





Reptilienhirn
Hirnstamm

300 Mill. Jahre

Körperfunktionen

- Atem
- Verdauung
- Herzschlag
- Körpertemperatur
- Fight, flight, freeze
→ Adrenalin

Überleben
Instinkte
Fortpflanzung



Limbisches System
Primitives Säugerhirn

200 Mill. Jahre

Emotionales Gehirn:

- autobiographische Erinnerung (Hippocampus)
- emotionale Bewertung evtl. Bedrohung (Amygdala)

- 3x ♥
- Fürsorge
 - Spieltrieb & Lust
 - Entdeckerdrang

↓
Cortisolbremse

- 3x !
- Wut
 - Angst
 - Panik

↓
Hypothalamus,
Hypophyse

→ Nebennieren: Cortisol



Prefrontaler Cortex
Stirnlappen

200.000 Jahre

Logisches Nachdenken

- Pläne, Übersicht
- Prioritäten
- Reflektieren, Relativieren
- Lernen

Emotionen regulieren
Impulse kontrollieren

⇒ bei Säuglingen
noch nicht entwickelt.

→ gesunder Stress, optimales logisches Denken

→ zu viel: Cortisol toxisch!

⇒ Hippocampus: keine Erinnerung
⇒ Striatum: ...