

De naam **Green Dot** komt van zakenman, Steve Barr, die een kaart van Los Angeles onder ogen kreeg waarop middelbare scholen met een groene stip werden gemarkeerd die heel slecht presteerden. Meer dan 50% van de leerlingen vielen in die tijd uit het systeem. Hij voelde dat het openen van kleine, veilige, persoonlijke scholen, met hoogwaardig onderwijs nodig was om een transformatie in gang te zetten. Hij nam het besluit hier iets aan te doen. In 1999 richtte hij de eerste Green Dot Publieke School op, waarbij actief naar particuliere donaties gezocht werd. Momenteel zijn er 17 scholen in het gebied rond Los Angeles erg succesvol. Op dit initiatief heeft HeartMath met de ontwikkeling van haar Green Dot HeartSmarts programma een bijdrage geleverd.



© Copyright 2011 HeartMath LCC

Vertaling:
Wim Gijzen, Jos Stor, Ellen Warmer

HeartMath Benelux
Postbus 30
6230 AA Meerssen
Tel: 043-3655626
Fax: 043-3655627
E-Mail: info@heartmathbenelux.com
Web: www.heartmathbenelux.com

Green Dot HeartSmarts®

Inhoud 1 & 2

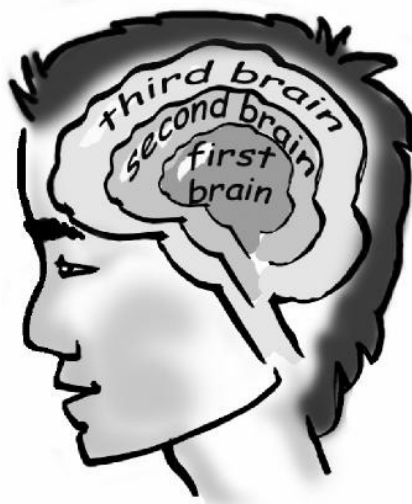


Inleiding:	2
Inhoudsopgave:	3
Deel 1	
Les 1: Je brein beter begrijpen	4
Les 2: Vaardigheden voor succes, ook op school	10
Les 3: Emoties zijn sneller dan gedachten	11
Les 4: Chillen met de Neutral	18
Les 5: (In)coherent	21
Les 6: Freeze-Frame®	24
Les 7 en 8: EmWave introductie en gebruik	30
Les 9: Doelen stellen	34
Les 10: Stress	35
Les 11: Hoe reageer jij op stress	36
Les 12 en 13: Wat is een dilemma?	39
Deel 2	
Les 14: Communicatie	43
Les 15: Communicatie vaardigheden	46
Les 16: Luisteren	53
Les 17 en 18: Luisteren met je hart	57
Les 19: Conflict	64
Les 20: Neutral techniek bij een conflict	65
Les 21: Conflicten oplossen	66
Les 22: De conflict thermometer	67

Je Brein beter begrijpen

In je hersenen zijn drie verschillende lagen te onderscheiden zoals je op dit plaatje kunt zien.

We noemen deze drie niveaus; het 1^e 2^e en 3^e brein. We hebben alle drie de delen voortdurend nodig. Het brein functioneert op zijn best, als alle drie de niveaus goed samenwerken.



Wat zou jij doen, als je oversteekt en je ineens een auto op je af ziet komen? Eerst eens vijf minuten nadenken? Natuurlijk niet! Je rent instinctief heel snel weg om te overleven. Bij honger en dorst geeft het overlevingsinstinct uit ons eerste brein, net zoals bij dieren, ons de impuls om te willen eten en drinken.

Stel je eens voor hoe het zal gaan, als je honger hebt en je hebt alleen je eerste brein ter beschikking: je stormt een zelfbedieningsrestaurant binnen, graait een stapel broodjes en drankjes mee en begint direct te schrokken! Doe je dat? Nee, in plaats daarvan hebben we gelukkig ons tweede en derde brein ter beschikking zodat we onze instincten onder controle houden. Je wacht dus op je beurt, je bestelt en zoekt een plaats, pakt je eten uit de verpakking en begint dan pas te eten. Wat netjes!

Beschrijf een situatie waarin je sterk door je 1^e brein werd beïnvloed.

Ga naar je 1^e brein!



Het 1^e brein regelt instinctief en reflexmatig basale lichaamsfuncties.

Amfibieën zoals salamanders en kikkers en reptielen zoals krokodillen, hagedissen en slangen maar ook vissen en vogels hebben alleen dit 1^e breinniveau

Ze gedragen zich instinctief. Als ze honger hebben zoeken ze voedsel en eten ze. Vermoeid? Dan slapen ze. Ook mensen kunnen zonder dit 1^e brein niet overleven, ook al kun je er geen wiskundesom mee maken, geen hit mee componeren of gevoelens ervaren. Onze instinctieve reactie op gevaar komt vanuit het 1^e brein.



Hoe voel je je, 2^e Brein?

Met het 2^e niveau van het brein ervaren we gevoelens. Doordat we dit gedeelte van het brein hebben kunnen we allerlei verschillende emoties ervaren. Dat kunnen onprettige emoties zijn, zoals verlegenheid, verwarring, angst of vrees. Het kunnen ook positieve emoties zijn zoals blijdschap, zelfvertrouwen en nieuwsgierigheid.

De meeste huisdieren, zoals katten en honden hebben zowel het 1^e als het 2^e breingedeelte. Het 2^e breinniveau maakt dat zoogdieren emoties ervaren en emotionele relaties met mensen aan kunnen gaan. (Het is dan ook geen wonder dat we zo van onze huisdieren houden).

Wist je dat

... muizen geboren worden met een automatische vluchtreactie als ze een kat zien? Dat is nou instinct! Dit is een voorbeeld van een instinctieve reactie vanuit het 1^e brein.



Dit deel van het brein geeft ons empathie; de mogelijkheid om vanuit warme gevoelens met een ander mee te kunnen leven en te begrijpen wat de ander voelt. Zo kun je mededogen voelen voor een vriend, omdat die ruzie had met zijn ouders. Ook jouw hond kan aanvoelen dat je bijvoorbeeld een keer verdrietig bent; door een lik in je gezicht te geven of op je schoot te springen kan hij zijn genegenheid voor je tonen.

Een andere belangrijke functie van het 2^e brein is het geheugen. Ons vermogen om te onthouden speelt een belangrijke rol in het ons "thuis" en "veilig voelen in de wereld". Zonder geheugen zou je je vrienden en familie niet herkennen. Stel je voor: "Je zegt wel dat jij mijn moeder bent, maar ik ken jou niet"! Leren zou onmogelijk zijn, omdat datgene wat we horen aan begrippen en feiten, simpelweg het ene oor in, het andere oor uit zou gaan. Gelukkig slaan de netwerken in het 2^e brein herinneringen op. Dankzij ons tweede brein hebben we nog een belangrijk vermogen; "**terug zien**". Terug zien of "**wijsheid achteraf verwerven**" is het vermogen om ons het verleden te herinneren en daarvan te leren. Vanuit dit inzicht kunnen we dan veranderen; we kunnen leren van onze fouten en successen en zo kunnen we ons nieuwe vaardigheden verwerven.



Beschrijf een situatie waarbij je sterk door je 2e brein werd beïnvloed.



Met veel hulp van het 3e Brein

Het 3^e niveau van het brein wordt de cortex, de hersenschors genoemd. Dit deel is nodig voor bewust denken, doelen stellen en plannen. We hebben ons derde brein nodig om abstract te kunnen denken, bij wiskunde en bij het lezen, bij het leren van vreemde talen en ook bij informatie verwerken en problemen oplossen. Een heel belangrijke functie van dit breingedeelte is "**vooruit zien**" of "**wijsheid vooraf verwerven**". Dit vermogen houdt ons uit de problemen.

"Wijsheid vooraf verwerven" is het vermogen, om ons de toekomst voor te stellen en ons een beeld te vormen van de mogelijke consequenties die onze beslissingen en daden kunnen hebben, dus al vóór dat we ons plan uitvoeren. Dat maakt dat we de beste beslissing kunnen kiezen en uitvoeren.

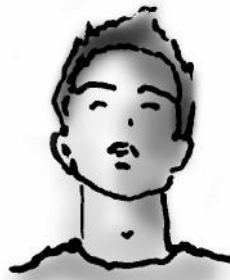


Het is "vooruit zien" dat je helpt bij de volgende mogelijke gedachten in je 3^e brein: "Hmm ... Laat eens kijken. Ik kan Myra vertellen dat ik vanavond met haar naar de film wil gaan. Of ik kan thuis blijven en mijn werkstuk engels afmaken dat ik morgen moet inleveren. En dat werkstuk bepaalt een vijfde van mijn eindcijfer engels. Plezier of werken? Wat zal ik doen?" Als het alleen aan jouw 2^e brein lag, weet je wat je dan zou doen? Alleen maar PLEZIER maken! Gelukkig, het 3^e brein kan je helpen de gevolgen van je mogelijke keuze af te wegen vóórdat je een beslissing neemt. Zonder ons 3^e brein handel je impulsief, zonder over de nadelen te denken, zoals een onvoldoende voor engels. Hoe kan het 3^e brein zo verbazingwekkend knap zijn?

$$\zeta(2) = 3 \sum_{k=1}^{\infty} \frac{1}{k^2 \binom{2k}{k}}$$

$$\zeta(3) = \frac{5}{2} \sum_{k=1}^{\infty} \frac{(-1)^k}{k^3 \binom{2k}{k}}$$

what was that formula



Het 3^e brein kijkt naar wat het 2^e brein doet en helpt je om je gevoelens en emoties te herkennen en op een rijtje te zetten. Het kan je helpen om te beslissen wat je zelf het beste vindt in een situatie en dáár handel je dan naar.

Bijvoorbeeld: een klasgenoot zegt iets onaardigs over jou. Je voelt je gekwetst en boos. Hoe reageer je?



Op het niveau van het 3^e brein kunnen de volgende gedachten in je opkomen: Wraak nemen, overleggen en het probleem samen proberen op te lossen, negeren, de ander vergeven of hulp zoeken. Deze mogelijkheid om de situatie van verschillende gezichtspunten uit te bekijken, kan je helpen om een verstandige beslissing te nemen. Ook kan het 3^e brein je waarschuwen als je reageert op een manier die je eigenlijk gevoelsmatig zelf niet echt goed vindt. Men noemt dit gevoel over wat goed en kwaad is ook wel "ons geweten".

Beschrijf een situatie waarin je sterk door je derde brein werd beïnvloed.

A rectangular box containing a pencil icon in the top left corner and three horizontal lines for writing.

Drie-Delen Brein

1e BREIN: REFLEX/INSTINCT

Functies en Basis Driften:

- Vechten of vluchten
- Hormonale controle
- Temperatuur regulatie
- Honger – dorst
- Voortplanting
- Ademhaling en hartslag controle

2e BREIN: TERUGBLIK

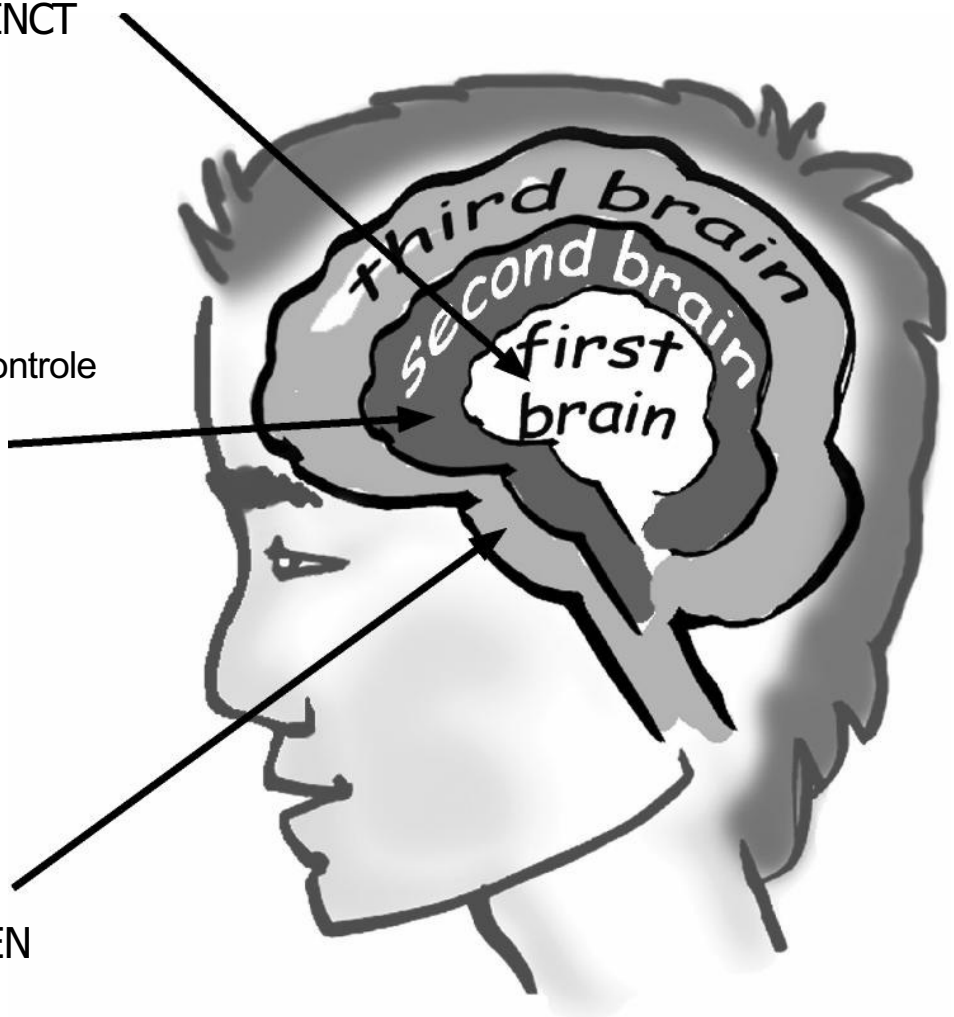
Functies en Basis Driften:

- Territoriumdrift
- Angst
- Boosheid
- Moederliefde
- Sociale binding
- Jaloezie

3e BREIN: VOORUITZIEN

Functies en Basis Driften:

- Zelfbewustzijn van gedachten en emoties
- Vermogen om gepast gedrag te kiezen
- Zelfreflectie
- Probleemoplossend vermogen
- Bevredigende doelen stellen



Instructies:

Lees de omschrijvingen van de delen van het brein. Geef persoonlijke voorbeelden.

Het 1^e brein regelt instinctief en reflexmatig basale lichaamsfuncties.

- Honger, dorst, slaapbehoefte, vermijden van gevaar, ademhaling, hartslag, temperatuur regulatie.
- Amfibieën zoals kikkers en salamanders, reptielen zoals krokodillen, hagedissen en slangen maar ook vissen en vogels hebben alleen dit 1^e breinniveau.

Beschrijf een situatie waarin je sterk door je 1^e brein werd beïnvloed.

Met het 2^e niveau van het brein ervaren we emoties.

- Door ons 2^e brein kunnen we onprettige emoties ervaren, zoals verlegenheid, verwarring, angst of vrees. Maar ook positieve emoties, zoals geluk, vreugde en opwindning.
- De meeste huisdieren, zoals katten en honden hebben zowel het 1^e als het 2^e breingedeelte.
- Dit deel van het brein geeft ons empathie; de mogelijkheid om vanuit warme gevoelens met een ander mee te kunnen leven en te begrijpen wat de ander voelt
- Een andere belangrijke functie van het 2^e brein is het geheugen en het vermogen om terug te zien. Terug zien of "**wijsheid achteraf verwerven**" is het vermogen om ons het verleden te herinneren en daarvan te leren.

Beschrijf een situatie waarbij je sterk door je 2e brein werd beïnvloed.

Het 3^e niveau van het brein wordt de cortex, de hersenschors genoemd. Dit deel is nodig voor bewust denken, doelen stellen en plannen.

- Dit deel van het brein hebben we nodig om abstract te kunnen denken, bij wiskunde en bij lezen, bij het leren van vreemde talen en ook bij informatie verwerken en problemen oplossen.
- Het 3^e brein helpt ons vooruit te zien. Een vermogen dat ons uit de problemen kan houden en ons wijsheid geeft bij het nemen van beslissingen.
- Gelukkig kan het 3^e brein je helpen de consequenties van een snelle keuze te overzien vóóordat je een beslissing neemt. Zonder ons 3^e brein handel je impulsief, zonder over de nadelen te denken.

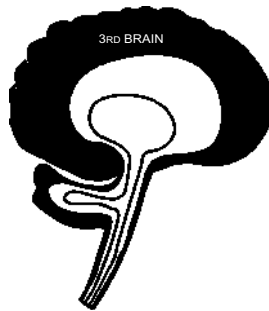
Beschrijf een situatie waarin je sterk door je derde brein werd beïnvloed.

Het bijzondere geval van Phineas Gage:

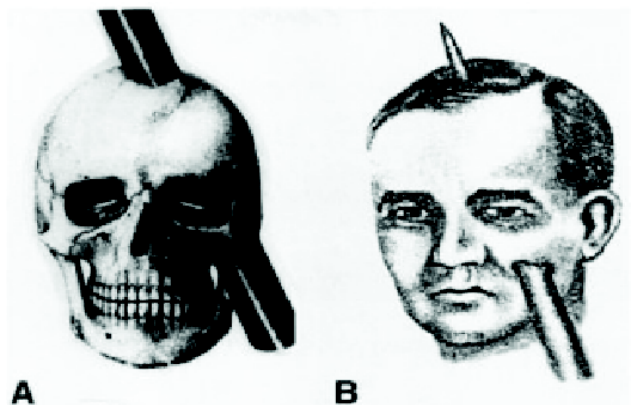
Wanneer het 3^e brein niet goed werkt

In 1848 legden de 25 jaar oude Phineas Gage en zijn medewerkers, een nieuwe spoorlijn aan in Vermont. Gage hielp een grote explosie voor te bereiden, door een ontvlambaar poeder in een huls te brengen en met behulp van een ijzeren staaf aan te stampen. Plotseling kwam er een vonk vrij door het aanstampen, waardoor de poeder ontbrandde en zo de lange ijzeren staaf met een vaart lanceerde. Ongelukkigerwijze schoot de metalen staaf recht door Gages schedel heen! De staaf schoot naar binnen in zijn jukbeen en kwam er bovenin de schedel weer uit. Wonderwel overleefde Gage dit ongeluk. Dat is echt bijzonder, want zoals later bleek was de staaf 110 cm lang en woog 2,27 kilogram.

Tot ieders verbazing leek Phineas Gage snel te herstellen. En al een paar maanden na het ongeluk voelde hij zich sterk genoeg om weer aan het werk te gaan. Maar toen bleek hij toch veranderd. Voorheen was hij een fijne collega, maar nu was hij onstabiel, grof en hij vloekte voortdurend. Hij kon moeilijk zijn aandacht bij zijn werk houden. Hij was ongeduldig en hij kon niet meer plannen. En omdat zijn persoonlijkheid zo was veranderd na het



ongeval, vond men op het werk dat hij moest stoppen. Zijn vrienden zeiden: "Hij is niet langer Gage; hij is niet meer zichzelf". Gage ging toen in een grote stal met paarden werken in New Hampshire, daarna werkte hij mee op de koets in Chile. Toen werd hij ziek en in 1859 verhuisde hij terug naar zijn moeder en zuster in San Francisco. Vanaf februari 1860 werd hij bij momenten steeds gewelddadiger en hij stierf in mei 1860. De dokters zeiden dat zijn neocortex (het derde brein, ook wel denkbrein genoemd) kapot was gegaan met dat nare ongeluk. Daardoor kon hij zijn emoties en zijn gedrag niet meer zelf in de hand houden, niet meer reguleren.



Twee verschillende afbeeldingen (A and B) tonen hoe de ijzeren staaf door Phineas Gage's schedel ging.