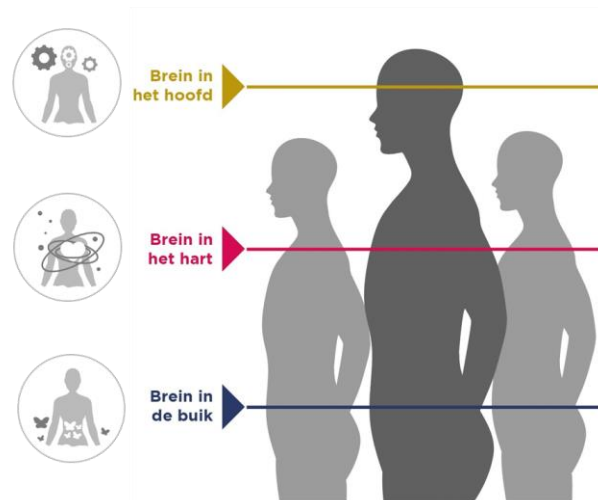


Drie intelligenties - Fundamentals of Neuroscience 1

Leadership Embodiment en VerticalQ

We hebben 3 intelligentiecentra in ons lichaam. Onze leiderschapsontwikkeling is gericht op toegang tot en gebruik van jouw volledige lichaamsintelligentie

- Hoofd Brein: we kennen het allemaal. 75-100 miljard neuronen. Kernfunctie: Creativiteit
- Hart Brein: een geavanceerd zenuwstelsel, produceert hormone als oxytocine, heeft een eigen geheugen. Kernfunctie: Compassie
- Buik Brein: 200 – 500 miljoen neuronen, produceert 85% van onze serotonine en dopamine. Kernfunctie: Moed
- **80% van de signalen gaan van het lichaam naar de hersenen: het lichaam vertelt de hersenen wat er gebeurt, niet andersom.**



Accrediatieprogramma

64

Neurowetenschappelijk onderzoek vertelt ons dat we complexe neurale netwerken hebben, niet alleen in de hersenen, maar ook in het hart en in de darmen.

Drie breinen:

Uit recent onderzoek over onze emoties, onze cognitie en de manier waarop we beslissingen nemen, blijkt dat we sterk beïnvloed worden door de verwerking van informatie die plaatsvindt in het lichaam, *buiten* wat er gebeurt in de hoofd hersenen.

Wetenschappers op het gebied van neuro-cardiologie en neuro-gastro-enterologie hebben bijvoorbeeld aangetoond dat we breinen hebben in onze hart en buik regionen en dat deze neurale systemen betrokken zijn bij emotie, besluitvorming en intuïtieve wijsheid. Daarnaast zijn er steeds meer onderzoekers die zeggen dat ons autonome zenuwstelsel ook als een brein kan worden gezien.

Het gaat om het hartbrein (cardiale neurale plexus) en het buikbrein (enterische neurale plexus) en embodied cognition. Dat laatste is de theorie dat veel kenmerken van cognitie (waarnemen, denken, onthouden van kennis en toepassen) worden gevormd door het hele lichaam en niet alleen het hoofdbrein.

Hartbrein

Dr. J. Andrew Armour heeft aangetoond dat er een complex, functioneel en adaptief neuraal netwerk (tussen de 40.000 en 120.000 neuronen) binnenin het hart bestaat en bedacht hiervoor de term hartbrein. Verder heeft hij aangetoond dat het hart zelfstandig kan functioneren zonder aansturing van het hoofd: dat het een eigen geheugen heeft, zelfstandig kan leren en daarmee zijn reacties kan aanpassen en zelfstandig kan voelen en aanvoelen. Afferente (aanvoerend) paden brengen de informatie van het hart naar de hersenen in het hoofd. Verder is aangetoond dat deze informatie impact heeft op de manier waarop we, als mens de wereld waarnemen, beslissingen nemen en een breed scala aan zowel cognitieve als emotionele verwerking beïnvloeden, inclusief autonome regulering.

Buikbrein

De kennis over het enterische netwerk dat verspreid ligt over het gehele spijsverteringskanaal van mond tot anus, komt grotendeels voort uit het werk van Dr. Michael Gershon die de term 'het tweede brein' gebruikt in relatie tot de darmen. Net als bij het hart is aangetoond dat de darmen autonoom kunnen werken. En, net als bij het hart, is er voldoende bewijs waaruit blijkt dat de (afferente) informatie afkomstig van de darmen naar het hoofd invloed heeft op het besluitvormingsproces en andere vormen van informatieverwerking (in het hoofd).

In de afgelopen jaren zijn er meerdere studies verschenen die de gezondheid van de darmen en de darmflora koppelen aan geestelijke gezondheid.

Neurochemicaliën, de dragers van informatie over het zenuwstelsel, worden ook in deze andere organen in grote hoeveelheden geproduceerd. Ze beïnvloeden de hersenverwerking en bieden onafhankelijke verwerking. Hersenen krijgen informatie van darm- en hartneuronen. De Nervus vagus, ook wel de zwervende zenuw genoemd, verbindt alle 3. Er reist meer informatie naar de hersenen dan omgekeerd. Die dingen worden eerst in hart en onderbuik ervaren.

1. Hart – produceert dopamine, noradrenaline, ANF (evenwichtshormoon), serotonine. Heeft direct invloed op de hersenfunctie.
2. Gut, in vechtsporten, waar je jezelf kunt centreren en kracht kunt krijgen.

Brein in 'the gut'

1. Het concept van onderbuikgevoelens heeft eigenlijk biologische wortels. In veel vechtsporttradities wordt dit gebied gezien als een bron van kracht en intelligentie.
2. Denk ook aan gezegden als vlinders in de maag, darmproblemen met een emotionele component (bijv. zorgen voor examens).

'Brein' in het hart:

1. Nieuw onderzoek naar het geavanceerde zenuwstelsel in het hart, bekend als de hartbrein. Wanneer we ons harmonieus en in balans voelen, functioneert de geest beter.

2. Onderzoek naar emotionele intelligentie vertelt ons ook dat emoties een primaire rol spelen in de functie van de geest - het is scherper wanneer emoties in balans zijn.
3. Positieve emoties (waardering, zorgzaamheid, moed en mededogen) sturen frequenties die ons naar grotere intelligentie brengen, en zijn ook de deur naar intuïtieve intelligentie (Hearthmath Institute).

Link met VerticalQ

Brein in het hoofd - talenten 1-5-7: creativiteit, logica, denken

1. Dit brein is ontworpen voor het verwerven van kennis en begrip door middel van gedachten, ervaring en de zintuigen.
2. Deze talenten richten zich op STRATEGIE: het zijn denkers, opererend vanuit het hoofd, de groep vooruit leidend met behulp van logica en analyse

'Brein' in het hart - talenten 3-6-9: sensing, dynamiek van het kunnen 'lezen'

1. Dit brein is ontworpen voor het waarnemen van dynamiek en energie tussen mensen. Het pikt de energie binnen het systeem op en bedenkt wat belangrijk is voor jou en je prioriteiten, ambities en dromen.
2. Deze talenten richten zich op TRANSFORMATIE: ze zijn veranderaars, opereren vanuit het hart, creëren momentum en inspireren de groep vooruit naar wat evolueert

'Brein' in de buik - talenten 2-4-8: instinct, bescherming, wil om te handelen

1. Dit brein geeft een diep gevoel van het 'zelf', het managen van bescherming, veiligheid, grenzen, aversies en de wil om te handelen. Intuïtie kan hier voor sommigen zitten (bijv. concepten van "onderbuikgevoel", "vlinders in de maag").
2. Deze talenten richten zich op CONSOLIDATIE: ze zijn 'sustainers', opererend vanuit de onderste kern van het lichaam, waardoor de huidige operatie sterk is en groei genereert.

Samenhang

1. Deze 3 breinen - hoofd, hart, buik - zijn verbonden via de Nervus Vagus en communiceren constant.
2. We zijn op ons best als deze 3 intelligentiesystemen coherent functioneren.
3. Samenhang tussen deze centra resulteert in een verhoogd bewustzijn en een grotere toegang tot onze volledige lichaamsintelligentie.
4. Coherentie begint op individueel niveau, in balans zijn in het zelf (ook al is het met verschillende lichaamsvoorkeuren), vervolgens afstemmen op de teamvoorkeuren en balans, en vervolgens als een collectief coherent zijn met de opkomende toekomst.
5. Hoofd, hart, onderbuikintegratie: op persoonlijk niveau, in teamverband en op nog groter niveau (denk aan 3 principes).

Waarom dit belangrijk is:

1. Door toegang te krijgen tot al onze 'breinen van informatie' hebben we een dieper bewustzijn. De wereld is te complex en snel om alleen te vertrouwen op ons hoofdbrein, het vereist integratie van alle 3 de breinen (vergelijk dieren, mieren, inheemse volkeren enz.).
2. Door te werken met hoofd-, hart- en buikintelligentie krijgen leiders inzicht in hun persoonlijke sterke punten en waar ze zich op moeten richten voor maximale bijdrage en groei.
3. Afstemming tussen deze intelligentiecentra resulteert in een verhoogd bewustzijn en scherper denken.
4. Vanuit onze Developland ervaring merken we dat teams het soepelst zijn als ze in balans en coherent zijn.
5. Met coherent bedoelen we dat blokkades weg zijn, mensen meer op één lijn zitten in hun hoofd/hart/buik frequentie. De hele organisatie verloopt soepeler.

Oefening huiswerk/oefengroep

Presenteer kort en krachtig over de wetenschap achter de 3 breinen