

task-positive network:
aufgabenpositives Netzwerk

Neurowissenschaftler haben zwei Hauptnetzwerke im Gehirn isoliert: das Task Positive Network (TPN), welches, wie der Name schon sagt, mit Aktivität und Aktion assoziiert ist, und das Default Mode Network (DMN) (Ruhezustandsnetzwerk), das mit Ruhezuständen und der Aufrechterhaltung eines kohärenten Egos oder "Selbstgefühls" in Verbindung gebracht wird, während man nicht mit aktiven Aufgaben beschäftigt ist. Diese Netzwerke bestehen aus vielen verschiedenen Bereichen des Gehirns, sind aber umgekehrt proportional gekoppelt: je mehr das eine aktiv ist, desto geringer ist die Aktivität im anderen.

default mode network:
Standardmodusnetzwerk

Der Begriff Default Mode Network oder auch Ruhezustandsnetzwerk beschreibt eine Gruppe von Hirnregionen, die aktiviert werden, wenn der Mensch ruht und keinerlei Aufgaben nachgeht. In diesem Zustand entwickeln ADHS-Betroffene häufig negative Gedanken.

Wie stoppt man das DMN?

Meditation: Es hat sich gezeigt, dass verschiedene Meditationsarten, wie Achtsamkeitsmeditation oder Meditation mit fokussierter Aufmerksamkeit, die Aktivität des DMN verringern. Bewegung: Regelmäßige Bewegung kann zur Beruhigung des DMN beitragen, indem sie einen wachen, konzentrierteren Zustand fördert