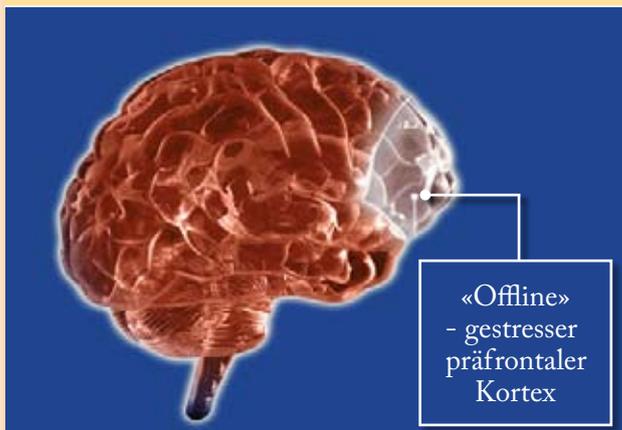


# GESUNDES GEHIRN – RICHTIGE ENTSCHEIDUNGEN

## Was Sie über den CEO in Ihrem Gehirn wissen sollten

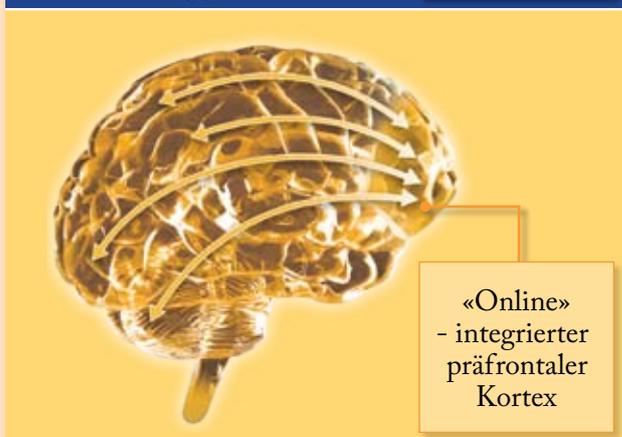
### Der «CEO» in Ihrem Gehirn

Der äusserst wichtige präfrontale Kortex - oder CEO - Ihres Gehirns ist ein kleiner Bereich hinter der Stirn. Der präfrontale Kortex regelt die höheren, vernunftbezogenen Tätigkeiten des Gehirns, einschliesslich der Fähigkeit, wirkungsvoll zu urteilen, zu planen, zu verstehen und zu entscheiden. Er regelt ethisches Denken und Handeln und ist zuständig für Selbsterkenntnis.



### Wie Stress das Gehirn schädigt

Stress, Druck, Müdigkeit, mangelhafte Ernährung, Alkohol und Drogen schädigen die Nervenverbindungen zwischen dem präfrontalen Kortex und dem Rest des Gehirns. Deshalb neigen Menschen unter anhaltendem Stress dazu, auf Alltagsanforderungen impulsiv und gedankenlos zu reagieren sowie kurzsichtige Entscheidungen zu treffen.



### Wie die Transzendente Meditation die vollständige Funktionsweise des Gehirns fördert

Die Technik der Transzendentalen Meditation (TM) gibt die Erfahrung "ruhevoller Wachheit", die Stress verringert und die Kommunikation zwischen dem präfrontalen Kortex und verschiedenen Gehirnbereichen stärkt. Deshalb denken und handeln Menschen, die die TM Technik ausüben, natürlicherweise zielgerichteter und treffen weitsichtige Entscheidungen.



EEG-Forschung zeigt zunehmende Kohärenz der Gehirnfunktionen zwischen dem präfrontalen Kortex und den anderen Bereichen des Gehirns während der TM Technik

### Forschung über Transzendente Meditation

Für die Erforschung der positiven Auswirkungen der Transzendentalen Meditation auf die Gesundheit, einschliesslich der Vorsorge und Behandlung von Herzkrankheiten, Bluthochdruck und Schlaganfall, hat das National Institute of Health, USA, über 20 Millionen Dollar zur Verfügung gestellt. Ausserdem wurden Hunderte anderer Studien über die Wirkungen des TM Programms auf Geist, Gesundheit, Verhalten und Gesellschaft an mehr als 250 unabhängigen Universitäten und Forschungsinstituten durchgeführt. Die Ergebnisse wurden von Fachleuten überprüft und in Zeitschriften wie *Science*, *Scientific American*, *The American Journal of Cardiology* und der Fachzeitschrift der American Heart Association, *Hypertension*, veröffentlicht.

# WIE GESUND IST IHR GEHIRN?

## UNGESUNDER CEO DES GEHIRNS Durch Stress und Müdigkeit verschlimmert

### SYMPTOME

#### Schwache CEO-Funktion

##### Neigung

- Bruchstückhaftes, starres Denken
- Impulsives, reaktives Verhalten
- Kurzsichtige Entscheidungen
- Schwaches Gedächtnis
- Zerstreute Aufmerksamkeit
- Drogen- und Alkoholmissbrauch
- Unethisches Denken und Handeln

#### Belastete Physiologie

##### Tendenz

- Müdigkeit
- Hoher Blutdruck
- Ess- und Schlafstörungen
- Schwaches Immunsystem

#### Unausgeglichene Gefühle

##### Tendenz

- Niedriges Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein
- Sorgen, Ängste und Furcht
- Flache, widersprüchliche Gefühle
- Unbeständige, unsichere Beziehungen
- Depression

## GESUNDER CEO DES GEHIRNS Durch Transzendente Meditation bewirkt

### MERKMALE

#### Starke CEO-Funktion

##### Trend

- Zweckgerichtetes, flexibles Denken
- Überlegtes, proaktives Verhalten
- Weitsichtige Entscheidungen
- Ausgezeichnetes Gedächtnis
- Ruhige, konzentrierte Aufmerksamkeit
- Kein Drogenmissbrauch, keine Abhängigkeit
- Ethisches Denken und Handeln

#### Gesunde Physiologie

##### Trend

- Energie und Vitalität
- Gesundes Herz-Kreislaufsystem
- Ausgeglichene Physiologie
- Starkes Immunsystem

#### Ausgeglichene Gefühle

##### Trend

- Gesundes Selbstbewusstsein und stabiles Selbstwertgefühl
- Gefühl von Sicherheit und Frieden
- Mitgefühl und Einfühlungsvermögen
- Gesunde zwischenmenschliche Beziehungen
- Glücklichkeit und Optimismus

## WEITERE INFORMATIONEN ZUR TM TECHNIK

Die Transzendente Meditation von Maharishi Mahesh Yogi ist eine einfache, mühelose Technik, die zwei Mal täglich 15 bis 20 Minuten mit geschlossenen Augen und bequem sitzend praktiziert wird. Die TM Technik wurde bereits von über sechs Millionen Menschen gelernt. Sie hat nichts mit Religion oder Philosophie zu tun und erfordert keine Änderung der Lebensweise. Die Technik wird von qualifizierten Lehrern der Transzendentalen Meditation gelehrt. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

**Maharishi Friedenspalast Hannover**  
Sophienstr. 7 • 30159 Hannover

Tel: 0511-123 572 80 • Fax: 0511-123 572 81 • Email: [hannover@Friedenspalast.de](mailto:hannover@Friedenspalast.de)

[www.Hannover.Friedenspalast.de](http://www.Hannover.Friedenspalast.de)