lines for writing notes.

Carol Dweck

Professor of Psychology, Stanford
Growth Mindset vs. Fixed Mindset (1978)

TED Talk:

The Power of Believing that you can improve
(2014)

<h1>mindset</h1> <p>THE NEW PSYCHOLOGY OF SUCCESS</p>
<p>HOW WE CAN LEARN TO FULFILL OUR POTENTIAL</p>
<ul style="list-style-type: none">*parentingbusiness*school*relationships <p>"Will prove to be one of the most influential books ever about motivation." - PO BRONSON, author of <i>NutureStock</i></p>





Notes

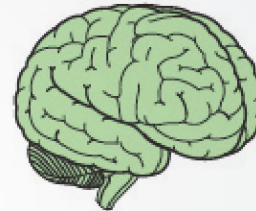
A series of ten horizontal dotted lines for writing notes.

A Mindset Shift

Fixed



Growth



- *Problemen ausweichen*
- *Leicht aufgeben*
- *Anstrengung als sinnlos empfinden*
- *Hilfreiches negatives Feedback ignorieren*
- *Vom Erfolg anderer bedroht fühlen*

- *Herausforderungen annehmen*
- *Von Rückschlägen nicht entmutigen lassen*
- *Von Kritik lernen*
- *Durch den Erfolg anderer inspirieren lassen*

Überlegen Sie, wo Sie sich derzeit platzieren würden. Und jetzt denken Sie darüber nach, was Sie tun können, um Ihren „growth mindset“ zu aktivieren.



Notes

A series of ten horizontal dotted lines for writing notes.

Backward bike



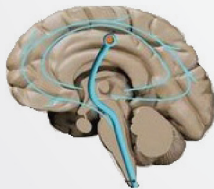


Notes

A series of ten horizontal dotted lines for writing notes.

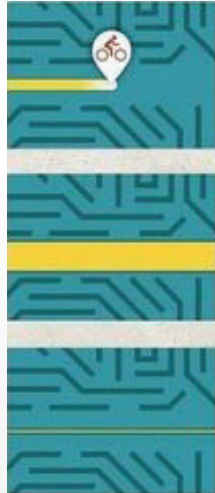
Pathways

Neuronale Bahnen verbinden relativ weit entfernte Bereiche des Gehirns oder Nervensystems, jede Bahn wird dabei mit einer bestimmten Aktion oder einem bestimmten Verhalten assoziiert.



Strong pathway

Neuroplasticity



Neue Gedanken und Fähigkeiten neue Bahnen erschliessen.

Wiederholung und Übung stärken diese Bahnen bilden neue Gewohnheiten.

Alle Bahnen werden weniger genutzt und schwächer.



Notes

A series of ten horizontal dotted lines for writing notes.

Die Umgebung spielt eine wichtige Rolle...

**Die Umgebung spielt
eine wichtige Rolle ...**



“The culturally modified Brain”

Moken of the Andaman Sea



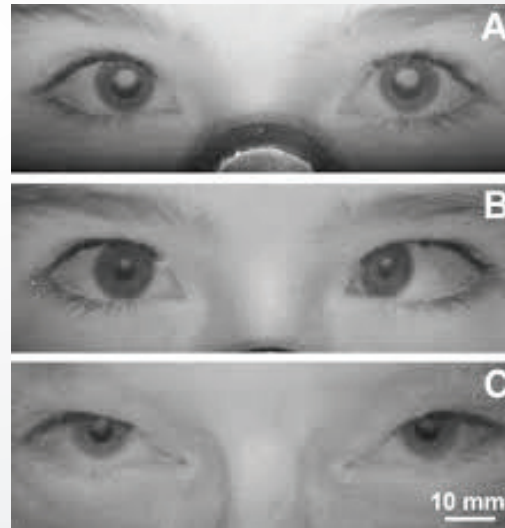
Notes

A series of ten horizontal dotted lines for writing notes.

Anna Gislén



Schwedische Kinder verbessern ihre Unterwasser-Sehkraft, indem sie ihre Pupillen verengen – ein Beispiel für perceptuelles Lernen



Wie kann man neuronale Bahnen für den IQ aufbauen?



Anders denken &
körperliches Training
stimuliert die Freisetzung
von BDNF

Das fördert:

*Im Gehirn ist es aktiv im Hippocampus, im
Cortex und im basalen Vorderhirn - Bereiche,
die für Lernen, Gedächtnis und höheres
Denken wichtig sind.

Wachstum

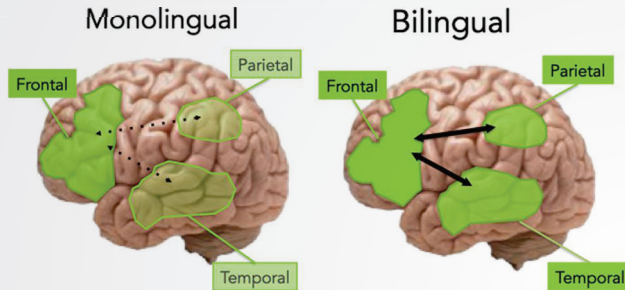
Instandhaltung

Plastizität von Neuronen, die für Lernen
und Gedächtnis benötigt werden

Notes



A series of ten horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing notes.



WHY KNOWING MORE THAN ONE LANGUAGE IS GOOD FOR YOUR MENTAL HEALTH

It delays Alzheimer's and dementia onset

It slows down brain ageing

It improves mental function

Cultural & spiritual wellbeing



The Benefits of being Bilingual

Speakers of more than one language fend off the onset of dementia symptoms for an average of four years longer than monolingual patients, researchers found. They looked at the age of the onset of visible symptoms in men and women, and the age when the subjects symptoms first necessitated a visit to a doctor.

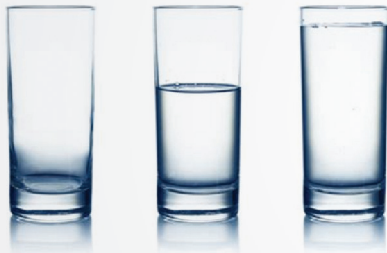
AGE OF ONSET	
Monolingual	Bilingual
71.4	75.5
AGE OF FIRST DOCTOR APPOINTMENT	
Monolingual	Bilingual
75.4	78.6

Eine zweite Sprache lernen-

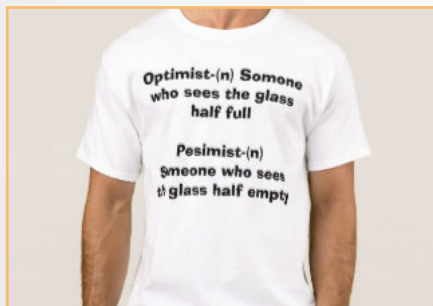
- verbessert strukturelle Neuroplastizität
- verzögert den Ausbruch von Erkrankungen des Gehirns wie Demenz

(Li et al., 2014)

Wie kann man neuronale Bahnen für den IQ aufbauen?



- Anders denken als bisher
- Meditiere für zwei Minuten
- Kreative Arbeit



***Glück / positive
Intelligenz***



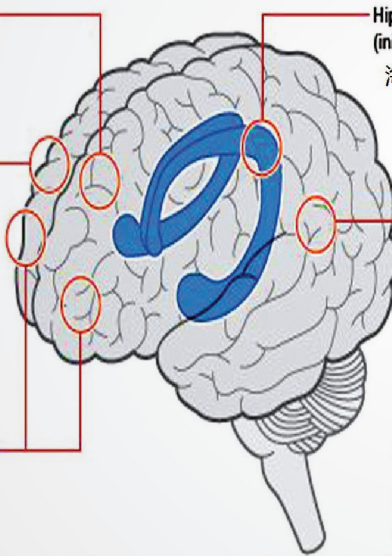
(Li et al., 2014)

TAXI DRIVER'S BRAIN

Medial prefrontal cortex
(tracking distance
to destination)

Right lateral
prefrontal cortex
(seeing unexpected
features, eg blocked
off road)

Anterior prefrontal cortex
(spontaneous route
planning - eg if need to
make a diversion)



Hippocampus
(initial route planning)
海马体

Retroslenial cortex
(seeing expected
landmarks, streets
and desinations)
UCL

Gehirn eines Londoner Taxifahrers

- 320 Hauptstrecken
- 25,000 Straßen
- 20,000 Landmarks

(Li et al., 2014)

Kognitive Verzerrung





Notes

A series of ten horizontal dotted lines for writing notes.

Der Puppen Test



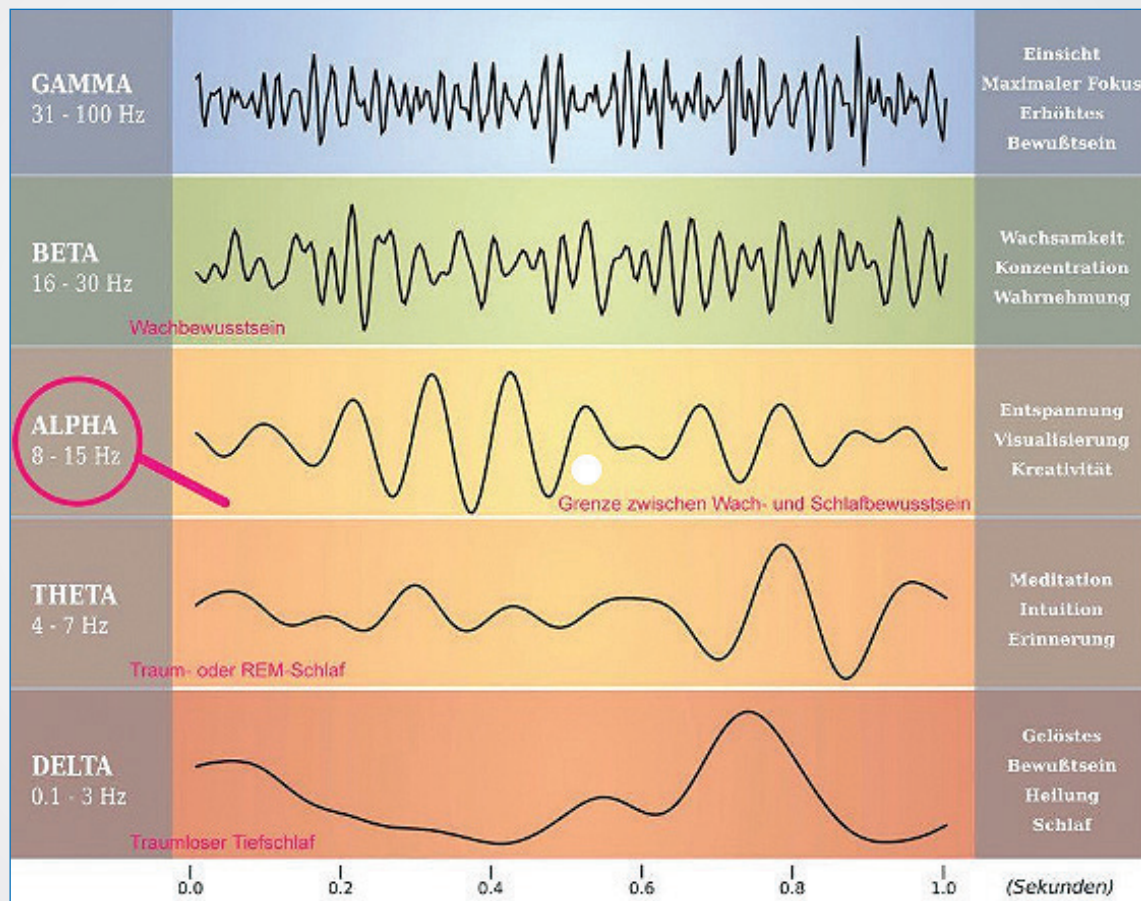


Notes

A series of ten horizontal dotted lines for writing notes.

Gehirnwellen verstehen



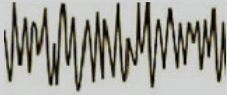
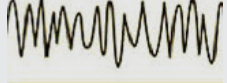
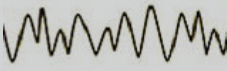


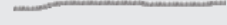


Notes



A series of ten horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing notes.

Gehirnwellen

GAMMA	38 to 42 HZ	Too much: Anxiety, high arousal, stress Too little: ADHD, depression, learning disabilities	Genius brain waves Higher level of consciousness Experienced by monks & visionaries Mystical and astral experience Hyperconcentration & focus Crucial for self awareness, insight	Increase gamma waves: Meditation	
BETA	12 to 38 HZ	Too much: Adrenaline, anxiety, high arousal, inability to relax, stress Too little: ADHD, daydreaming, depression, poor cognition	Linear externally directed left-brain thinking Associated with stress anxiety and fear Unsynchronised waves useful for short term memory an routine work	Increase beta waves: Coffee, energy drinks, various stimulants	
ALPHA	8 to 12 HZ	Too much: Daydreaming, inability to focus, too relaxed Too little: Anxiety, high stress, insomnia, OCD	Relaxed focus & good health Mental coordination Long term memory Creativity & visualization Associated with light meditation	Increase alpha waves: Alcohol, marijuana, relaxants, some antidepressants	
THETA	3 to 8 HZ	Too much: ADHD, depression, hyperactivity, impulsivity, inattentiveness Too little: Anxiety, poor emotional awareness, stress	Reduced consciousness Deep meditation intuition Vital for learning & memory High creativity flashes of insights & inspiration Spontaneous healing	Increase theta waves: Depressants	
DELTA	0.5 to 3 HZ	Too much: Brain injuries, learning problems, inability to think, ADHD Too little: Inability to rejuvenate body, inability to revitalize the brain, poor sleep	Deep sleep, unconsciousness Growth hormone released Loss of body awareness Deep physical relaxation Access to collective unconscious mind	Increase delta waves: Depressants, sleep	
INFRA-LOW Epsilon waves	< 0.5 HZ	Experienced in very deep sleep or meditation Ecstatic state of consciousness High level inspiration or a creation Spiritual insight or an out-of-body or mystical experiences		Very advanced state of yoga or meditation, Unpredictable so far	

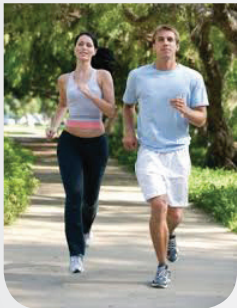
Notes



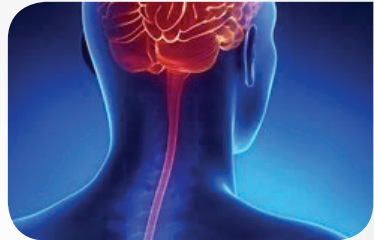
A series of ten horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing notes.

Challenge of Change

*Sport für
10-15 Min.
jeden Tag*

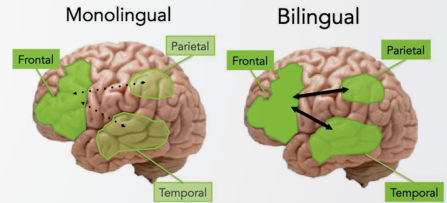


Umgebung



Achtsamkeit!

*Sprachen
lernen*



Richtig essen





Notes

A series of ten horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing notes.

Eveline Goodman

PhD Psychology & PhD. Neuroscience



📍 Hubertusalle 27 / Lynarstr.13a,

14193, Berlin

☎ +49-30-351 337 92

📠 +49-30-330 969 66

🌐 <http://eg-excellence.de/>