

‘Leiding geven aan je brein’

- prof.dr. André Aleman-



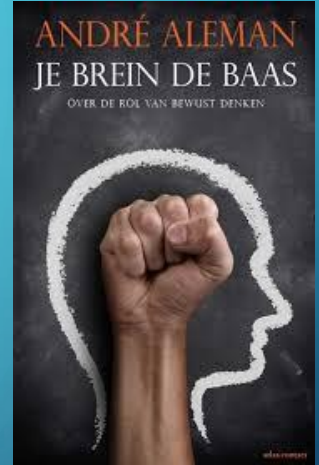
#aogmol18



LEIDING GEVEN AAN JE BREIN

Jezelf aansturen door bewust doen en denken

André Aleman



Beyond The Brain: Mindfulness For Leaders



Christine Comaford, CONTRIBUTOR

I write about leveraging neuroscience to create remarkable leadership.

[FULL BIO](#) ✓

Opinions expressed by Forbes Contributors are their own.

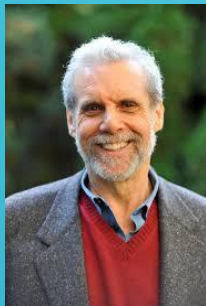
TWEET THIS



Going beyond the brain is the next frontier of leadership.



No matter what happens outside of us, we always get to choose the meaning we make about it inside.



The Focused Leader

by **Daniel Goleman**

FROM THE DECEMBER 2013 ISSUE



SUMMARY



SAVE



SHARE



COMMENT



TEXT SIZE

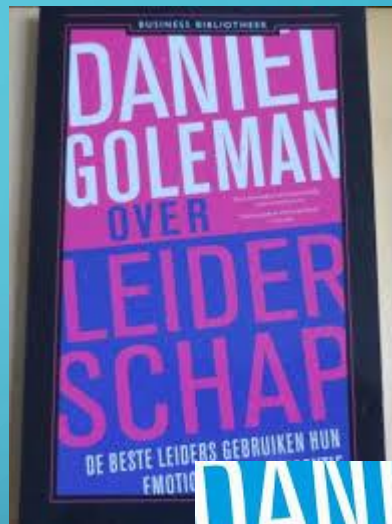


PRINT

\$8.95

BUY COPIES

A primary task of leadership is to direct attention. To do so, leaders must learn to focus their own attention. When we speak about being focused, we commonly mean thinking about one thing while filtering out distractions. But a wealth of recent research in neuroscience shows that we focus in many ways, for different purposes,





DE REGIE NEMEN OVER JE BREIN,

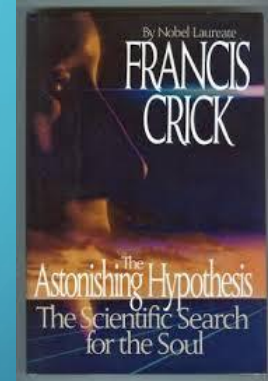
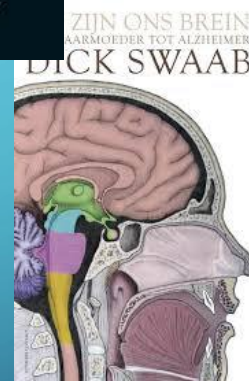
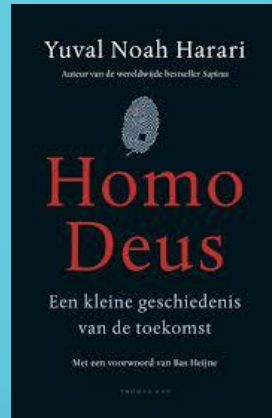
maar BEPALEN WE ZELF WAT WE DOEN?

- “Zelf”: je bewuste zelf. Je weet en beseft dat jij dat wilt
 - Volgens sommige psychologen en hersenwetenschappers wordt al ons gedrag bepaald door onbewuste processen in ons brein en heeft ons bewuste zelf ***niets in de melk te brokkelen.***
 - Is er wel een vrije wil? Want als die vrije wil niet bestaat, valt er dan nog wel wat te managen?
 - Onderzoek toont echter aan dat ons bewustzijn wel degelijk ons gedrag aanstuurt
- 

DUS...? DAT WIST IK AL!



MAAR....





Dick Swaab
Hersenonderzoeker

"Wij hebben het idee dat wij vrij zijn, dat wij alles kunnen beslissen, en dat is natuurlijk niet zo."



Daniel Dennett
Filosoof

"Geen vrije wil? Bizar! Jullie hebben hier Dick Swaab en Victor Lamme. Ze komen voor in mijn schurkengalerij van wetenschappers die ernaast zitten."



Victor Lamme
Neurowetenschapper

"Ons brein bepaalt wat we doen. Daarom zijn wij makkelijk te manipuleren en weet een hersenscan beter wat we willen dan dat we dat zelf weten."

BREIN QUIZZZZ

Hoeveel van onze hersencapaciteit gebruiken wij op een dag?

- 10%

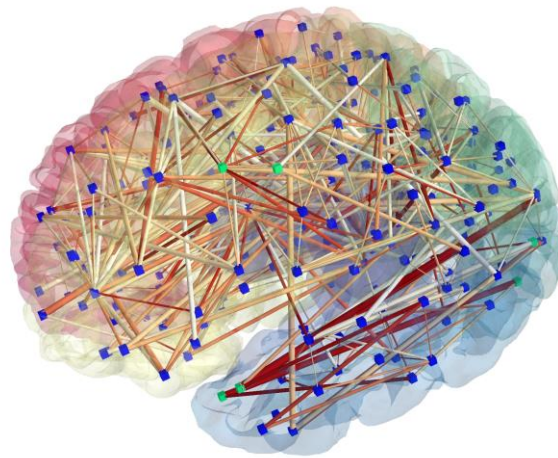
- 30%



HET MENSELIJK BREIN: SUMMUM VAN COMPLEXITEIT



80 miljard neuronen met elk tussen de 5000 en 10.000 connecties; 125 biljoen (10^{12}) synapsen

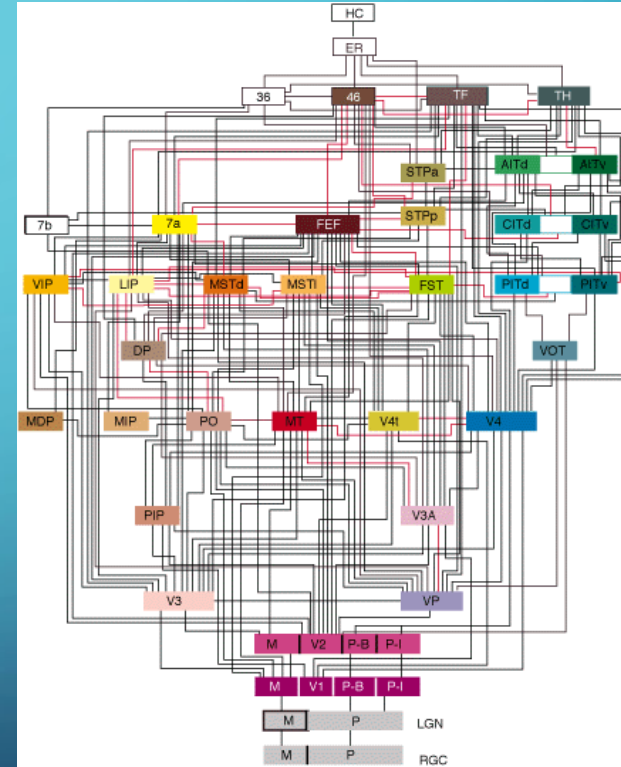
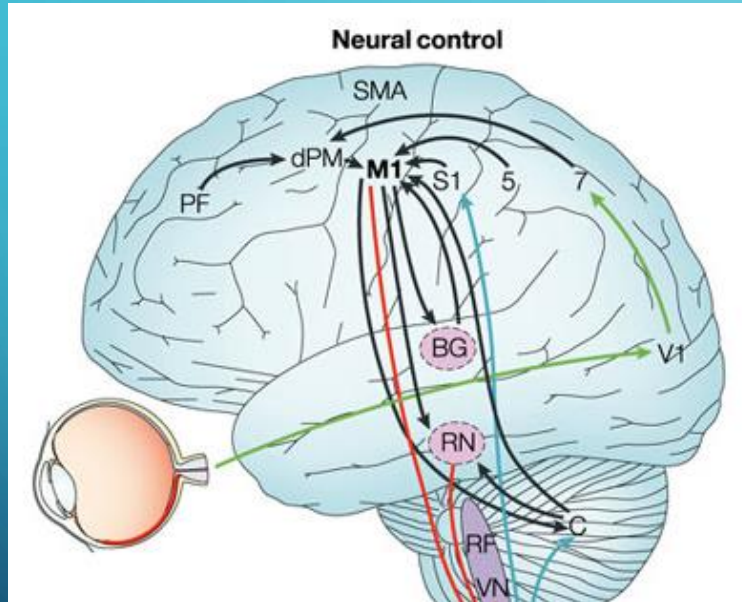


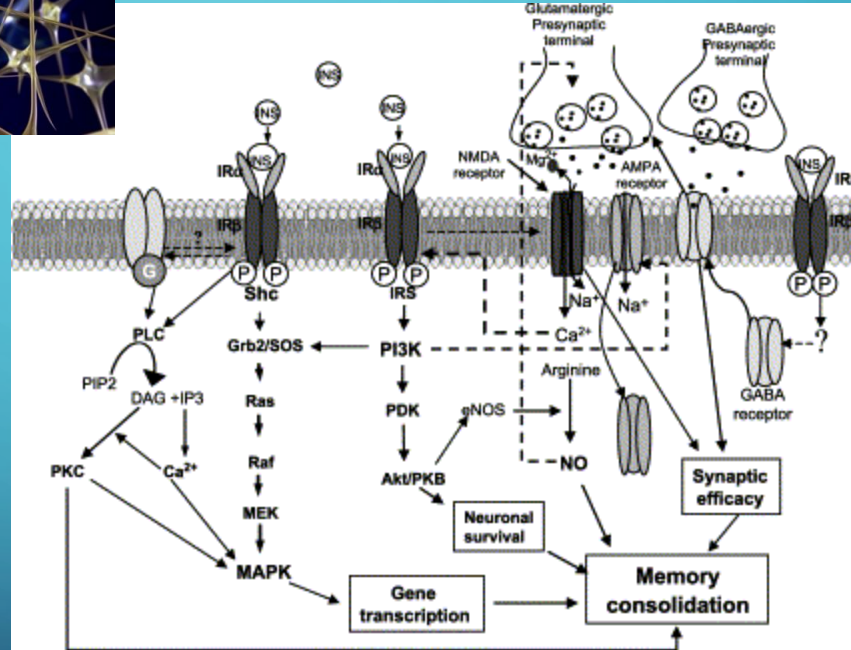
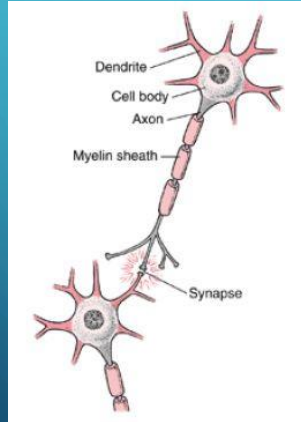
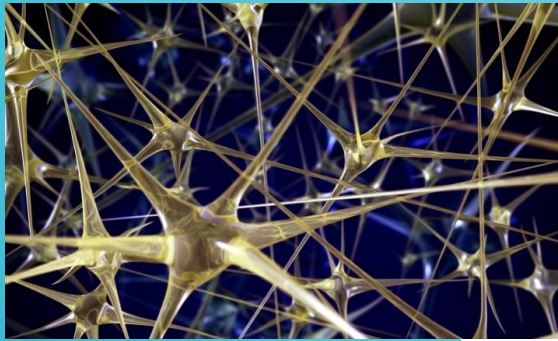
$P(O^k|C^k, A^k, B^k)$ represents the probability of observing a particular count of labeled puncta, O^k , for a given marker expression pattern, A^k and B^k , and connectivity between neurons, C^k . Given Eq. (1) and the assumption of the Gaussian noise,

Here σ^2 is the variance of ϵ^k in Eq. (1) and we have abbreviated $c_{ij}^k = a_i^k b_j^k$, where a_i^k and b_j^k are the indicator functions describing the count of neurons of kind i in A^k or B^k , respectively. The term $P(\mathbf{C}^k|\mathbf{M})$ represents the probability of observing a particular connectivity matrix $\mathbf{C}^k$ in an animal given an average connectivity matrix $\mathbf{M}$. Then equation (3) defines $P(\mathbf{O}|\mathbf{M}, \mathbf{A}, \mathbf{B})$ by the law of total probability.

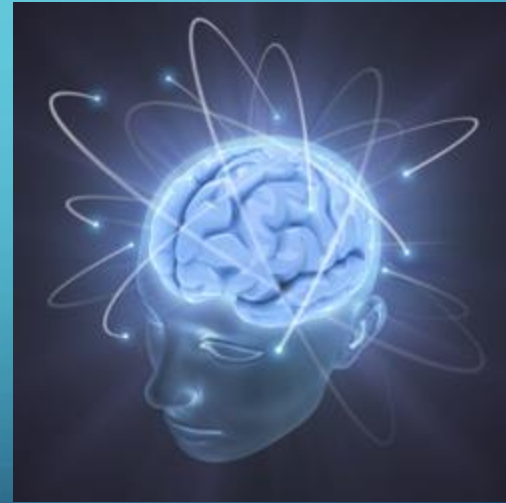
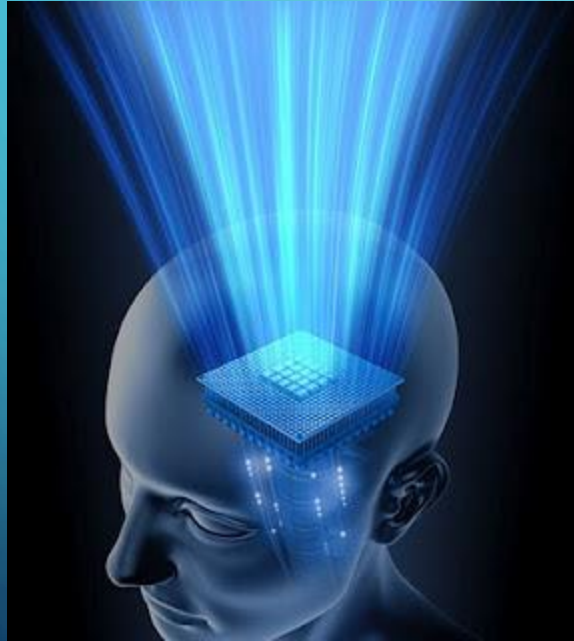
$$\begin{aligned} Var\left(O^k|M, A^k, B^k\right) &= Var\left(\sum_{ij} e_{ij}^k C_{ij}\right) + \sigma^2 \\ &= \sum_{ij} (e_{ij}^k)^2 Var(C_{ij}) + 2 \sum_{ij \neq i'j'} e_{ij}^k e_{i'j'}^k Cov(C_{ij}, C_{i'j'}) + \sigma^2. \end{aligned}$$

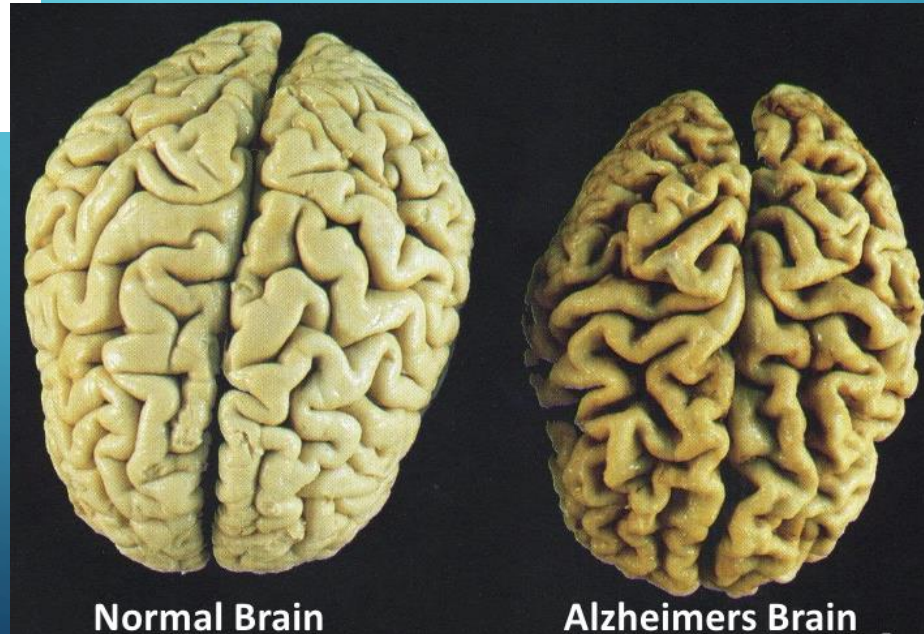
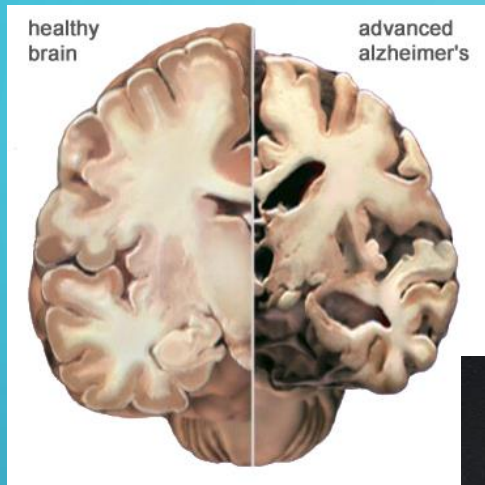
HET VISUELE SYSTEEM

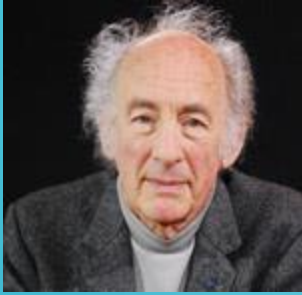




HERSENACTIVITEIT IS HET BIOLOGISCH SUBSTRAAT VAN DE MENSELIJKE GEEST





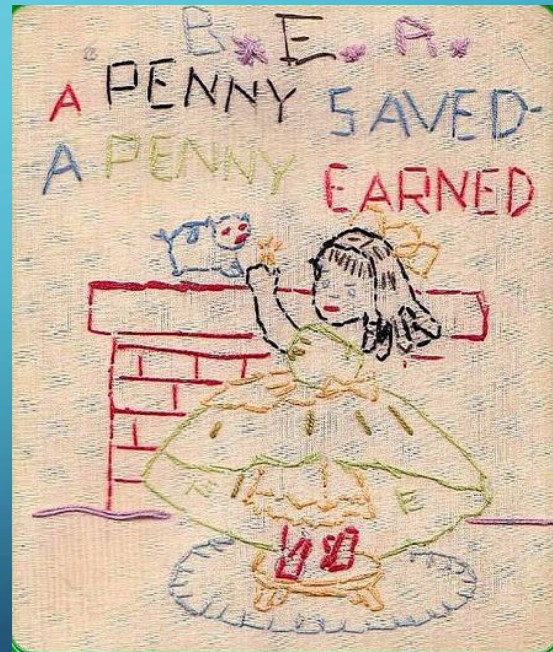


- Herman van Praag over de uitspraak *Wij zijn ons brein*:
“Hij schiet raak, maar mist de roos”



HERSENEN EN GEEST

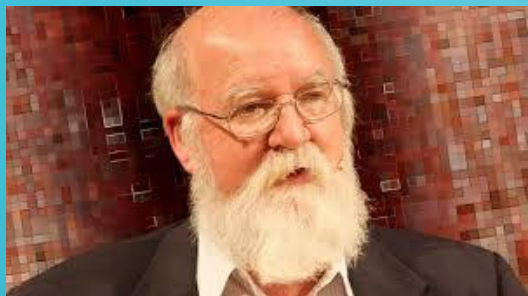
“WIJ ZIJN ONS BREIN+”



REDUCTIONISTISCHE UITSPRAKEN: LEUK VOOR BIJ DE BORREL

- Je bent niet meer dan “een zak neuronen”
- Voetbal is niets anders dan 2x elf mensen die achter een bal aan hollen
- Een briefje van honderd euro is niks anders dan een stukje papier





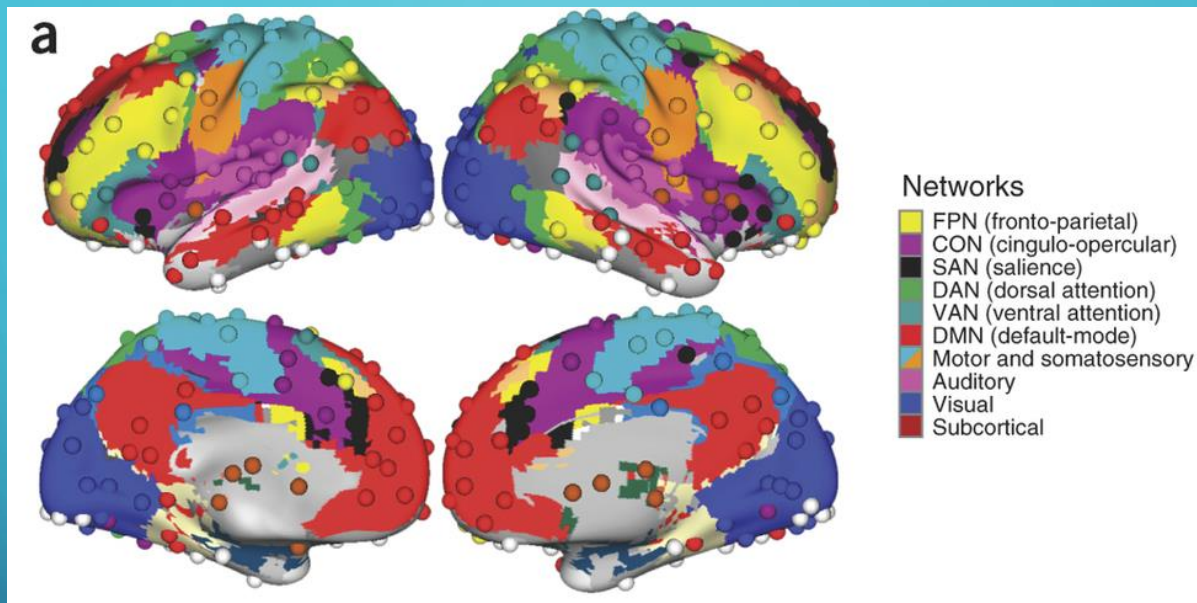
Filosoof Daniel Dennett

'Ik wil het publiek waarschuwen dat ze Swaab en Lamme niet moeten geloven. Dat ze onverantwoord bezig zijn.' (Volkskrant 10-03-2016)

'De vrije wil, euro's en kleuren maken deel uit van ons dagelijks leven, maar ze hebben geen duidelijke identiteit. Het zijn abstracties. Toch denk ik dat Swaab euro's niet als een illusie ziet, zelfs niet de euro's op de bank. En niemand haalt het in zijn hoofd Sony voor de rechter te dagen omdat ze kleurenteleviesies verkopen terwijl kleuren eigenlijk volgens moderne wetenschappelijke inzichten niet bestaan. Of neem een belofte, een afspraak tussen twee zelfstandig denkende, vrije mensen. Waar is zoiets van gemaakt? Dat lokaliseer je niet in het brein.'

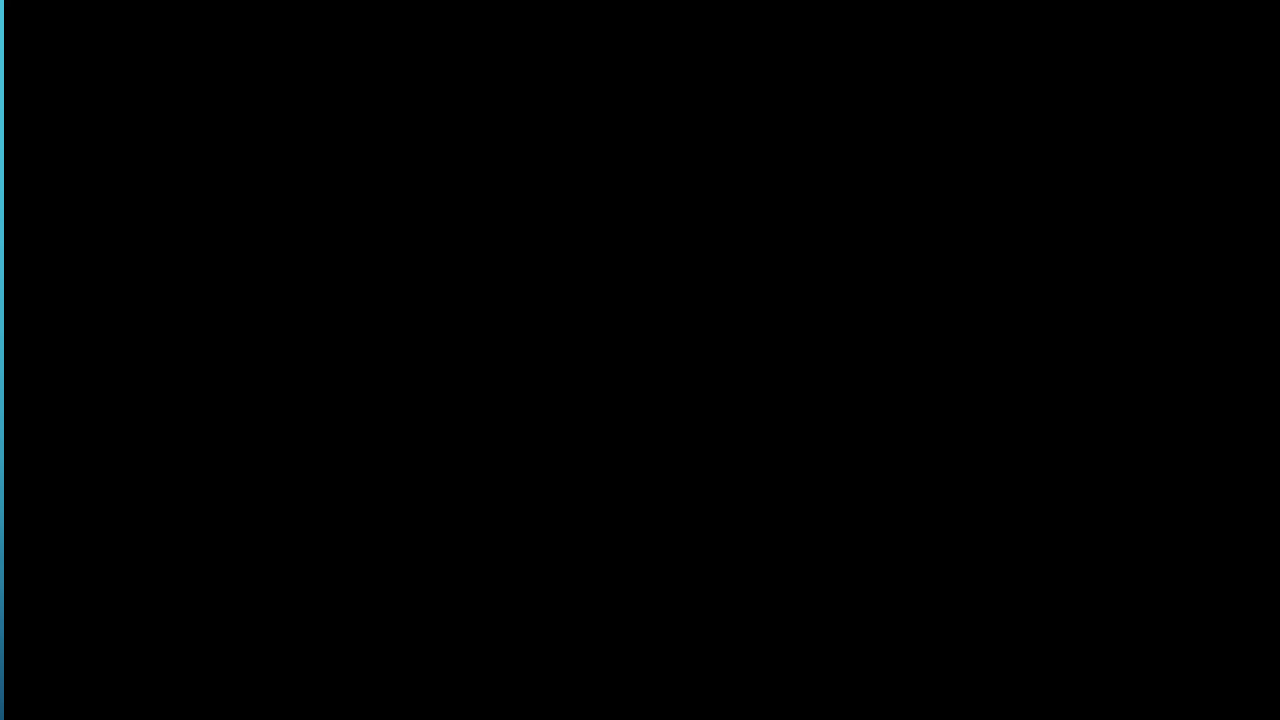


Frontoparietal control network



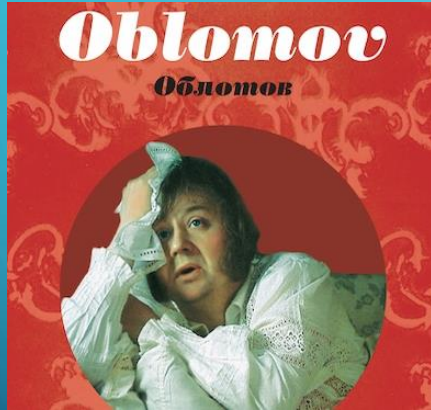
Cole et al. *Nature Neurosci* 2013

THE MARSHMALLOW TEST



OBLOMOV: INACTIVITEIT, APATHIE

Ivan Goncharov, 1858



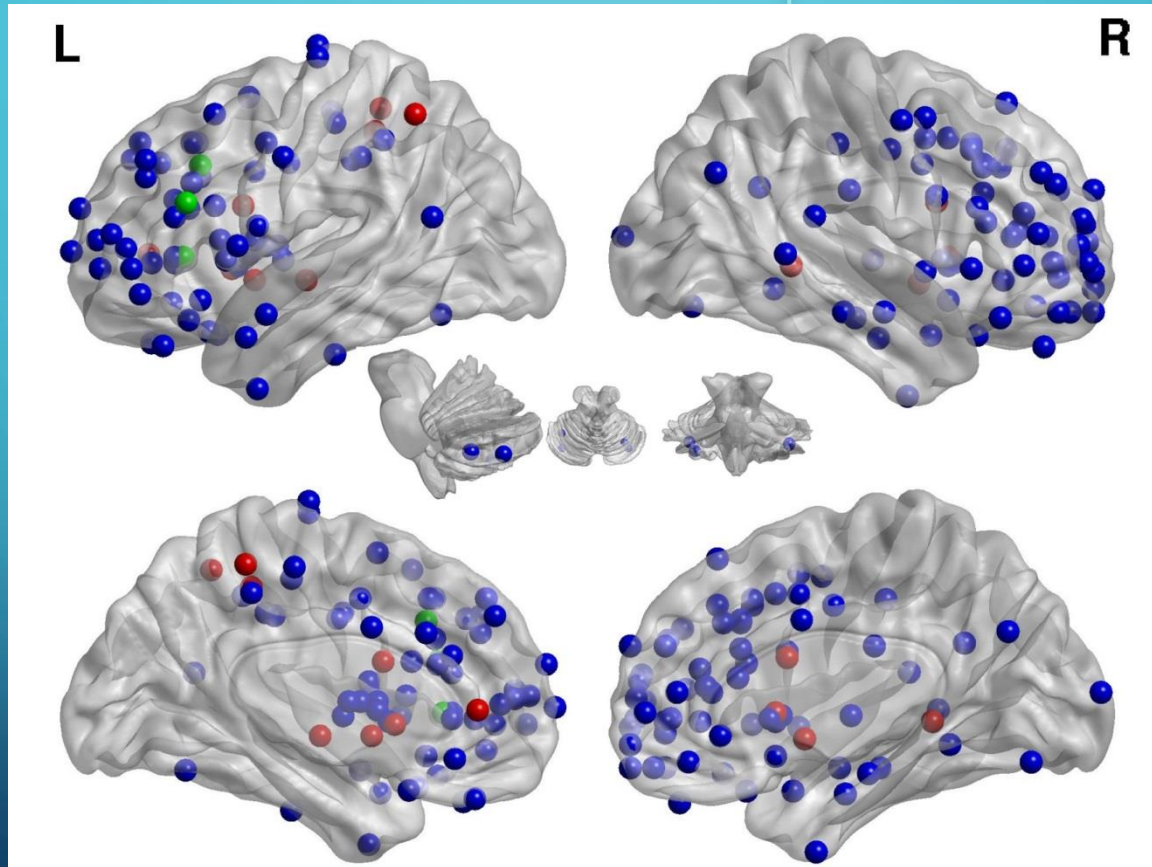
Ten Days With Oblomov: A Journey in My Bed



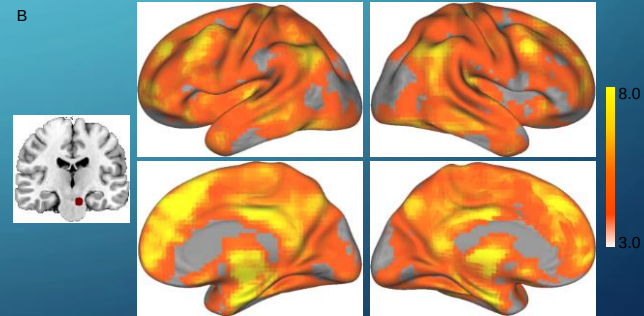
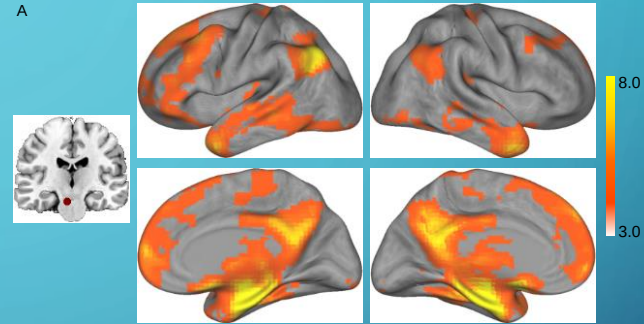
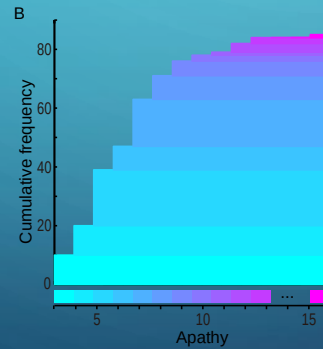
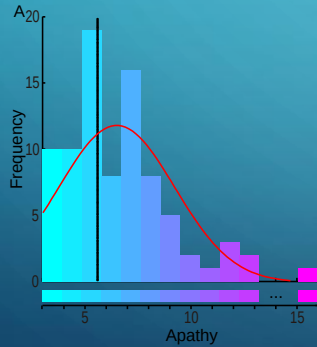
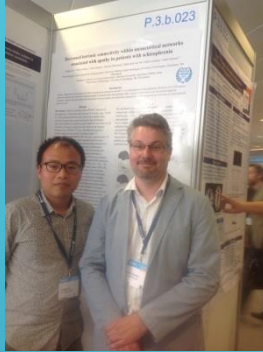
By GARY SHTEYNGART

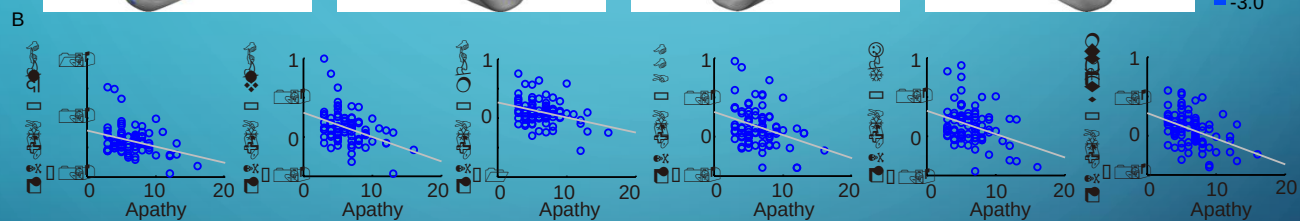
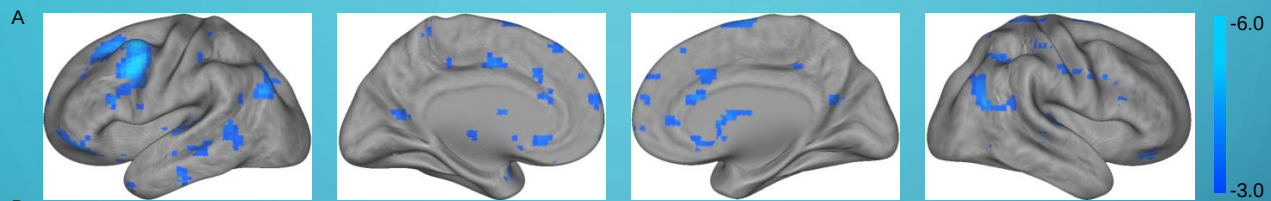
Boris Kulikov

Review 99 studies: Kos et al. (2016); blue=neurodeg; red=psychiat; green=acquired brain injury



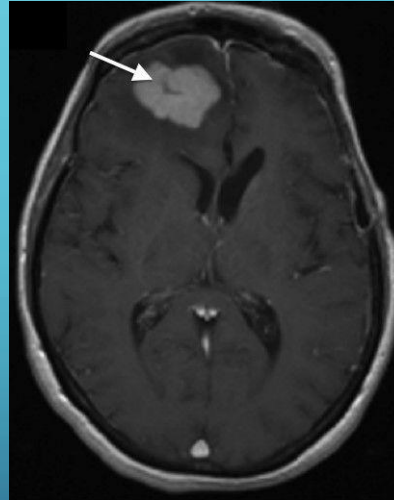
MESOCORTICOLIMBIC CONNECTIVITY



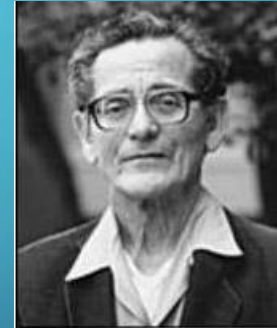
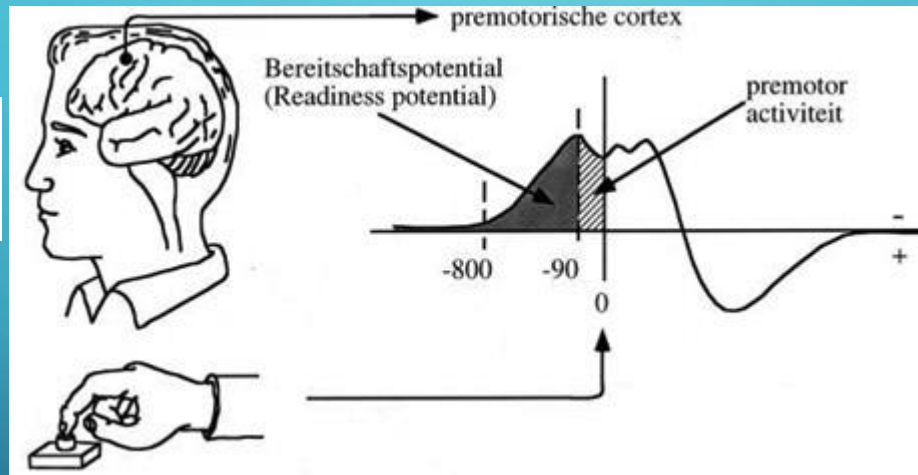
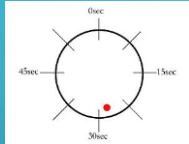


APATHIE = AVOLITIE

- Gebrek aan wil



Vrije wil experiment Libet



Benjamin Libet
(1916-2007)

Libet experiment



Problemen met het Libet-experiment

- Is dit wel “vrije wil”: een proefleider vraagt je op een knopje te drukken?
- De bereidheidspotential is misschien juist een reflectie van de opbouw van *bewuste* activiteit?
- De BP is niet altijd voorspellend voor de knopdruk of de bewuste beslissing om te gaan drukken

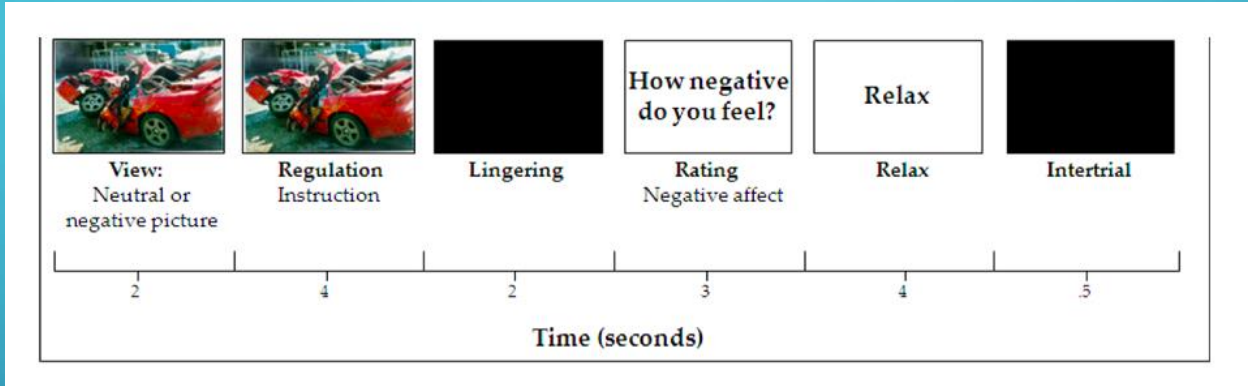
Voorbeelden dat we wèl bewust ons gedrag kunnen sturen

- De mensen die er wèl in slagen goede voornemens te realiseren...
- Stoppen met een verslaving
- Concreet iets voornemen
- Bewust het zo organiseren dat de ongewenste verleiding niet optreedt...
- Bewust je aandacht richten
- Bewust je inhouden

EMOTIE REGULATIE



Neuroimaging of emotion regulation



22 trials for each condition

REAPPRAISE
or
ATTEND

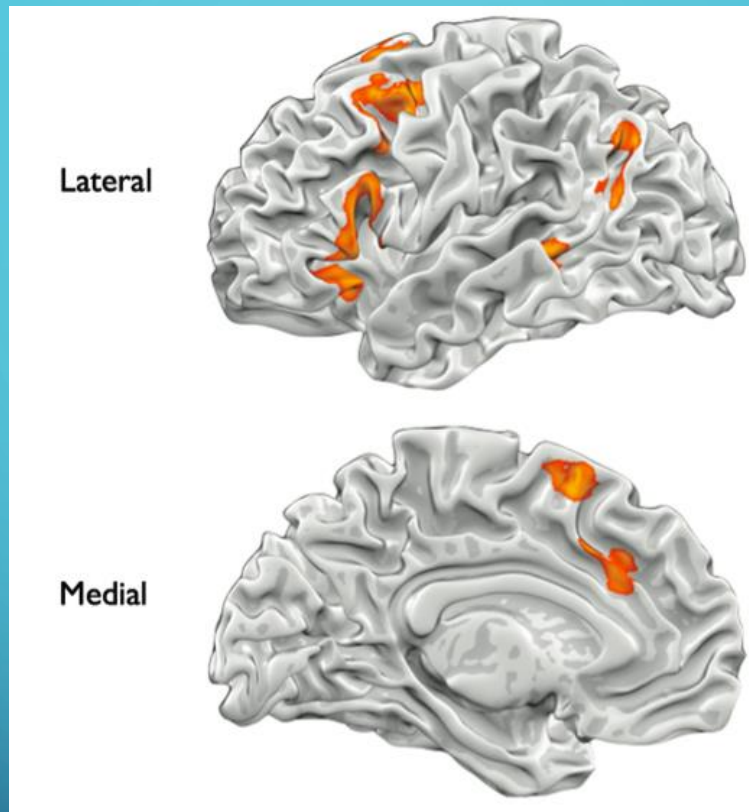


Figure 1. Results of the meta-analysis of brain regions supporting reappraisal (reappraise > emotional baseline).

Meta-analysis by Buhle et al. Cereb Cortex, 2013

NEUROFEEDBACK

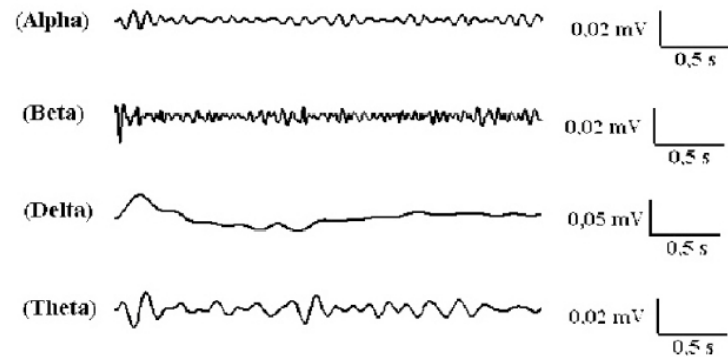
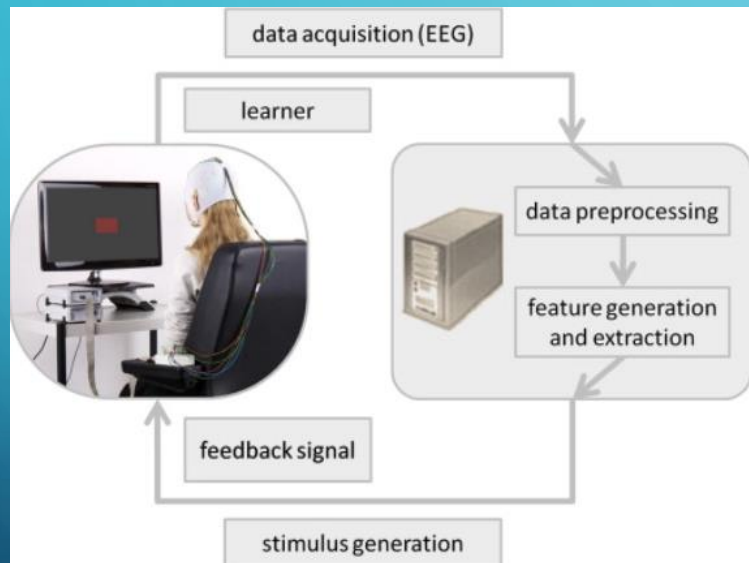
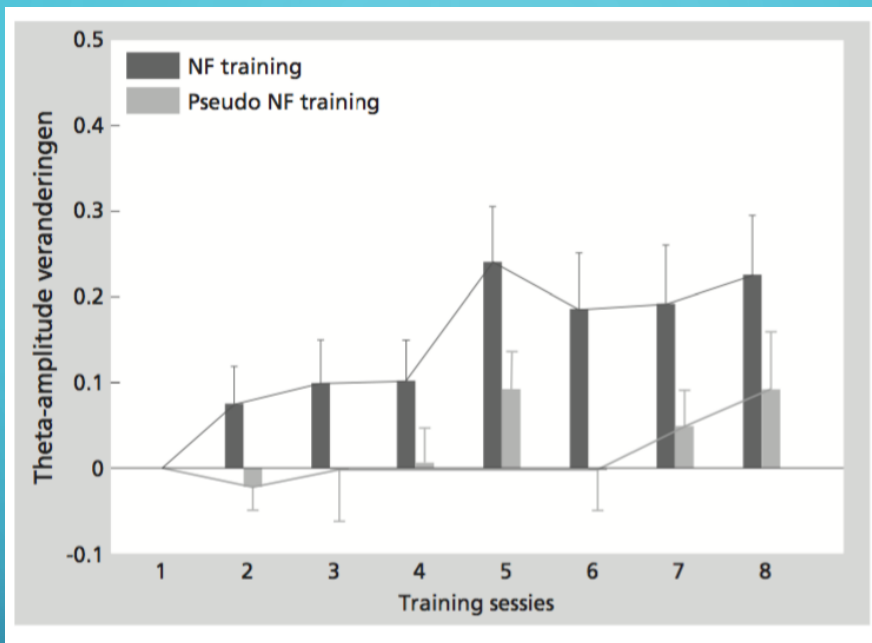


Figure 4 - EEG signal (epoch of 3s) after decomposition of frequency bands alpha, beta, delta and theta.



HET MEDITERENDE BREIN...



SPIRITUALITEIT, MINDFULNESS

Mindfulness:

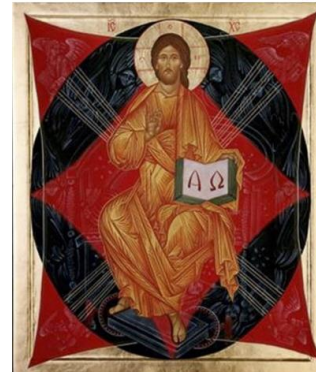
Being still, becoming aware, living fully in the present moment



CONTEMPLATION IN ACTION

» Welcome » Are you looking for... » The Initiative » Contemplation » Praying concretely » Praying Together » International

Christians on the path of the Jesus Prayer



An initiative related to the Jesuit Retreat Center Gries

MINDFULNESS

- Bewust-zijn, “erbij zijn”, in het moment aandacht richten
- i.p.v. “worden geleefd”, bewust leven

Integrative body-mind training (IBMT): this meditation technique originates from ancient Eastern contemplative traditions, including traditional Chinese medicine and Zen. IBMT stresses no effort or less effort to control thoughts and the achievement of a state of restful alertness that allows a high degree of awareness and balance of the body, mind, and environment. The meditation state is facilitated through training and trainer-group dynamics, harmony, and resonance. A number of randomized clinical trials indicate that IBMT improves attention and self-regulation and induces neuroplasticity through interaction between the CNS and ANS.

Training brain networks and states

Yi-Yuan Tang^{1,2} and Michael I. Posner²

¹ Department of Psychology, Texas Tech University, TX 79409, USA

² Department of Psychology, University of Oregon, OR 97403, USA

Trends in Cognitive Sciences, July 2014, Vol. 18, No. 7

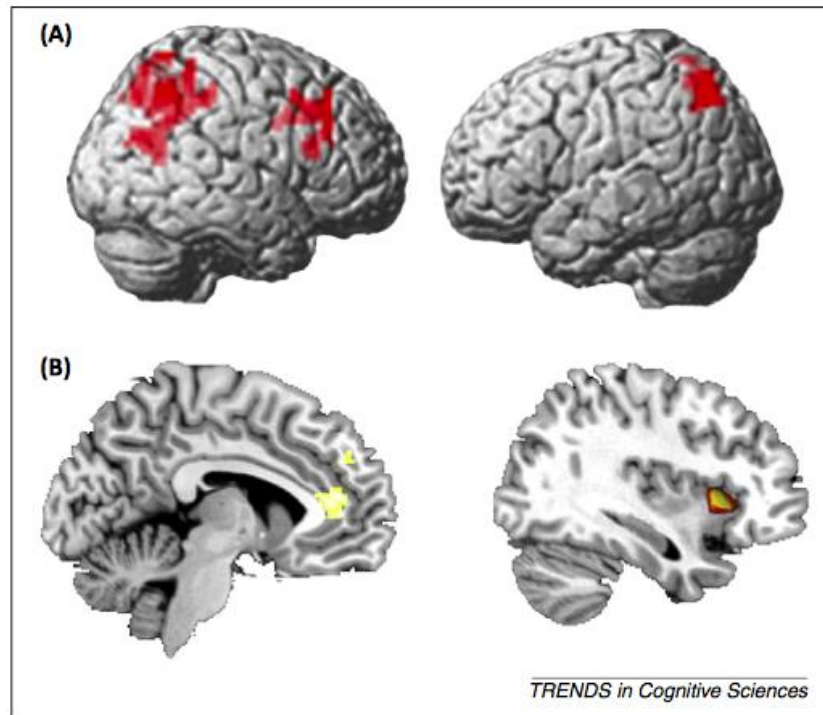


Figure 3. Differences between the core brain areas induced by working memory training (WMT) and by meditation training (MT). **(A)** WMT-related core brain areas including the frontoparietal cortex [19]. **(B)** MT-related core brain areas including the anterior cingulate cortex (left) and insula (right). Modified from [60,61].

MEDITATIE EN HERSENGOLVEN

13418 • The Journal of Neuroscience, October 21, 2009 • 29(42):13418–13427

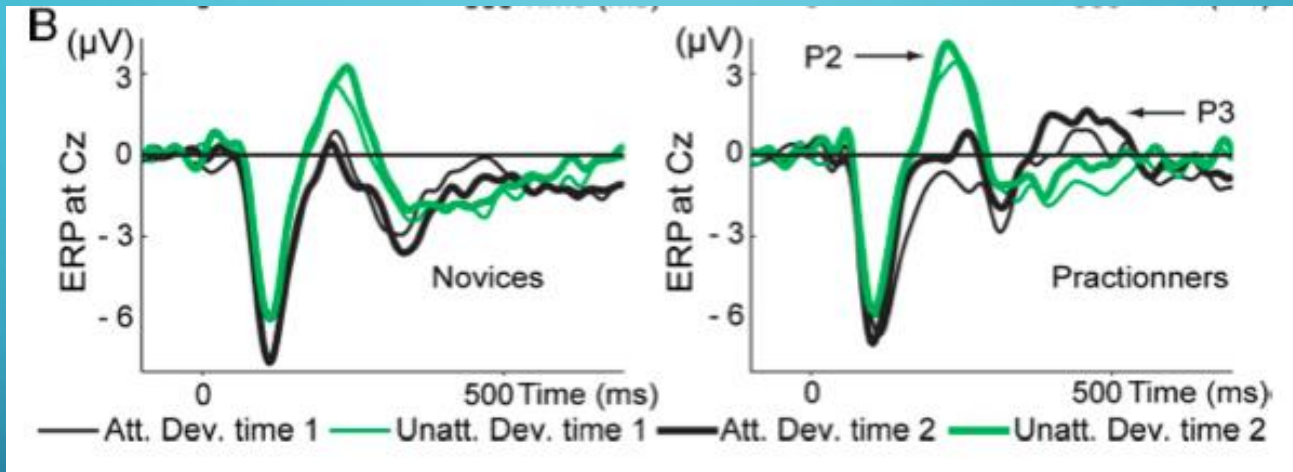
Behavioral/Systems/Cognitive

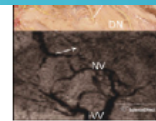
Mental Training Enhances Attentional Stability: Neural and Behavioral Evidence

Antoine Lutz,¹ Heleen A. Slagter,^{1,3} Nancy B. Rawlings,² Andrew D. Francis,¹ Lawrence L. Greischar,¹
and Richard J. Davidson¹

¹Waisman Laboratory for Brain Imaging and Behavior, University of Wisconsin–Madison, Madison, Wisconsin 53705, ²University Department of

3 months of training





Bridging the hemispheres in meditation: Thicker callosal regions and enhanced fractional anisotropy (FA) in long-term practitioners

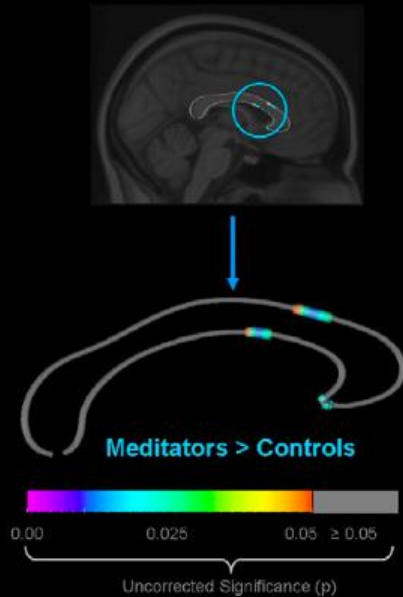
Eileen Luders^a, Owen R. Phillips^a, Kristi Clark^a, Florian Kurth^b, Arthur W. Toga^{a,*}, Katherine L. Narr^a

^a Laboratory of Neuro Imaging, Department of Neurology, UCLA School of Medicine, Los Angeles, CA, USA

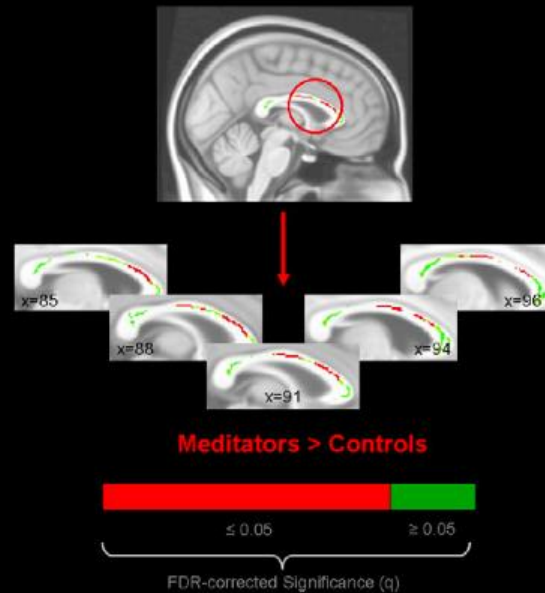
Subjects

Our sample included 30 meditators (15 men, 15 women) and 30 controls (15 men, 15 women). Meditators and controls were pair-wise matched for age and sex, where the maximum allowed age difference within a sex-matched pair was two years. Age ranged from 24 to 64 years both within meditators (mean $\pm$ SD: 47.3 $\pm$ 11.7 years) and within controls (mean $\pm$ SD: 47.3 $\pm$ 11.8 years). Both groups were com-

Analysis II: Point-wise Thickness



Analysis IV: Point-wise FA



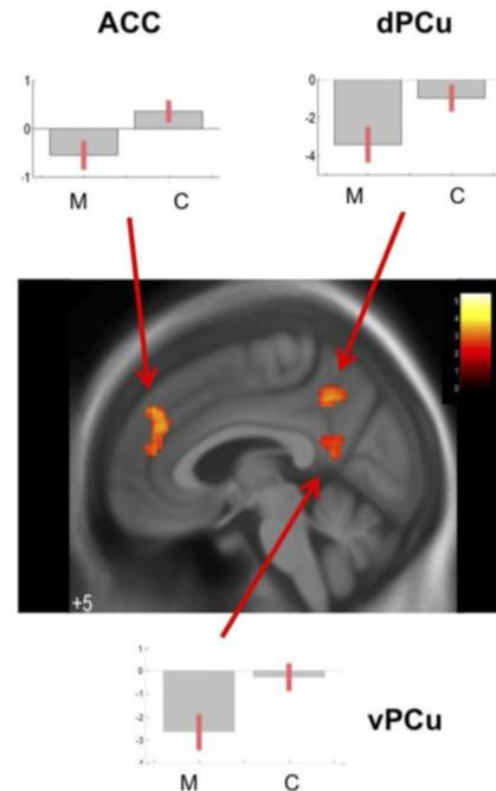
Majjhima Nikaya: je kunt ingesleten gedachtepatronen net als een wilde olifant temmen, door te leren onze gedachten te beheersen via meditatie.



Meditation leads to reduced default mode network activity beyond an active task

Kathleen A. Garrison¹, Thomas A. Zeffiro², Dustin Scheinost³, R. Todd Constable³, and Judson A. Brewer^{1,4,*}

¹Department of Psychiatry, Yale School of Medicine



(M – meditators and C – controls)

Individual differences in dispositional mindfulness and brain activity involved in reappraisal of emotion

Gemma Modinos,¹ Johan Ormel,² and André Aleman¹

¹University Medical Center Groningen and BCN Neuroimaging Center, University of Groningen, and ²Interdisciplinary Center for Psychiatric Epidemiology, University Medical Center Groningen, Groningen, The Netherlands

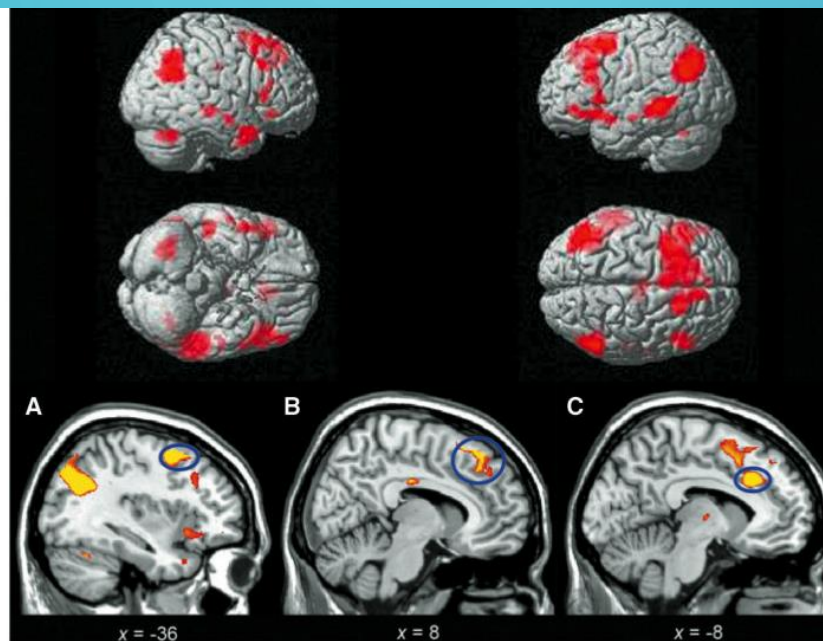


Fig. 1 Statistical parametric maps during response Reappraisal > Negative. (A) DLPFC, (B) DMPFC, (C) dorsal ACC. All activations are reported after FDR correction for multiple comparisons across the whole brain ($P < 0.05$). Coordinates for activated regions are presented in Table 1.

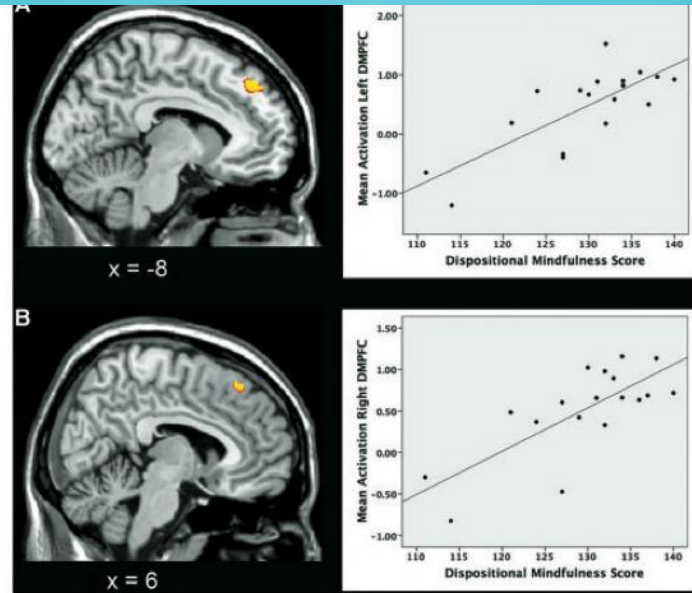


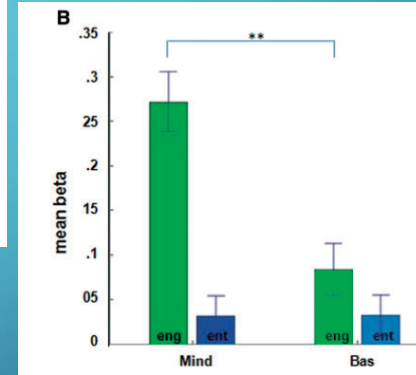
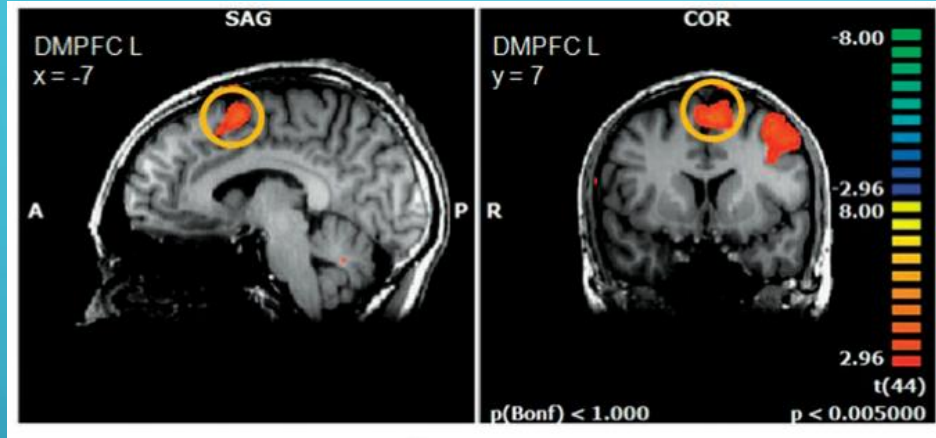
Fig. 3 Positive correlation between brain activity in our prefrontal regions of interest during reappraisal and individual differences in dispositional mindfulness. (A) Left and (B) right DMPFC. Each point in the scatterplots represents data for a single subject. All activations are reported after FDR correction for multiple comparisons ($P < 0.05$). Coordinates for significantly correlated regions are presented in Table 2.

Mindfulness and emotion regulation—an fMRI study

Jacqueline Lutz,¹ Uwe Herwig,^{1,2} Sarah Opialla,¹ Anna Hittmeyer,¹ Lutz Jäncke,³ Michael Rufer,⁴
Martin Grosse Holtforth,⁵ and Annette B. Brühl¹

¹Department for Psychiatry, Psychotherapy and Psychosomatics, University Hospital of Psychiatry Zürich, CH-8032 Zürich, Switzerland,

- Vergeleek een groep deelnemers die mindfulness toepaste in de scanner met een groep die dat niet deed
- Probeer je bewust te zijn van jezelf, wat je op dit moment ervaart. Doe dat terwijl je wacht op het plaatje en wanneer je naar het plaatje kijkt. Oordeel niet, blijf je bewust van je ervaring, blijf aandachtig. Je kunt op je gedachten letten, je gevoelens of je lichamelijke gewaarwordingen”



Activations in the DMPFC in the group comparison 'mindfulness' vs 'basic' of the contrast expectation negative vs expectation neutral (eng > ent).

MINDFULNESS IN BEWEGING



BREIN EN VERANTWOORDELIJKHEID



James Holmes (mass murderer)

From Wikipedia, the free encyclopedia

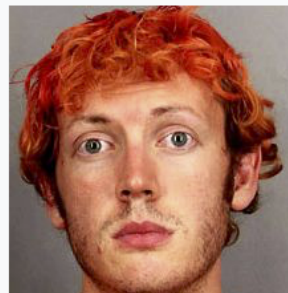
For other people named James Holmes, see [James Holmes](#).

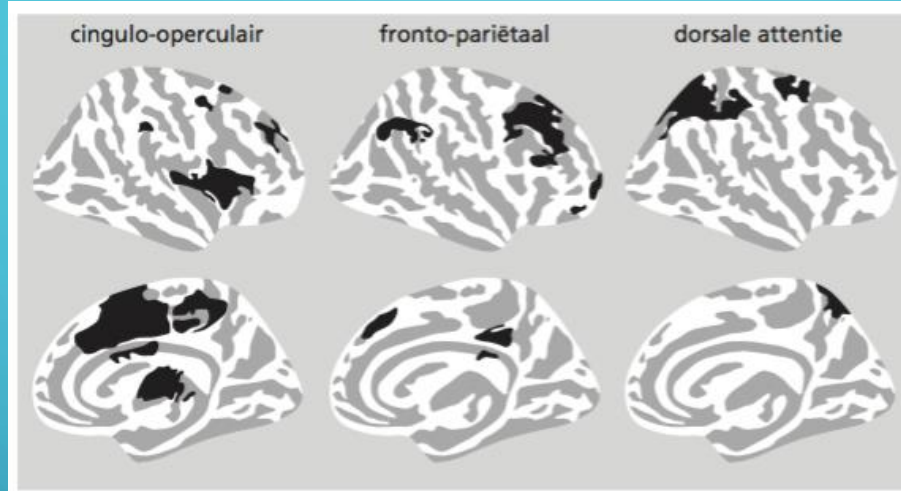
James Eagan Holmes (born December 13, 1987) is an American prisoner convicted of the murder of 12 people and the attempted murder of 70 others in the [2012 Aurora shooting](#) at a [Century movie theater in Aurora, Colorado](#), on July 20, 2012. Holmes surrendered outside the theater and informed officers he had [booby-trapped](#) his apartment with explosives, which were defused one day later by a bomb squad.

Holmes had been a [doctoral student](#) in [neuroscience](#) at the [University of Colorado Denver](#), which included a class on [psychiatric](#) and [neurological](#) disorders. He has stated he went into the field partly to understand his own personal difficulties since childhood. In the Spring of 2012, at the [Anschutz Medical Campus](#), Holmes sought help with anxiety from a [social worker](#), who referred him to a campus [psychiatrist](#), who started him immediately on [selective serotonin reuptake inhibitors](#). Holmes had informed both, and a third psychiatrist who joined for two out of seven sessions, that he was thinking about killing people, without specifying individuals or methods. His mental state deteriorated and campus security were eventually warned. Holmes dropped out of his course and no one outside of the university was warned prior to the shooting.

After being stabilized in hospital on [antipsychotic](#) and other psychiatric medications, Holmes was declared [competent to stand trial](#) and his attorneys entered a plea of [not guilty by reason of insanity](#). Multiple psychiatrists [diagnosed](#) him with some form of [schizophrenic](#) or [schizoaffective](#) disorder or

James Holmes





Figuur 9: Netwerken onderliggend aan cognitieve controle en bewust richten van de aandacht.

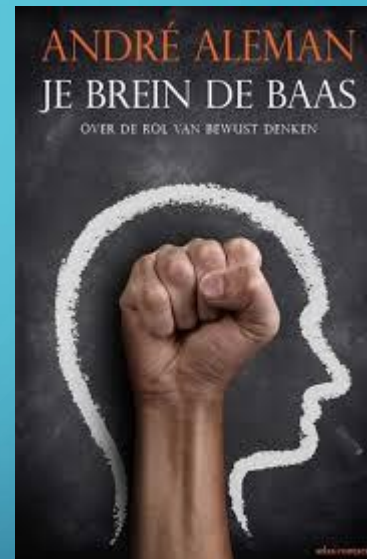
CONCLUSIES

- Uit problemen zoals apathie en verslaving (waarbij de bewuste wil van mensen aanzienlijk minder goed werkt) blijkt dat psychisch gezonde mensen een bewuste wil hebben die er toe doet
- Het feit dat je bewust je emoties kunt beïnvloeden ondersteunt het idee van een bewuste wil
- Interpretaties van het Libet experiment kloppen niet: onbewuste processen dicteren niet per definitie wanneer jij in actie komt

MET DANK AAN

- Mark Nieuwenstein
- Marc Slors
- Stefanie Enriquez-Geppert
- Marieke van Vugt
- Brian Ostafin
- Richard Bruggeman

MEER LEZEN?



DANK VOOR UW AANDACHT!!!



‘Leiden en denken met veerkracht’

- dr. David Dewulf-



#aogmol18

AANDACHTIG LEIDERSCHAP

Brein & veerkracht



David Dewulf

27 maart 2018



Mindfulbizz



MIND & HEART



Changing organisations
By changing the heart & mind
Of people



70 % van de leiders geeft aan regelmatig onvoldoende aandacht te hebben tijdens een meeting

80 % geeft aan regelmatig niet goed te luisteren

Onderzoek toont dat we 47 % van de tijd niet geconcentreerd zijn. We zijn afgeleid door externe en interne prikkels....

Slechts 2 % doet iets op regelmatige basis om zijn persoonlijke efficiëntie te verhogen terwijl dit zo belangrijk is... *sharpen the saw* (*steven covey*)

We hebben snellere communicatie dan ooit, meer computers en telefoonverbindingen, de technologische mogelijkheden zijn vertienvoudigd in de laatste jaren.



Zijn we er gelukkiger en/of efficiënter op geworden?

Het rode licht



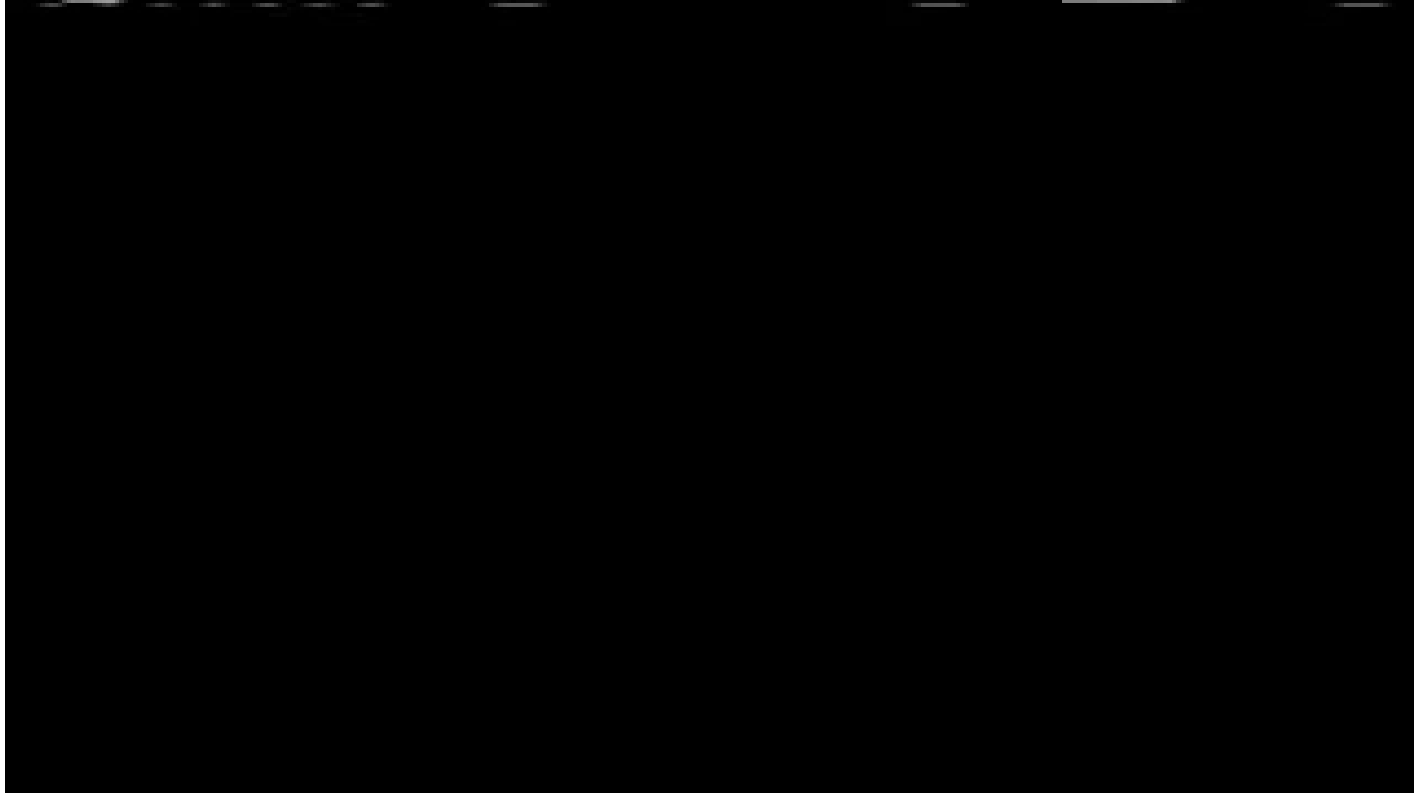
Het rode licht staat symbool voor:

- Verandering
- Het is niet zoals ik had verwacht
- Het loopt niet zoals ik nu wil

- We willen gelukkig zijn maar we reageren op een manier dat we onszelf ongelukkig maken...
 - We willen efficiënt zijn, maar we reageren automatisch op uitdagingen, op een inefficiënte manier....
 - *Kunnen we inzicht krijgen in onszelf, onze automatismen, onze keuzes en ons brein?*
-



Je neemt verantwoordelijkheid



- Hoe ga je om met uitdagingen en veranderingen?
- Hoe reageert je brein?
- Hoe maakt je brein je ongelukkig?
- Hoe maakt je brein je van alles wijs?
- Hoe kan je je brein voor je laten werken eerder dan tegen je?

Aandachtspunten

- Het brein en het (on)vermogen tot geluk.
- Het brein en vermogen tot optimale prestatie.
- Belang in een oprechte samenwerking.

BREIN ONDERZOEK toont dat...

- Goede leiders (= zijn optimistisch, hoopvol, vertrouwen, veerkrachtig) meer linker prefrontale activiteit vertonen
- 'Slechte' leiders, meer rechter prefrontale en rechter amygdala activiteit vertonen en dit hangt samen met....
-moeilijk emoties kunnen tonen
- emoties van anderen niet goed kunnen interpreteren
-wanneer emoties gevoeld worden, overweldigd door negatief affect, met meer kans tot vermijden van situaties.

BREIN ONDERZOEK toont dat...

- **Goede leiders**
-meer positieve affecten,
-weten goed welke doelen ze willen behalen,
-hebben vertrouwen in hun capaciteiten
-worden niet ontmoedigd door tegenslagen.
-kunnen deze eigenschappen ook overbrengen op hun werknemers.

Je kan deze **eigenschappen trainen** (ze liggen niet vast!) met mindfulness en compassie meditatie en toepasbare inzichten uit de positieve psychologie!

Je bewerkstelligt een shift van rechter naar linker prefrontale cortex !!!

Inzichtsmeditatie



*Wie zijn innerlijke stilte verliest,
verliest zichzelf.*

*Wie zichzelf verliest, verliest
zijn relatie tot de wereld...*

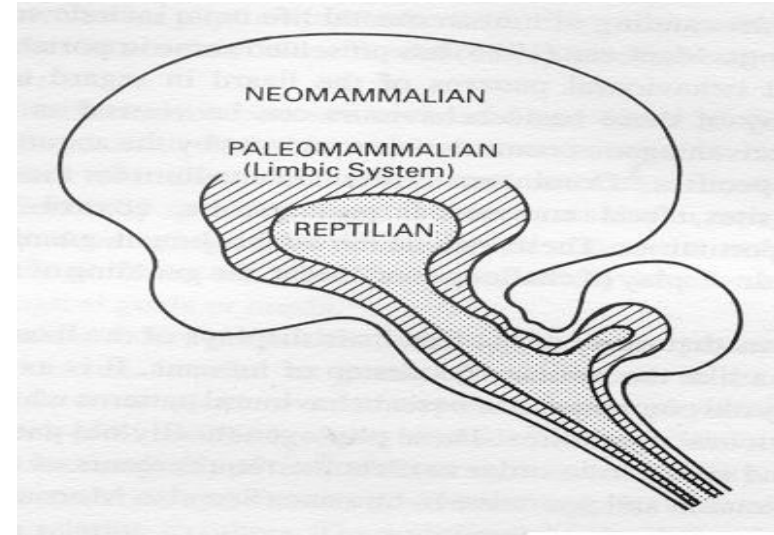
Van zelfobservatie tot zelfvertrouwen

Zelfobservatie

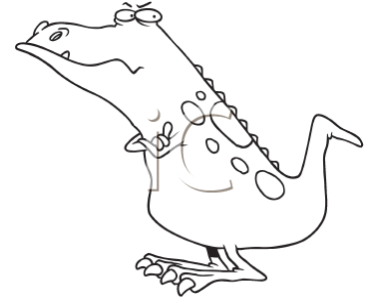
- ... leidt tot zelfkennis
 - ... leidt tot zelfregulatie
 - ... leidt tot zelfvertrouwen

 - ... brengt je dichterbij wie je wil zijn!
 - ... waar je voor wil kiezen!
 - ... waar je voor wil gaan!
 - ... welke leider je wilt zijn!
-

- REPTIELBREIN – reflex, instinctief, overleven
- LIMBISCH SYSTEEM – sociaal gedrag, verzorging, hechting, rivaliteit, status. Emoties: *geven je info over wat een situatie met je doet.*
- NEOCORTEXT – bewuste reflectie, beslissen en actie ondernemen, zelf-gewaarzijn



- Snel en energie-efficiënt (1 e optie)
- 95% van de info verwerking (onbewust)
- Gewoonten, herhaling van het gekende
- **Neemt (deels) over bij stress en neemt helemaal over bij levensgevaar**
- NADEEL: werkt volgens het gekende

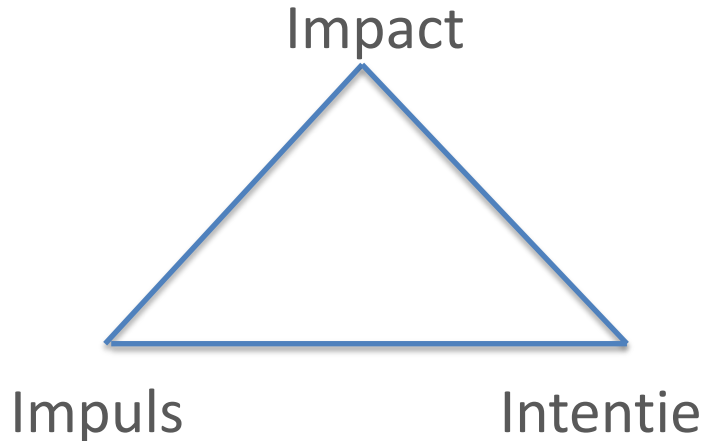




- Traag
- Niet energie-efficiënt (2^{de} optie)
- 5% van de cognitie (bewust)
- Bvb: iets leren of een stap achteruit zetten en het groter geheel zien
- NADEEL: vraagt bewuste inspanning



-geen tijd?
- Driehoek impuls – impact – intentie



- ...herkent de bedreigende stimulus en de reactiviteit die automatisch volgt
- ... zegt bewust STOP tegen het reactieve brein en de onaangepaste reactie (toegepaste ademruimte)
- ... heeft sneller toegang tot het rationele brein
 - + helderheid
 - + wijsheid
 - + beslissingen
 - + samenwerking
 - + veerkracht



De aandachtige leider

- Eerlijk met zichzelf en eerlijk met wat hij/zij wil in het groter geheel waar hij deel van is...
- Inspanning om zichzelf te begrijpen en te managen
- Heeft zicht op zijn impact op de ander en op het geheel
- Neemt verantwoordelijkheid voor zijn gedrag
- Erkent fouten en is bereid ervan te leren.
- Is authentiek, met zijn kunnen en beperkingen.
- Wil het beste van zichzelf geven

Aandachtig leiderschap

It is a journey, not a destination

- JE BENT ZO GOED ALS JE KAN ZIJN...
- MET VALLEN EN OPSTAAN.....

- Oprechtheid, nederigheid en moed
- Intrinsieke motivatie, welwillendheid
- *Kiezen voor het grotere plaatje, voor compassie (sterker dan het ego)*



Centraal staat aandacht voor de balans mens en taakgerichtheid

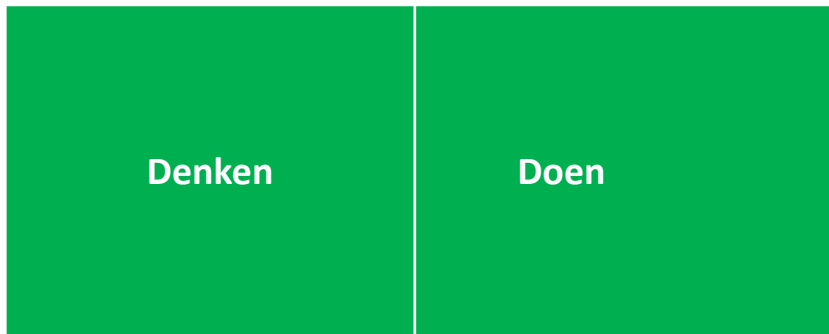
2 modes of mind met eigen breinstructuren

- Denken & doen - taakgerichtheid
- Voelen en meevoelen - mensgerichtheid





- Doing mode

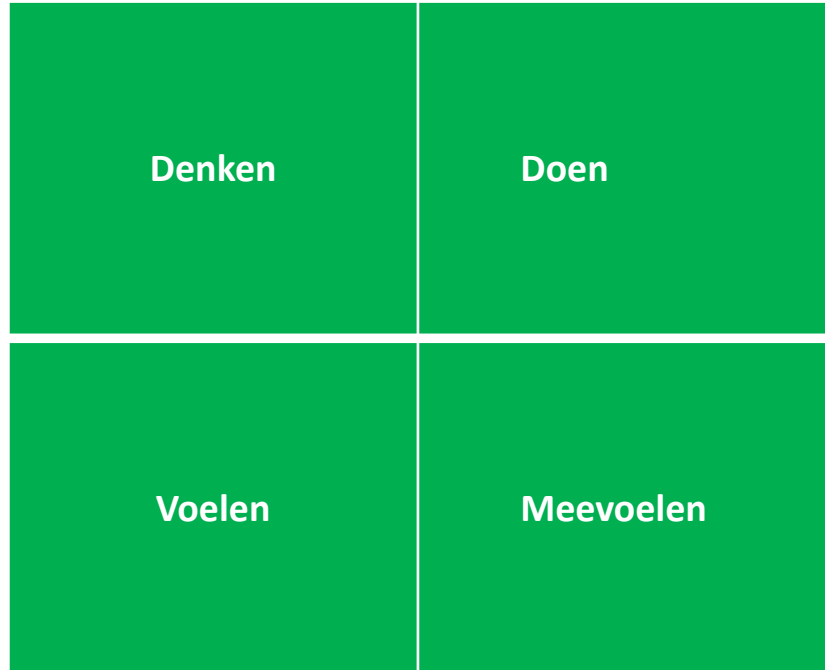


Taakgericht

Tips voor de aandachtige leider



- (vervolg) doing & being mode



➤ **Taakgericht**

➤ **Mensgericht**



- (vervolg) Kernkwaliteiten



Tips voor de aandachtige leider



- (vervolg) Kernkwaliteiten verstoord

Denken in cirkels	Over - onderactiviteit
Burn-out	Hardheid



- (vervolg) Kernkwaliteiten versterken

Studie Mindfulness Training...	Motivatie en zelfvertrouwen opbouwen. Iedere dag iets...
Zelfcompassie Sport Rust...	Compassie Hartkwaliteiten Mens en taak...

- **TIP voor kwadrant 1**

Je versterkt je mentale veerkracht

- Aandacht voor taalpatronen (beperkend op ondersteunend)
 - De kritische stem vs de compassiestem (wetenschappelijke bevindingen)
 - Herkennen dat gedachten maar gedachten zijn (Jan...)
-



Tips voor de aandachtige leider



Ken jezelf, ken je brein

Maak geen veronderstellingen.

We maken eindeloos veel veronderstellingen...

Opgepast het brein wilt controle en zal bij stress en uitdagingen info 'creëren' die er niet is waardoor we verkeerde beslissingen nemen.

Reflectie

Weet ik het echt echt zeker? III - AR!!!

■ TIP voor kwadrant 2

Je versterkt je veerkracht om creatief te handelen

- Je accepteert dat uitdagingen de norm zijn
 - Je stopt met vechten en klagen!
 - Gevolgen:
 - *Geen energieverlies meer en minder vermoeid*
 - *Meer ruimte en openheid voor nieuwe informatie*
 - *Betere beslissingen*
 - *Betere focus*

Tips voor de aandachtige leider



Houding: Alles gebeurt om je iets te leren, om je wijsheid, je geduld, je compassie te laten groeien !

Je zegt JA aan creatieve bijdrage!



■ TIP voor kwadrant 3 Zelfcompassie en zelfzorg!

Vermijden van burn-out: iedereen heeft een batterij!

Effecten van zelfcompassie

- Fout toegeven
- Bereidheid om iets goed te maken
- Meer motivatie zonder zelfondermijnend gedrag

- TIP kwadrant 4

Je leeft vanuit je waarden

Je kiest met je rationele/ compassiebrein aan het stuur van je schip te staan. Niet met je dinosaurus!

You live from intention...

De waarde gerichte ademruimte

- *Welke waarde is er voor mij vandaag belangrijk?*
- *Met welke toon zou ik spreken?*
- *Met welke houding zou ik luisteren?*

Wetenschappelijke bevindingen

Kennis zegt wat was.

Aandacht zegt wat is.

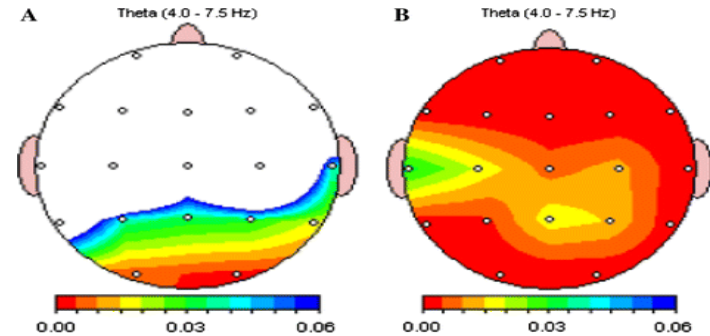
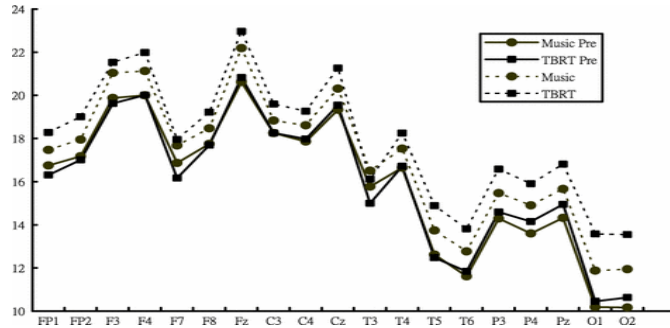
Imaginatie zegt wat kan zijn.



Neurologisch onderzoek (EEG - fMRI)

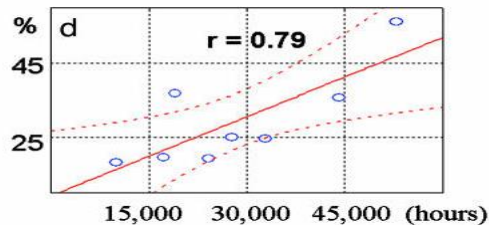
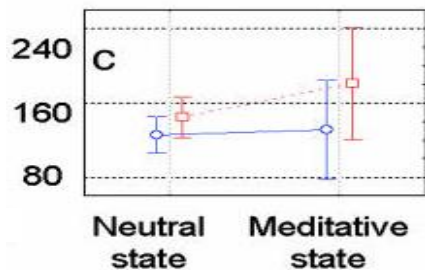
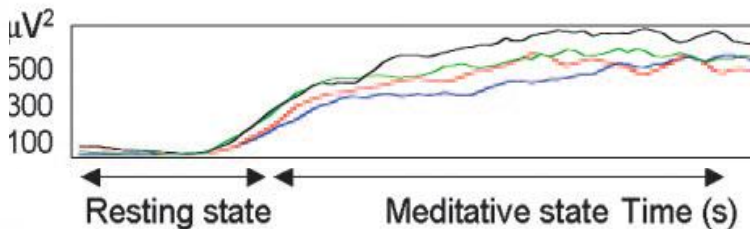
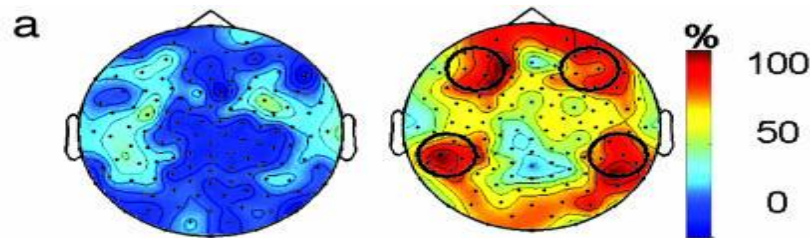


Doelgroep: 19 studenten (gemiddelde leeftijd 21). Interventie: mindfulness TBRT & klassieke muziek



Gemiddelde theta activiteit enkel significant hoger bij TBRT
TBRT: theta activiteit ↑ over anterior, posterior en linker- en rechterhelft -
Muziek: theta activiteit ↑ enkel posterior

Neurologisch onderzoek (EEG - fMRI)



Doelgroep: expert 'meditators' (10.000 tot 50.000 uren praktijk) en onervaren 'meditators' (1 week training). Interventie: meditatie gebaseerd op puur mededogen

Activiteit $\uparrow$ in circuit van empathie
Activiteit sterker bij meer ervaren 'meditators'
Verschillen in hersenactiviteit blijven zichtbaar in rust

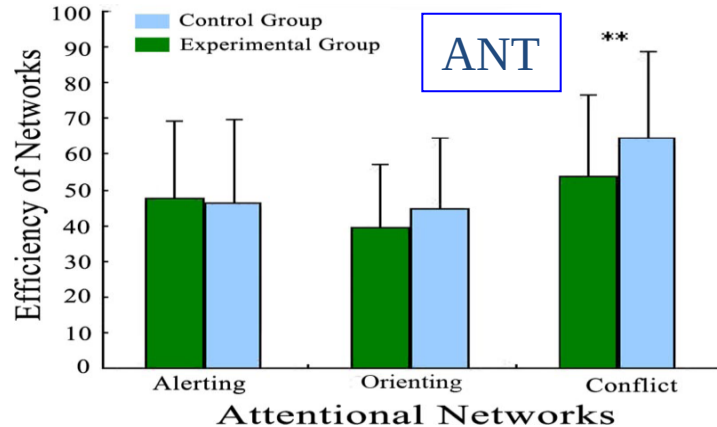
Lutz A., Greischar L.L., Rawlings N.B., Ricard M., Davidson R.J. (2004) Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. PNAS 101:16369-16373 (JIF: 9,643)

Aandacht & Gemoedsgesteldheid

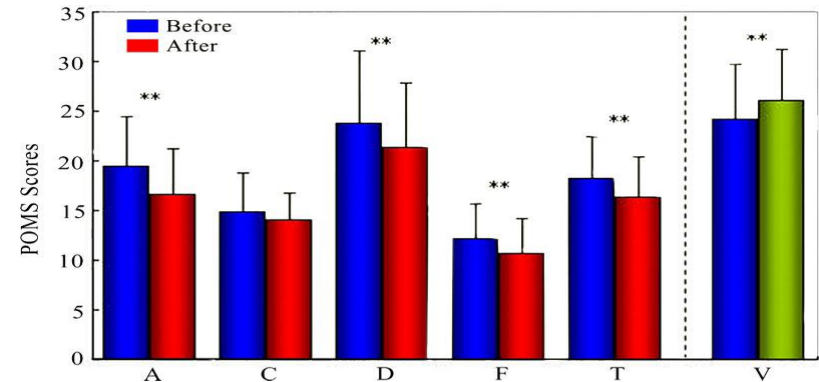


Doelgroep: 80 studenten (40 in experimentele groep en 40 in controle groep)

Interventie: IBMT (Integrative Body-Mind Training) gedurende 5 dagen, 20 min/dag versus relaxatie als controle



Conflict oplossend vermogen ↑

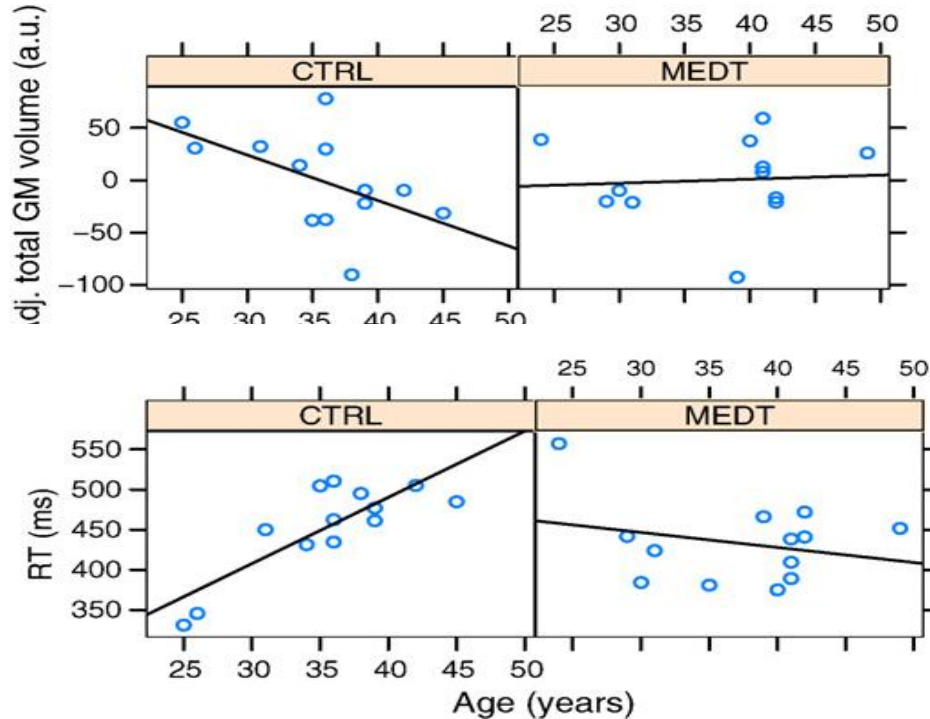


(A) anger, (C) confusion, (D) depression, (F) fatigue, (T) tension, (V) vigor-activity

*** positieve gemoedsgesteldheid ↑**
*** negatieve ↓**

Tang Y.-Y., Ma Y., Wang J., Fan Y., Feng S., Lu Q., Yu Q., Sui D., Rothbart M.K., Fan M., Posner M.I. (2007) Short-term meditation training improves attention and self-regulation. PNAS 104: 17152-17156. (JIF: 9.643)

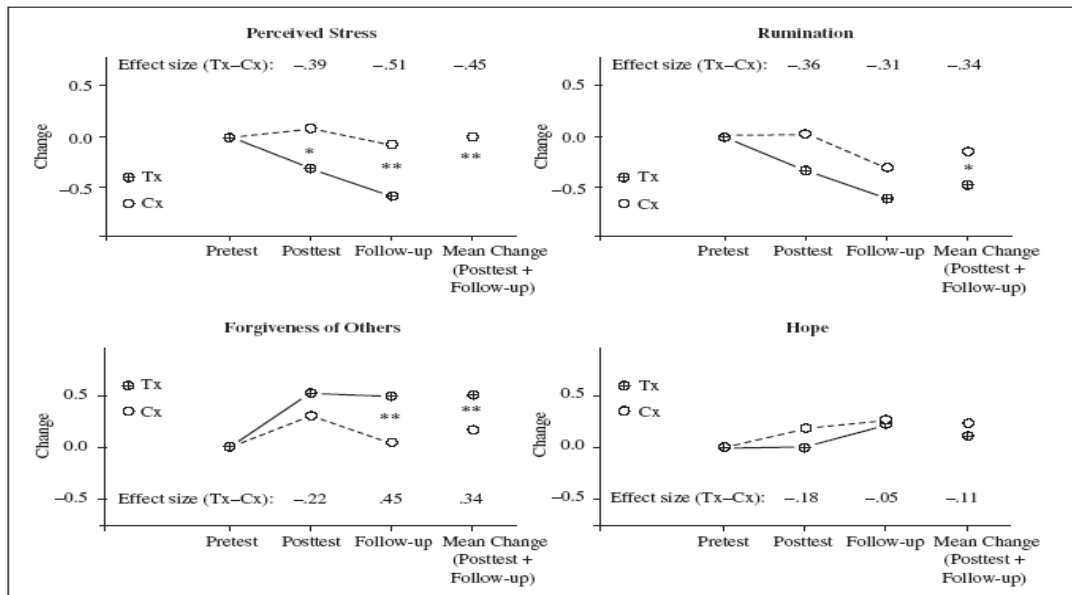
Mindfulness vertraagt het verouderingsproces



Doelgroep: Zen meditators (> 3 jr ervaring) en gezonde proefpersonen die niet mediteerden, leeftijd tussen 25 en 45 jr (n= 26). Interventie: Zen meditatie

- **beschermend effect op neuronen**
- **remt de cognitieve achteruitgang gerelateerd aan ouder worden**

Mindfulness bevordert positieve relaties



Doelgroep: studenten 18-24 jaar (n=44) Design: randomized, pre-/posttest Interventie: MBSR (n=15), EPP (n=14), controle (n=15) – 8 weken

stress ↓
ruminatie ↓
vergevingsgezindheid ↑

Oman D., Shapiro S.L., Thoresen C.E., Plante T.G., Flinders T. (2008). Meditation lowers stress and supports forgiveness among college students: a randomized controlled trial. *Journal of American College Health* 56: 569-578.

