

# De belangrijkste kenmerken van onze drie verschillende breinen

## Reptielenbrein

*'De beveiligiger'*



500 miljoen jaar oud

### Domein van overleving en voortplanting

- Veiligheid is nummer één prioriteit.
- Bij gevaar: vecht- en vluchtmodus.
- Wil pijn vermijden.
- Wil plezierige gevoelens ervaren.
- Reageert razendsnel en instinctief.
- Stuurt vitale lichaamsfuncties aan.
- Houdt vaste patronen in stand.
- Heeft voortplantingsdrang.

## Zoogdierenbrein

*'De emotionele connector'*



200 miljoen jaar oud

### Domein van emoties en sociaal gedrag

- Geeft ervaringen een emotionele waarde.
- Angstcentrum (Amygdala).
- Kortetermijndenken.
- Interpreteert lichaamstaal.
- Motiveert ons handelen.
- Reguleert en beloont sociaal gedrag.
- Stuurt hormoonhuishouding aan.
- Emotioneel geheugen.

## Mensenbrein

*'De probleemoplosser'*



200 duizend jaar oud

### Domein van het denkvermogen en creativiteit

- Bestaat uit een linker- en rechterhersenhelft.
- Beslaat qua volume ca. 75% van het brein.
- Langetermijndenken.
- Heeft het vermogen om te visualiseren.
- Is verantwoordelijk voor taal.
- Vereist ontwikkeling en training.
- Denkt zowel rationeel als creatief.
- Wilskracht.