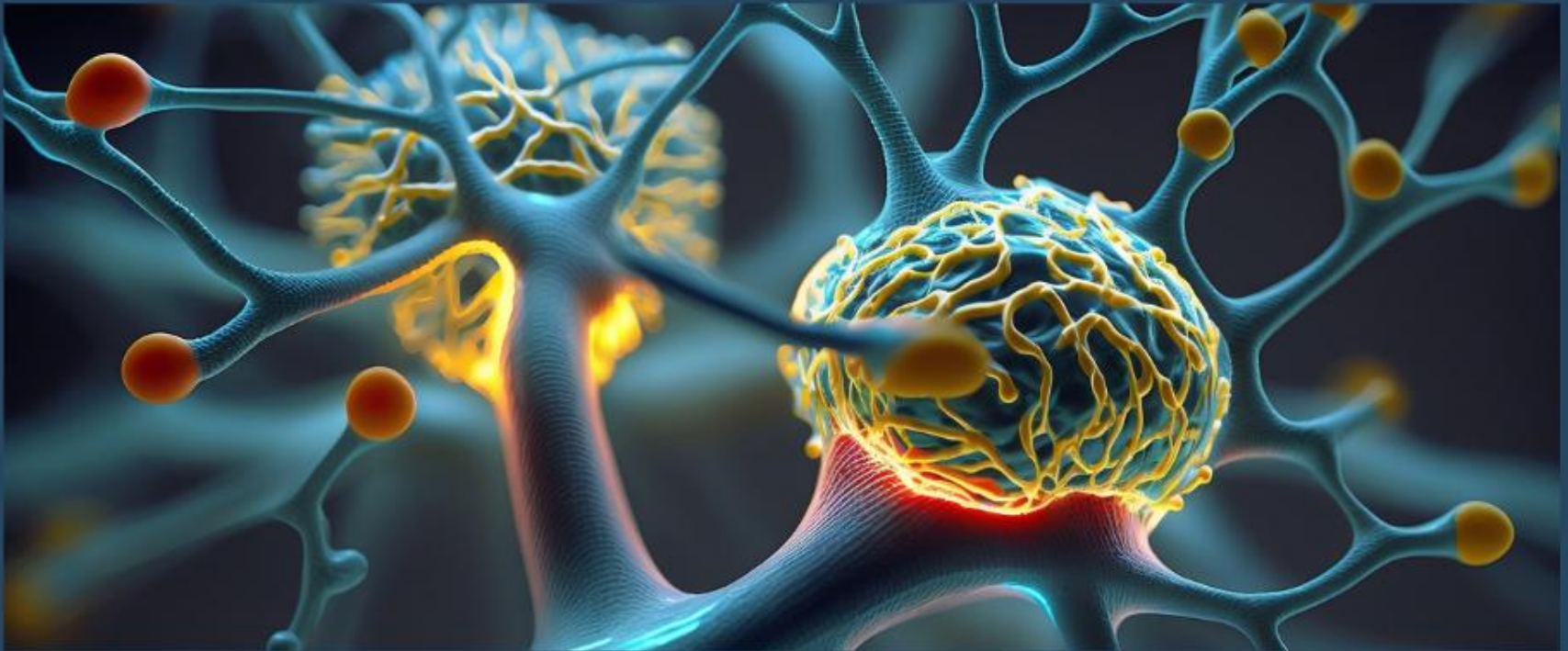


Die Neurobiologie der Angst



Dr. Marcus Täuber
<https://ifmes.com>









DR. MARCUS TÄUBER

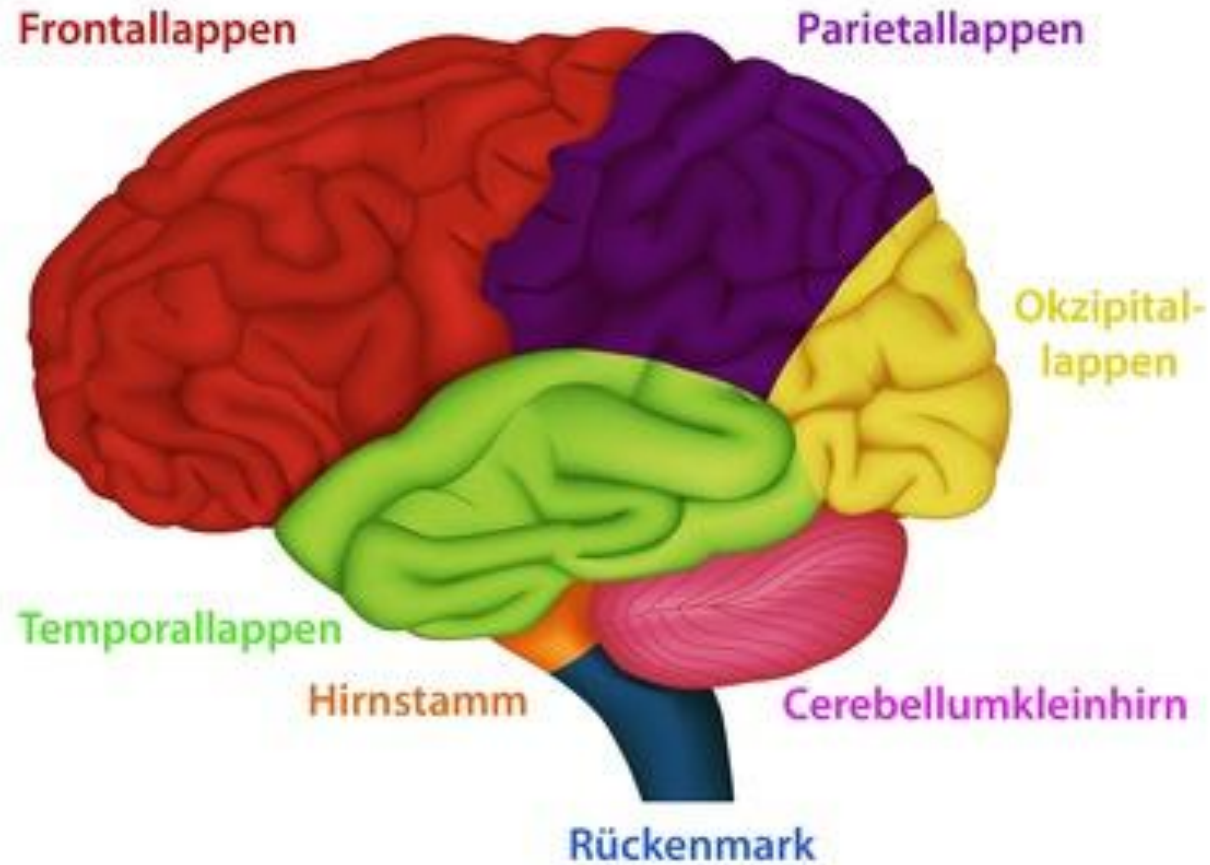
Die
Brain Changer®
Methode
des Neuro-
biologen

Das
ENDE
der
Angst

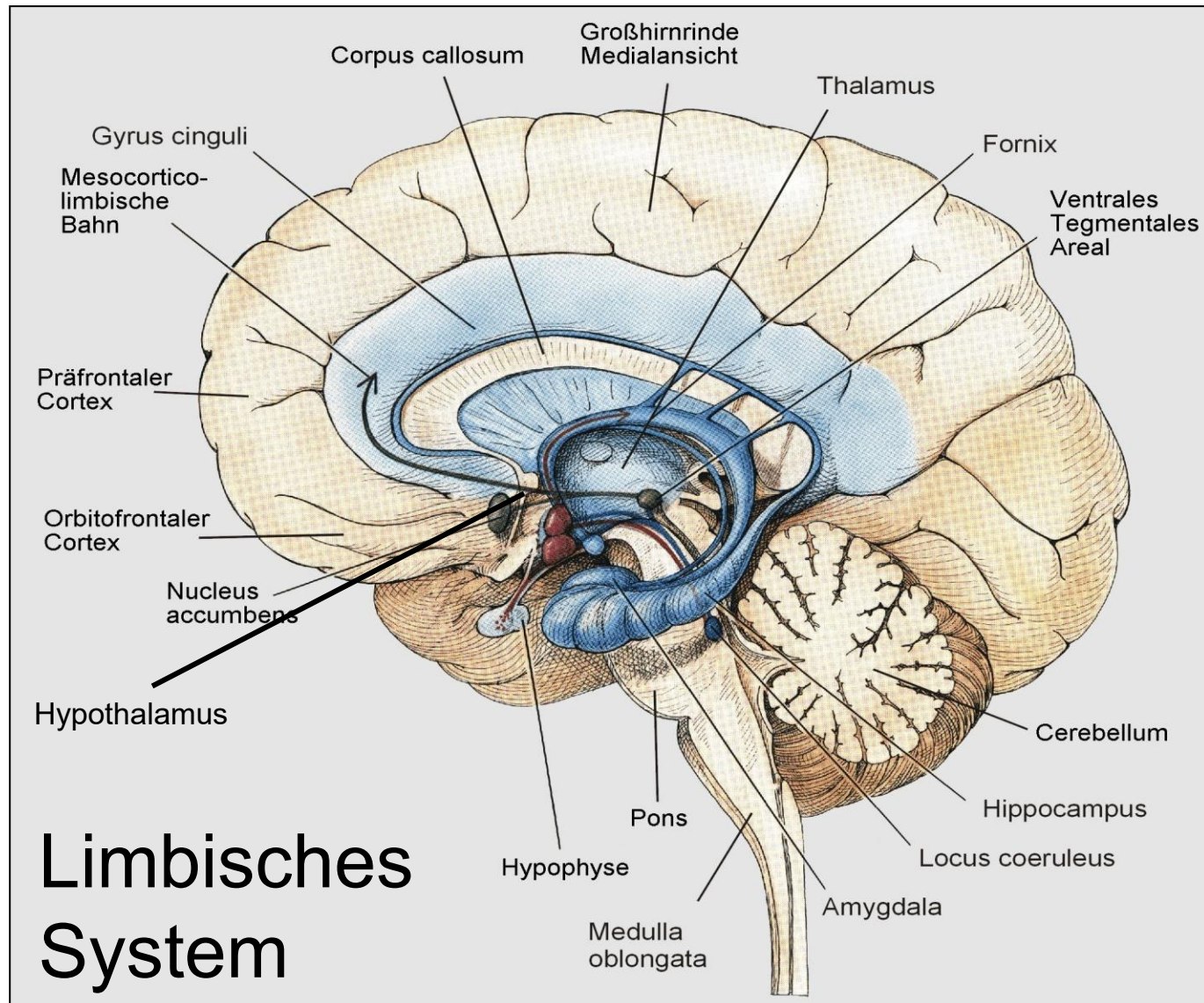
wo sie entsteht
wie sie wirkt
wie du sie besiegst

GOLDEGG

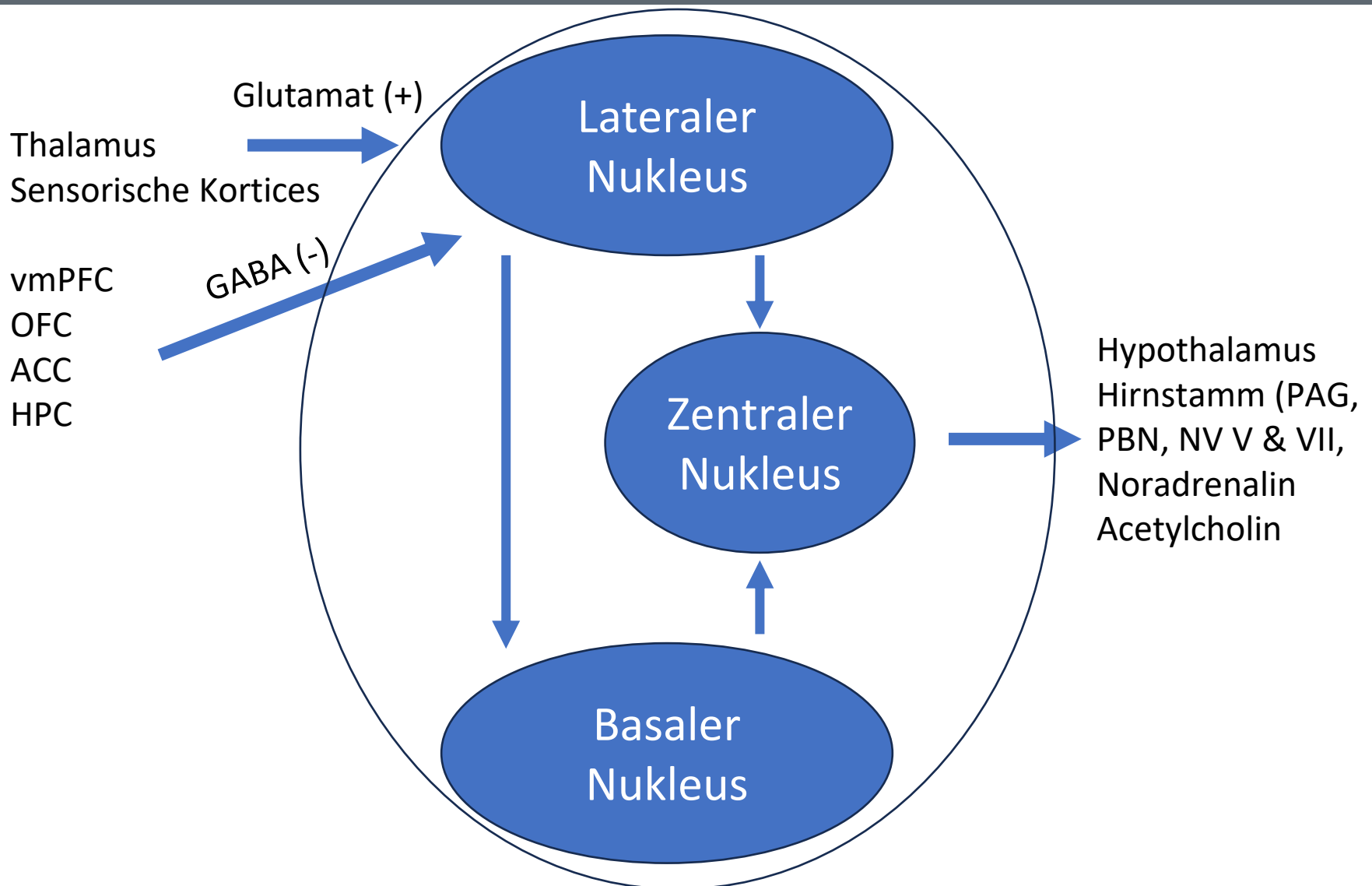
Marcus Täuber
Neurobiologe, Autor

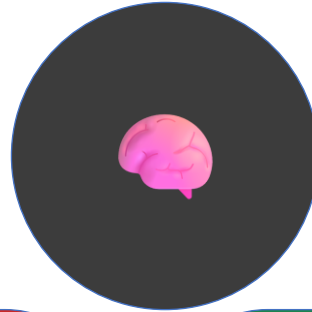


Ordnung im Kopf: Unsere Großhirnrinde ist wie eine Landkarte organisiert.



(nach Spektrum der
Wissenschaft,
verändert)





🔥 SYMPATHIKUS

ALARM / ANGST

- ❤️ Herzschlag ↑
- 💨 schnelle Atmung
- 💪 Muskelspannung
- 👁️ Fokus: Gefahr

🌿 PARASYMPATHIKUS

RUHE / SICHERHEIT

- ❤️ Herzschlag ↓
- 💨 ruhige Atmung
- 💪 Entspannung
- 🍴 Regeneration

Angst = Sympathikus aktiv | Beruhigung = Parasympathikus aktivieren



Perspektivwechsel

Verhaltenstherapie (ET)

Progressive Muskelentspannung

Atmung

Antidepressiva

Vagus-Stimulation

Achtsamkeit

Power Posing

Dissoziation

EFT

EMDR

Grounding

Spiritualität

Tauchreflex

Glimmer

Binaurale Beats

Musik 60-80Hz



Das Big Five Modell



Selbstverständnis

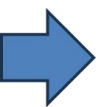
- Warum bin ich, wie ich bin?

Selbstführung

- Wie gehe ich besser mit mir um?

Prävention

- Was sollte ich konkret tun?



Unsere psychischen Reaktionen haben eine genetische Basis – aber wir haben viele Stellschrauben in der Hand.

Crashkurs NEUROPLASTIZITÄT



GRATIS