

Psychologische Hilfe:

Den Lebensweg begleiten und Selbsthilfe anregen

Maximilian Rieländer

Diplom-Psychologe
Psychologischer Psychotherapeut

Psychologische Praxis

Müntestraße 5
33397 Rietberg
Telefon 05244 / 9274310
Telefax 05244 / 9274309

Psychologe@Rielaender.de
www.Psychologe-Rielaender.de

Psychotherapie-Praxis

Westenholzer Str. 105
33129 Delbrück-Westenholz
Telefon 02944 / 9793242
Telefax 02944 / 9793243

PP@Rielaender.de
www.PP-Rielaender.de

Juni 2024

Inhalt

1. Psychologische Hilfe als Begleitung auf dem Lebensweg	3
2. Menschliches Seelenleben – ein kurzer Einblick	4
a) Das Universum ermöglicht unser Sein und Werden.	4
b) Zur Evolution von Lebewesen	4
c) Als Menschen in Gemeinschaften und ökologischer Umwelt leben	5
d) Psychische Selbstorganisation entwickeln, stärken, erweitern	5
Psychische Selbstorganisation in der Kindheit entwickeln	5
Psychische Selbstorganisation: unbewusst, unterbewusst und bewusst	5
e) Psychische Entwicklungsphasen im Leben verstehen	6
f) Belastungen, Lebensschwierigkeiten bewältigen	9
3. Seelische Gesundheit: Das eigene Leben bewusst leben	9
a) Kreisläufige Rhythmen des Lebens verstehen und achten	9
b) Leben wollen: mit Wünschen, Motiven, Antrieben, Zielen	10
c) Gegenwärtiges Erleben bewusst achten	10
Atmen bewusst spüren	11
Eigene innere und äußere Bewegungen bewusst achten:	11
Bewegungen und Ruhezustände in der Umwelt bewusst achten:	11
In Begegnungen Mitmenschen bewusst achten	11
d) Bewusst Wohlbefinden erleben und fürs Wohlbefinden handeln	11
Bewusst Wohlbefinden erleben	11
Sich bewusst Gutes tun fürs Wohlbefinden	11
e) Gesund denken	12
bewusst konzentriertes Denken üben	12
das persönliche Leben bejahen	12
das persönliche Erleben bejahen	12
e) Sich in mitmenschlichen Beziehungen gut und fair verständigen	12
4. Psychologische Hilfe: Psychische Probleme achten	14
a) Psychische Probleme verstehen: Unsicherheiten, Belastungen	14
b) Psychische Probleme konkret analysieren und verstehen	15
c) Psychische Probleme durch die Lebensgeschichte verstehen	15
d) Psychische Probleme akzeptieren	16
5. Psychologische Hilfe: Konstruktive Wege begleiten	17
a) Wege aus Belastungen und psychischen Probleme suchen	17
b) Sich an konstruktive Bewältigungen von Belastungen erinnern	17
c) Wege zu neuen Lebensmöglichkeiten anregen und begleiten	17
d) Meine Hilfe: Möglichkeiten und Grenzen	18

1. Psychologische Hilfe als Begleitung auf dem Lebensweg

Psychologische Hilfe biete ich als **Begleitung auf dem Lebensweg** an, und zwar so lange und so weit, wie Sie meine Begleitung wünschen.

Ich will **Sie als Person bejahen, verstehen** und **Ihren positiven Fähigkeiten vertrauen**.
Ich will **Ihre Selbstbestimmung in allen Bereichen ernst nehmen** und möchte Sie oft **zu bewusster Selbstbestimmung anregen**.

Sie können mir von Ihrem Leben erzählen, von angenehmen Lebenserfahrungen und von belastenden Lebenserfahrungen, von dem, was Sie in Ihrer gegenwärtigen Lebensphase wohltuend und stärkend erleben, und von dem, was Sie problematisch und störend erleben.

Ich will durch aufmerksames Zuhören und Nachfragen verstehen, was Sie im Fühlen und Denken bewegt.

Ich möchte Sie auf Ihrem zukünftigen Lebensweg durch meine Begleitung unterstützen, damit Sie für Verbesserungen, die Sie sich wünschen, gute Fortschritte machen können, und in günstigen Richtungen denken, phantasieren und handeln.
damit Sie sich mit den Ihnen verbundenen Mitmenschen besser verständigen können und dadurch mehr soziale Einheit bzw. Harmonie erleben können.

Ich biete Ihnen erlebnisorientierte Übungen und klärende Kommunikationen an, damit Sie Ihr Erleben bewusst verstehen können, damit Sie Ihr Wollen bewusst wählen können und damit Sie Ihr Können gezielt verbessern können.

Ich will Sie vor allem in schwierigen Wegphasen verstehend und fördernd begleiten.

Ich will Sie zu einigen Fortschritten auf Ihrem Lebensweg anregen.
vor allem dazu, dass Sie neue Denk- und Handlungsweisen ausprobieren und einüben.
Denn psychologische Hilfe ist vor allem eine „**Hilfe zur Selbsthilfe**“.

Sie können durch meine Begleitung im Denken, Handeln und in sozialen Kommunikationen **neue Möglichkeiten ausprobieren, einüben, lernen, trainieren** und aus einigen Möglichkeiten vielleicht neue Gewohnheiten machen.

Auf einem gemeinsamen Weg hat jeder von uns seine spezifische **Verantwortung**:
Sie verantworten durch selbst bestimmtes Wollen Fortschritte auf Ihrem Lebensweg.
Ich verantworte zuverlässige sorgsame Wegbegleitung mit fachlichen Anregungen.
Sie verantworten, wie Sie meine Anregungen annehmen und im Alltag umsetzen.

2. Menschliches Seelenleben – ein kurzer Einblick

a) Das Universum ermöglicht unser Sein und Werden.

Das Universum – als Geist, von Geist erfüllt – organisiert sich als systemische Einheit; es erhält sich als Einheit und es expandiert als Einheit.

Es beruht (gemäß dem Quantenphysiker Thomas Görnitz) auf Quanteninformation: Es verbindet alles Sein mit Information und in-formiert (formt) alles potenzielle Werden. Es expandiert mit Informationen vermittelnden Wellenschwingungen (Photonen); es erhält sich durch Gravitation, stabilisierende Kreisläufe und materielle Strukturen.

Das Universum als All-System erzeugt Systemeinheiten mit gemeinsamen systemischen Organisationsprinzipien (u.a. mit ‚Naturgesetzen‘):

- Systemeinheiten haben Anteil am Geist und den Informationen des Universums.
- Systemeinheiten bestehen aus verbundenen und kooperierenden Teilsystemen und wirken selbst wiederum als Teilsystem in umgebenden Systemen.
- Systemeinheiten kreisen vielfältig rhythmisch schwingend ergänzend mit zwei Seiten.
- Die Vielfalt von Systemeinheiten beruht auf drei Energierichtungen:
Verbindungsenergien bewirken in Systemen das Zusammenwirken von Teilsystemen.
Distanzierungsenergien bewirken vielfältige Unterschiede von Systemen.
Wenn Systeme zusammenstoßen, können sich Systeme auflösen und neu ordnen.

b) Zur Evolution von Lebewesen

Das Universum ermöglicht als Geist auf der Erde die Evolution von Lebewesen. Lebewesen wollen leben, als genetisch einzigartige Individuen in Gemeinschaften. sie wollen ihr individuelles und gemeinschaftliches Leben erhalten und erweitern.

Lebewesen nehmen an der Geistfülle und den Informationen des Universums teil und organisieren ihr Leben fürs ‚leben wollen‘ als ökobiopsychosoziale Systeme:

- Sie leben in Austauschprozesse mit ökologischen Umwelten, Nahrung aufnehmend, mit Ausscheidungen, sich vor Gefahren schützend.
- Sie stabilisieren sich durch körperliche Organe und innere kreisläufige Prozesse.
- Sie erleben psychisch ihre Lebensprozesse als Informationen für ihr ‚leben wollen‘; sie fühlen sich wohl über fördernde Prozesse und unwohl über einengende Prozesse.
- Sie binden sich in Gemeinschaften artgleicher Lebewesen ein und kooperieren darin.

Lebewesen entwickeln, üben und verbessern zielstrebig ihre Lebensfähigkeiten, in Gemeinschaften artgleicher Lebewesen in der ökologischen Umwelt zu leben, indem sie individuell und gemeinschaftlich

Lebenserfahrungen als Informationen verarbeiten und speichern sowie neue Lebensprozesse ausprobieren und einüben.

Lebewesen erweitern ihre Lebensfähigkeiten in Gemeinschaften. Dies wirkt auch auf genetische Informationen epigenetisch zurück. So tragen sie auch zur Evolution der Lebewesen auf der Erde bei.

c) *Als Menschen in Gemeinschaften und ökologischer Umwelt leben*

Wir Menschen haben Anteil an der Geistfülle und den Informationen des Universums.

Wir Menschen wollen das Leben als individuelle Einheit erleben, stabilisieren, erweitern.

Wir wollen das Leben in Gemeinschaften erleben, stabilisieren, erweitern:

in personalen Verbindungen, Lebens- und Arbeitsgemeinschaften, Gemeinden, Kulturen.

Dazu organisieren wir selbstbestimmt unser persönliches Leben

und unsere mitmenschlichen Verbindungen und Kooperationen in Gemeinschaften.

Wir erleben uns – durch (unterbewusste und bewusste) Informationen dazu, wie wir leben.

Einheit erleben: in sich selbst, in Gemeinschaften, mit ökologischen Umwelten – dabei fühlen wir uns wohl, mit angenehmen Gefühlen.

Disharmonien erleben: im Innen, in Gemeinschaften, mit ökologischen Umwelten, dabei fühlen wir uns unwohl, mit unangenehmen Gefühlen.

d) *Psychische Selbstorganisation entwickeln, stärken, erweitern*

Psychische Selbstorganisation in der Kindheit entwickeln

Wir Menschen beginnen unser Leben als Kinder mit unbewusster Selbstorganisation, um Einheit in uns selbst und in einer Gemeinschaft zu erleben.

Als Kinder entwickeln wir in Gemeinschaften durch Nachahmen, Lernen und Üben menschliche Fähigkeiten des Sprechens, Denkens, Bewusstseins, Selbstbewusstseins.

Über selbstbewusstes „Ich will“ beginnen wir, selbstbestimmt wollend Leben zu gestalten.

Wir lernen als Kinder in Gemeinschaften Gewohnheiten von Denken, Fühlen, Verhalten, die dann oft zu spontanen unbewussten Selbstorganisationsprozessen werden.

So entwickeln wir Lebensfähigkeiten für unser ‚leben wollen‘.

Auf dem Lebensweg entwickeln wir uns als Kinder und Jugendliche zu Erwachsenen und entwickeln uns als Erwachsene über viele Lebensphasen weiter.

Wir erleben dabei viele Veränderungen, auch mit Unsicherheiten in neuen Phasen, wir können dann neue Möglichkeiten im Wollen, Denken, Handeln ausprobieren, einüben und so neue Lebensfähigkeiten erwerben.

Psychische Selbstorganisation: unbewusst, unterbewusst und bewusst

Wir Menschen organisieren unser Leben fürs ‚leben wollen‘

mit evolutionär entwickelten unbewussten, unterbewussten und bewussten Prozessen.

Alle Lebewesen organisieren seit den einzelligen Lebewesen ihr Leben fürs ‚leben wollen‘.

Bei uns Menschen organisiert der Organismus gesunde körperliche Prozesse unbewusst durch genetische Steuerungen in den Zellen und zwischen den Zellen

sowie durch vielfältige sonstige körperliche Interaktionsprozesse.

Deshalb vertrauen wir Menschen unserem Organismus oftmals wie selbstverständlich, dass er gesunde Prozesse in uns organisiert, für unsere Gesundheit sorgt.

Tiere organisieren ihr Leben psychisch durch Prozesse in Nervensystemen und Gehirnen.

So wie Tiere organisieren und erleben wir Menschen psychische Prozesse unterbewusst durch unsere Nervensysteme und Gehirne; wir erleben sie oft als Spontaneität:

wir empfinden, wollen, fühlen, denken und verhalten uns jeweils spontan.

Unterbewusste spontane Prozesse können wir auch bewusst erleben.

Menschen sprechen spontanes Erleben oft als „Es“ aus, z.B. „*Es bewegt mich*“;

das „Es“ ist ein passender Ausdruck von Sigmund Freud für unterbewusste Prozesse.

Wir Menschen haben evolutionär Bewusstseinsfähigkeiten entwickelt, einmal über die Großhirnrinde und das Stirnhirn, weiterhin in der kulturellen Evolution durch Symbolsysteme – Zahlen, Bilder und Sprache – zur kulturellen Verständigung.

Daher können wir unser Leben auch bewusst organisieren:

durch bewusstes Erleben, bewusste Konzentration (übers Stirnhirn)

und als „Ich“ mit innerem Sprechen „*Ich will*“; „*Ich fühle*“; „*Ich denke*“; „*ich handle*“.

Wenn wir **Selbstorganisationsprozesse für das eigene Leben bewusst vollziehen** und unsere Lebensfähigkeiten bewusst erleben, fördern wir unser **Selbstbewusstsein**.

e) Psychische Entwicklungsphasen im Leben verstehen

Wir Menschen entwickeln unser Leben durch verschiedene Entwicklungsphasen.

In den Entwicklungsphasen erleben wir

- spezifische körperliche Entwicklungen, Fähigkeiten und auch Begrenzungen,
- spezifische Strebungen des ‚Leben-wollens‘
- positive Lebenserfahrungen und begrenzende, unerwünschte Erfahrungen,
- spezifische Erlebnisse in Bindungen mit Mitmenschen und Gemeinschaften

Wir speichern wichtige Erfahrungen unserer Entwicklung in Körperzellen, in Nervensystemen, in unterbewussten und bewussten Gedächtnisbereichen des Gehirns. So entwickeln wir in den Entwicklungsphasen auch spezifische Prägungen, die unser psychisches Erleben tief (unbewusst, unterbewusst und bewusst) beeinflussen.

Nachfolgend seien für Entwicklungsphasen mögliche spezifische Prägungen benannt.

In der vorgeburtlichen Phase erleben Menschen meist Geborgenheit und Schutz, vielleicht aber auch schon körperliche Beeinträchtigungen mit seelischen Auswirkungen.

In den Stunden der Geburt erleben Menschen einen oftmals schwierigen Übergang aus einengendem Schutzraum zu sich erweiternden Lebensmöglichkeiten, auch den Übergang zum eigenen Atmen von der ersten bis zur letzten Lebensstunde.

Bei manchen Menschen kann ein Stresserleben in der Geburt und kurz nach der Geburt unterbewusste Wünsche hinterlassen, in embryonale Geborgenheit zurückzukehren – oder auch zeitweilige Wunschträume, ‚zu ewiger Ruhe zu kommen‘.

In der Säuglingsphase erleben und erstreben wir Geborgenheit und Versorgtwerden durch Elternpersonen, die sich zuverlässig zuwenden und für unser Wohlbefinden sorgen.

Unsere positiven und negativen Erfahrungen in der Säuglingszeit beeinflussen, wieweit wir Vertrauen auf Halt gebende, tiefe gefühlsmäßige Beziehungen erleben.

In der Kleinkindphase (im Alter von 2 – 6 Jahren) erleben und erstreben wir vertrauensvolle gefühlsmäßige Integration in eine familiäre Gemeinschaft; wir möchten oftmals viel Harmonie in vertrauter familiärer Gemeinschaft erleben.

Wir möchten uns viel, frei und locker bewegen, aus ursprünglichem Bewegungsdrang.

Wir erstreben das Spielen: mit Kindern und Erwachsenen, auch das Spielen allein.

Spielerisch möchten wir Zusammenhänge zwischen vielen Dingen erkunden.

Wir spüren Lust an spielerischem Lernen.

Neugierig erstreben wir, Neues zu erkunden und zu wagen,

wenn wir auf einen Sicherheit bietenden Hintergrund vertrauen können.

Wir entdecken kreative Interessen, etwas Neues sichtbar/hörbar/fühlbar zu bewirken.

Wir erleben Rhythmen von Hinausgehen ins Neue und Heimkehren ins Vertraute.

Wir erleben dynamische Kreisläufe für Sauberkeit/Ordnung und Produktivität/Kreativität, sowie Eigenwille und Anpassung an überlegene Personen.

In der Phase der Kindheit (im Alter von 6 – 12 Jahren) erleben und erstreben wir, unsere geistigen Fähigkeiten zu entfalten, teils aus Lernfreude, teils aus Lernpflicht; wir entfalten gezielte Aufmerksamkeit und Konzentration; wir steigen durch schulisches Lernen in die geistige Kultur der Erwachsenenwelt ein.

Wir erleben und erstreben geistige Orientierungen für ein rechtschaffenes Leben durch erwachsene Autoritätspersonen, durch das, was sie uns vorleben und vermitteln.

Wir streben zu Lebensgewohnheiten im Denken und Handeln für den Lebensalltag.

Wir erleben dynamische Kreisläufe zwischen freiem Spielen und pflichtmäßigem Arbeiten.

In der Pubertätsphase der Jugendzeit (im Alter von 13 - 17 Jahren) erleben wir, wie unsere geschlechtsspezifische Lebensenergie wächst.

Wir wollen Lust, Dynamik und Begeisterung im Leben erleben und ‚schlagen dafür manchmal über die Stränge‘;

Wir entfalten paradiesische Lebensträume von Lust, Lockerheit, Begeisterung im Leben.

Wir streben mit Mut und Abenteuerlust zu besonderen Herausforderungen, in denen wir Lebensenergie, meist auch körperlich, deutlich bemerkenswert einsetzen.

Wir erstreben geselliges und spannendes Zusammensein mit gleichaltrigen Jugendlichen und erstreben die Integration in Gruppen von Jugendlichen.

Wir mindern bisherige Orientierungen der Kindheit an Autoritätspersonen und experimentieren mit neuen abenteuerlichen Verhaltensweisen, die ‚verboten‘ waren.

Wir phantasieren lustvolle erotische und sexuelle Begegnungen und lassen uns eventuell auf entsprechende Erfahrungen ein.

Viele entdecken suchtfördernde Stoffe (Alkohol, Nikotin, Drogen) und weitere Ansätze, sich gegenüber Schwierigkeiten natürlichen Lebens zu betäuben.

Im Adoleszenzphase Heranwachsenden (meist im Alter von 18 - 25 Jahren)

erleben und erstreben Menschen den Übergang zum Erwachsenwerden, von einer Jugendzeit im Elternhaus zu selbstständiger, erwachsener Lebensführung.

Menschen wollen in dieser Phase oftmals

- einen tieferen geistigen Sinn für die eigene Lebensgestaltung suchen und finden, dazu aus dem Elternhaus übernommene kindliche Orientierungen kritisch prüfen;
- geistige Eigenständigkeit – gegenüber früheren kindlichen Orientierungen – entfalten, mit eigener philosophischer, vielleicht auch religiöser Lebensanschauung;
- eine ‚Berufung‘ für sinnvolles berufliches Arbeiten für die Umwelt suchen und finden;
- Selbstständigkeit in der alltäglichen Lebensführung aufbauen und sich vom alltäglichen Leben mit versorgenden Eltern ablösen.

Auf solchen Wegen zu lebenspraktischer, geistiger und beruflicher Selbstständigkeit erleben Menschen viele Unsicherheiten, viele Wechsel von Erfolgen und Misserfolgen, oft auch krisenhafte Schwierigkeiten, wenn sie Unsicherheiten nicht ertragen wollen und sich vor den Herausforderungen des Erwachsenwerdens schützen wollen.

In Berufsperspektiven erleben Menschen viele Schwierigkeiten und Hindernisse, um aus dem ‚Berufungs‘-Streben (s.o.) einen gesellschaftlichen Beruf mit Möglichkeiten zum Geld-verdienen zu machen.

In der Phase erwachsener Stabilisierung (meist im Alter von 25 - 35 Jahren) erstreben und erleben viele Menschen, eine neue eigene Familie zu gründen, eine sinnvolle Berufstätigkeit zu stabilisieren sowie erwachsene Haltungen von Selbstständigkeit, Selbstbestimmung und Selbstverantwortung zu stabilisieren.

Dabei streben Menschen dazu, viele materielle, soziale und gesellschaftliche Hindernisse sowie viele Unsicherheiten mit kluger Selbstbestimmung zu überwinden.

Die Phase gereiften Erwachsenseins (ca. ab Alter 35 – 40 Jahre) erleben Menschen, wenn sie vorherige Lebensphasen zufriedenstellend erlebt haben und sich sagen können:

- Ich bewähre mich in Familie, Beruf und im weiteren sozialen Umfeld zufriedenstellend.
- Dadurch spüre ich positive Lebensenergie und Selbstvertrauen.
- Ich vertraue, meine Körperempfindungen und meine Verbindungen zur Natur zu spüren.
- Ich bin mit meinem Leben im Wesentlichen zufrieden, auch wenn nur manchmal Gefühle von Lust und Glück erlebe.
- Ich weiß in meiner Lebensphilosophie, wofür ich lebe und arbeite, welchen Menschen ich in Familie, Beruf und sozialem Umfeld dienen möchte.
- Ich vertraue Menschen in Familie, Beruf und sozialem Umfeld (zumindest etwas), ich vertraue auf eine geistige Verbindung zur Geistfülle des Universums.

Die Phase beginnender Alterungsprozesse (etwa im Alter von 55 – 70 Jahren) erleben Menschen, wenn sie spüren, dass ihr körperlicher Lebensschwung weniger wird, wenn sie weniger „Lust auf etwas“ spüren, dafür etwas mehr zu Bequemlichkeit streben.

Viele Menschen erstreben es, ihre Lebensenergien über viele weitere Jahre zu erhalten. Sie überlegen dann, wie sie zur Erhaltung ihrer Lebensenergien an neue körperliche, kreative und soziale Herausforderungen herangehen und neue ‚Auf-brüche‘ üben können.

Die Phase bewussten Alterns (etwa ab dem Alter von 70 Jahren) erleben Menschen, wenn sie ein Abnehmen körperlicher Lebensenergien deutlich spüren, sich mit körperlichen Schwächen auseinandersetzen und ein Alt-werden bewusst merken. Menschen streben dann deutlicher zu schonender Ruhe.

Viele Menschen schauen dann mehr auf ihre bisherigen Lebenserfahrungen zurück: auf Lebensleistungen, auf die sie stolz sind, auf viele bereichernd empfundene Erlebnisse, auf schöne familiäre Erfahrungen.

Viele Menschen überlegen dann bewusst, welche Ziele sie in ihren weiteren Lebensjahren anstreben und erreichen möchten: körperliche Ziele, kreative Ziele, familiäre Ziele, sonstige Ziele im Rahmen des sozialen Umfeldes, Ziele für die Gesellschaft.

Eine Lebensendphase kommt dann für Menschen (egal in welchem Alter), wenn sie sich durch Alterungs-/Krankheitsprozesse mit Sterben und Tod bewusst auseinandersetzen.

Während menschliche Gemeinschaften über viele Generationen leben können, sterben Menschen als Individuen: Im Tod erstarrt der Körper und löst sich dann auf.

In der Lebensendphase können Menschen sich besonders darauf konzentrieren, welche körperlichen, kreativen, familiären und sonstigen Ziele sie in begrenzter Lebenszeit noch erreichen möchten. Dazu erleben sie vielleicht noch genug Lebensenergie.

Menschen können aus ihrer Lebensphilosophie dann vermuten und phantasieren, wie sie als ‚Seele‘ irgendwann den Körper verlassen und ‚jenseitig‘ weiterleben.

Menschen haben Anteil an der Geistfülle und den Informationen des Universums. Menschen können wohl potenziell geistig und psychisch bewusst weiterleben. Viele Menschen haben über innere Erlebnisse berichtet, z.B. über Nahtoderfahrungen, die auf Möglichkeiten psychischen Lebens außerhalb des Körpers hinweisen.

(Pim van Lommel resümiert seine Forschungen über Nahtoderfahrungen:

„Ein klares Bewusstsein ist offenbar unabhängig vom Körper erfahrbar.“

In: Endloses Bewusstsein: Neue medizinische Fakten zur Nahtoderfahrung. Stuttgart 2023, S. 172)

f) Belastungen, Lebensschwierigkeiten bewältigen

Wir erleben wie alle Lebewesen Lebens-not-wendigkeiten:

- innere Kreisläufe und körperliche Strukturen stabilisieren,
- sich mit biologischen Stoffen aus der Umwelt ernähren,
- sich vor Gefahren schützen,
- sich in Gemeinschaften einbinden und in ihnen kooperieren.

Wir können die Lebens-not-wendigkeiten nicht immer optimal bewältigen.

Daher erleben wir Unsicherheiten und Probleme, Belastungen und Schwierigkeiten, Diese gehören sozusagen ‚natürlich‘ zum Leben.

Wir erleben auf unserem Lebensweg durch die verschiedenen Entwicklungsphasen viele Veränderungen, jeweils mit neuen unsicheren unbekanntem Zukunftsaussichten. Dadurch erleben wir ‚natürliche‘ Unsicherheiten zu Beginn neuer Lebensphasen.

3. Seelische Gesundheit: Das eigene Leben bewusst leben

a) Kreisläufige Rhythmen des Lebens verstehen und achten

Schwingende kreisläufige rhythmische Bewegungen durchziehen alles Sein im Universum. Bewegungen kreisen und schwingen mit zwei Seiten, mit zwei Polen.

Wir Menschen leben mit folgenden kreisläufigen polaren Rhythmen:

- Atmen mit Einatmen (anspannen) und Ausatmen (lockern, loslassen)
- Sich aktiv bewegen, handeln und sich in Ruhe erholen
- Herausgehen und heimkehren
- Hoch's und Tief's in Energien und Stimmungen
- Positives aus der Umwelt aufnehmen und sich vor Gefahren aus der Umwelt schützen
- Einsamkeit und Gemeinsamkeit
- Sich anderen Menschen zuwenden und sich von anderen Menschen abwenden
- Vertrauen (statt Sicherheit) und Unsicherheit
- Zukünftige Prozesse mit Hoffnung und mit Befürchtungen phantasieren
- Neue Möglichkeiten mutig angehen und aus Vorsicht meiden
- Mit körperlicher Gesundheit und mit krankhaften körperlichen Schäden leben
- Mit biologischen Prozessen von Wachstum und von Alterung bzw. Abbau leben

Noch viele weitere, seelisch bedeutsame polare Schwingungen ließen sich benennen.

Wir leben langfristig in seelischem Gleichgewicht und mit Zufriedenheit, wenn wir kreisläufige Rhythmen zulassen, bewusst verstehen und bewusst bejahen.

Wenn wir in wichtigen kreisläufigen Rhythmen einen Pol einseitig (bzw. zu 90%) leben leben wir in Ungleichgewichten mit weniger Lebendigkeit.

Menschen bilden sich ‚Störungen‘ ein,
wenn sie in wichtigen kreisläufigen Rhythmen einen Pol als ‚störend‘ betrachten;
Menschen steigern sich in ‚psychische Störungen‘ hinein,
wenn sie in wichtigen kreisläufigen Rhythmen einen Pol ‚beseitigen‘, bekämpfen wollen.

b) *Leben wollen: mit Wünschen, Motiven, Antrieben, Zielen*

Wir Menschen wollen das Leben als individuelle Einheit erleben, stabilisieren, erweitern.
Wir wollen das Leben in Gemeinschaften erleben, stabilisieren, erweitern:
in personalen Verbindungen, Lebens- und Arbeitsgemeinschaften, Gemeinden, Kulturen.

An diesen grundlegenden Strebungen orientieren wir in verschiedenen Lebensphasen unsere Wünsche, Bedürfnisse, Motivationen, Antriebe, Triebe, Ziele, Zielsetzungen.
Wir wählen für die Lebenssituationen konkrete Verbesserungen, Fortschritte und Ziele.

Das ‚Leben wollen‘ vollziehen wir in der Regel ganzheitlich

- unbewusst durch die gesunde Selbstorganisation unseres körperlichen Organismus,
- unterbewusst durch das psychische „Es“ mit seinen Spontaneitäten, mit spontanen Impulsen, Instinkten, Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen,
- bewusst und konzentriert durch das bewusste Ich mit Selbstaussagen wie „*Ich will*“, „*ich denke*“, „*Ich plane*“, „*ich handle gezielt*“

Wir können im Sinne seelischer Gesundheit uns oft fragen: „*Was will ich?*“

- z.B. uns spontane Strebungen bewusst machen: „*Was will ich eigentlich?*“
- uns bewusst klären: „*Was will ich gezielt anstreben?*“

Wenn wir Menschen bewusst Verbesserungen anstreben, können wir

- mit überlegtem Denken Wege planen,
- Unsicherheiten auf Wegen ahnen und einkalkulieren, auch natürliche Unsicherheit darüber, ob wir das angestrebte Ziel erreichen,
- Wege durch gezielte Aktivitäten angehen und so Fortschritte machen,
- unerwartet auftretende Hindernisse und Hürden mit Mut, Klugheit und Vorsicht angehen und eventuell überwinden,
- dadurch Selbstvertrauen fördern
- und so eventuell angestrebte Verbesserungen und Ziele erreichen.

c) *Gegenwärtiges Erleben bewusst achten*

Wir können unser jeweils gegenwärtiges Erleben bewusst achten, das meint: wir können es achtsam wahrnehmen und es wertschätzen, akzeptieren.
So verbinden wir uns geistig mit unserem Erleben und stärken es positiv.

So können wir selbst-bewusstes Erleben mehren, d.h. Selbstbewusstsein stärken, es selbst achtend erleben, d.h. Selbstachtung stärken und auf erlebte innere Verbindungen vertrauen, d.h. Selbstvertrauen stärken.

Einige wichtige Orientierungen bewussten Erlebens seien genannt.

Atmen bewusst spüren

Wir können das Atmen bewusst spüren und achten - jederzeit im wachen Zustand: das Atmen mit jedem Einatmen (durch die Nase) und Ausatmen ‚achten‘, achtsam spüren, so wie es sich bewegt, ohne es absichtlich verändern zu wollen.

Wenn Menschen das Atmen bewusst spüren, erleben sie es meist ausgeglichen. So erleben sie sich ausgeglichen in inneren Rhythmen und geistig konzentriert.

Mit dem Atmen bewusst leben: in vielen Alltagssituationen

- in Ruhephasen,
 - bei Bewegungs- und Sportaktivitäten,
 - bei gewohnheitsmäßigen Arbeitsabläufen,
 - in schwierigen Situationen körperlicher, psychischer und sozialer Art,
- so können Menschen gut gesund und innerlich ausgeglichen leben.

Menschen können beim Atmen auch das Herz pulsieren spüren, d.h. Pulse im Einatmen und Pulse im Ausatmen spüren, so verbinden sie sich geistig bewusst mit zwei fundamentalen Lebenskreisläufen und fördern so ihr gesundes Leben.

Eigene innere und äußere Bewegungen bewusst achten:

- innere körperliche Bewegungen (über das Atmen hinaus):
- äußere körperliche Bewegungen,
- innere motivierende Bewegungen: spontanes Streben, Wünschen, Wollen
- innere Gefühlsbewegungen
- bewusste konzentrierte aktive Handlungen

Bewegungen und Ruhezustände in der Umwelt bewusst achten:

- sich in Ruhe meditativ z.B. auf Blumen, Kerzenlicht, Musik, Lesen, Bilder konzentrieren,
- Bewegungen und Ruhezustände in der Natur bewusst achten
- künstlerische Darbietungen bewusst erleben

In Begegnungen Mitmenschen bewusst achten

- Mitmenschen achtsam auf sich wirken lassen, sie bewusst achten bzw. wertschätzen,
- dabei eigenes inneres Erleben bewusst achten: Mitfühlen, Wünsche, Zu-/Abneigungen.

d) Bewusst Wohlbefinden erleben und fürs Wohlbefinden handeln

Wir Menschen wollen uns im Leben wohlfühlen und Unwohlfühlen überwinden.

Bewusst Wohlbefinden erleben

Viele Menschen halten Wohlbefinden für selbstverständlich, ohne es bewusst zu erleben; erst bei Erleben von Beschwerden wird ihnen ein Mangel an Wohlbefinden bewusst.

Wir können uns bewusst wohlfühlend erleben: körperlich, psychisch, geistig und in sozialen Beziehungen und Gemeinschaften.

Wenn wir uns täglich bewusst wohlfühlen, können wir psychisch gesund leben.

Sich bewusst Gutes tun fürs Wohlbefinden

Wir können fürs Wohlfühlen bewusst Gutes tun - körperlich, psychisch, geistig, sozial.

Wir können bewusst Gutes für unsere Mitmenschen tun.

So fördern wir auch unsere Beziehungen und Gemeinschaften und soziales Wohlfühlen.

e) Gesund denken

Wir denken bewusst gesund, wenn wir ...

bewusst konzentriertes Denken üben

Wir Menschen leben kreisläufig mit spontanen Gedanken und konzentriertem Denken.

Spontane Gedanken kommen aus dem „Es“, aus unterbewusster Selbstorganisation.

Sie können eine positive Folge konzentrierten Nachdenkens sein.

Oft gehen spontane Gedanken konzentrierten Denken voraus.

Mit konzentriertem Denken nutzen wir Menschen bewusste Selbstorganisation.

Menschen erleben bei spontanen Gedanken zeitweise folgendes psychisches Problem: Ihnen fallen spontan in kurzer Zeit viele Unsicherheiten, Befürchtungen, Belastungen ein, was sie unangenehm erleben und als 'negativ denken' benennen.

Aber: Unsicherheiten, Befürchtungen, Belastungen gehören zum Leben.

Mit konzentriertem Nachdenken (statt mit spontanen Gedanken) können wir mögliche Lösungen für Unsicherheiten, Schwierigkeiten und Belastungen finden.

Deshalb haben Menschen gegenüber Unsicherheiten und Belastungen oft die Aufgabe, von spontanen Gedanken zu konzentriertem Denken umzuschalten.

das persönliche Leben bejahen

- mit seinen Kreisläufen (siehe oben),
- mit dem bewussten Lebenswillen (siehe oben),
- mit potenziellen Möglichkeiten, persönliche und gemeinschaftliche Leben zu erweitern und neue Lebensmöglichkeiten mutig auszuprobieren,
- mit den Lebens-not-wendigkeiten und den Unsicherheiten und Belastungen.

das persönliche Erleben bejahen

Das Erleben von Wohl- und Unwohlfühlen, erfüllten und unerfüllten Wünschen bejahen, die aus erfüllten und unerfüllten Wünschen entspringenden Gefühle bejahen.

Manchmal wollen Menschen Unwohlfühlen und unerfüllte Wünsche nicht ertragen.

Es ist gut, wenn Menschen dann für ihre Wünsche und ihr Wohlfühlen deutlich aktiv sind.

Aber ein 'Nein'-Denken ohne gezielte Aktivitäten ist psychisch sehr ungesund.

e) Sich in mitmenschlichen Beziehungen gut und fair verständigen

Wir Menschen möchten Einheit mit uns selbst und in mitmenschlichen Beziehungen (Partnerschaften, Familien, Freundschaften, Arbeitsbeziehungen, etc.) erleben.

Wir erleben unser Lebensglück vor allem dann,

wenn wir mit uns selbst und zugleich mit Mitmenschen in unseren Beziehungen einig sind.

Dazu brauchen wir gute Verständigungen in wechselseitigen Kommunikationen.

In Kommunikationen teilen wir Menschen untereinander mit,

- a) wie wir uns als Ich, als Du, als Wir sowie die Umwelt und die gesamte Welt verstehen, wobei jeder seine eigenen Wahrnehmungen und sein eigenes Verständnis hat,
- b) was wir fürs Ich, fürs Du, fürs Wir sowie für die Umwelt und die gesamte Welt wollen, wobei jeder von uns sein eigenes selbstbestimmtes Wollen und Wünschen hat.

Oftmals erleben wir Menschen in Beziehungen Unterschiede im Verstehen und Wünschen und erleben dadurch Konflikte.

Wenn wir Menschen miteinander in Beziehungen leben, verständigen wir uns vor allem über Wünsche, kleine und große Wünsche, direkt und indirekt geäußerte Wünsche.

Für positive Verständigung über Verstehen und Wünschen empfehle ich folgende Regeln:

1. Jeder Mensch darf sein eigenes Selbstbewusstsein haben, sein eigenes Verständnis zum Du, zum Wir, zur Umwelt und zur gesamten Welt.
2. Jeder Mensch möge sein Verständnis auf persönliche Weise klar ausdrücken.
3. Jeder Mensch darf sehr viele Wünsche haben und seine Wünsche anderen Menschen in höflicher Wunschform mitteilen.
4. Jeder Mensch möge dem anderen gut zuhören und dabei versuchen, dessen Verständnis und dessen Wünsche zu verstehen und gegebenenfalls nachfragen, falls er etwas nicht so gut verstanden hat.
5. Jeder Mensch möge für seine Wünsche selber aktiv werden, sie zumindest mitteilen, und nicht warten, ob seine Wünsche von anderen hellseherisch erraten werden.
6. Jeder Mensch möge darauf verzichten, Wünsche als Forderungen, fixe Erwartungen, Vorwürfe, Kritik oder Klage zu äußern. (Auch jede Kritik lässt sich als Wunsch zu einer Verbesserung äußern.)
7. Jeder Mensch soll die Selbstbestimmung der Mitmenschen in Beziehungen achten, insbesondere ihr Recht, Wünsche zu haben und ihr Recht, auf Wünsche anderer mit „ja“ oder „nein“ zu antworten.
8. Enttäuschungen erlebt ein Mensch in einer Beziehung, wenn er auf seinen Wunsch vom Mitmenschen ein „Nein“ gehört oder gesehen hat und wenn es ihm schwerfällt, dieses „Nein“ zu respektieren. (Vielleicht hatte er die Täuschung, dass der Mitmensch nicht „nein“ sagen dürfe.)
9. Oft kommen Menschen nur nach Kompromissbildungen zu gemeinsamen Wünschen, nachdem jeder auf den Wunsch des anderen einen Schritt zugegangen ist.
10. Glücklich können zwei Menschen in einer Beziehung sein, wenn sie gemeinsames Verstehen zum Ich, Du, Wir und zur Umwelt, Welt erreichen, wenn sie sich aus beiderseitiger Selbstbestimmung auf gemeinsame Wünsche einigen und diese gemeinsam verwirklichen.

4. Psychologische Hilfe: Psychische Probleme achten

Psychische Probleme achten – meint: sie ernstnehmen, verstehen und akzeptieren

a) Psychische Probleme verstehen: Unsicherheiten, Belastungen

Wir Menschen wollen leben, unser Leben stabilisieren und erweitern,
Einheit mit uns selbst und in Gemeinschaften erleben, stabilisieren und erweitern.
Aber es gelingt uns nicht immer so, wie wir wünschen; wir „leben nicht im Paradies“.

Wir haben Lebens-not-wendigkeiten zu bewältigen (vgl. 2.f).

Dadurch erleben wir zeitweise Unsicherheiten, Belastungen und Schwierigkeiten,
fühlen uns unwohl und ‚beschwert‘, erleben unerfüllte Wünsche.

Wir erleben uns dann eventuell gefühlsmäßig unwohl, beschwert, ‚gestört‘, z.B.

- Unsicherheiten mit Befürchtungen (Ängste),
- in der Energie geschwächt und vermehrte Ruhebedürfnisse,
- Ärger über eigene Begrenzungen und in mitmenschlichen Kontakten,
- Trauer über verlorene Bindungen zu Mitmenschen und über eigene Begrenzungen,
- Unsicherheiten, Beschwerden und Schmerzen im körperlichen Empfinden,
- viele spontane Gedanken an Lebensschwierigkeiten,
aber ohne konzentriertes Nachdenken, Lebensschwierigkeiten sinnvoll anzugehen,
- Mangel an konzentriertem Denken über Hoffnungen für die Zukunft,
- durch Ausweichen vor Problemen, z.B. in Rückzug, in Suchtverhalten.

Wenn sich Menschen durch Lebens-not-wendigkeiten verunsichert und belastet fühlen
und darauf mit genannten Erlebnisweisen reagieren,

kann für sie psychologische Hilfe und Begleitung sinnvoll sein:

durch Mitmenschen in Gemeinschaften, Selbsthilfegruppen, professionelle Fachleute.

Die genannten Erlebnisweisen lassen oft psychischen Krankheitsdiagnosen zuordnen.

Daher kann auch oft eine Hilfe durch Psychotherapie sinnvoll sein,

die im Gesundheitswesen durch Krankenversicherungen finanziert werden kann.

Beim Erleben von psychischen Problemen können wir uns nachfolgend fragen:

- *Durch welche Lebens-not-wendigkeit fühle ich mich gegenwärtig unsicher, belastet?*
- *Fühle ich mich durch unausgeglichene Körperprozesse belastet?*
- *Fühle ich mich in inneren psychosomatischen Kreisläufen unausgeglichener?*
- *Fühle ich mich unsicher, notwendige Lebensmittel besorgen zu können?*
- *Fühle ich mich unsicher gegenüber Gefährdungen aus der ökologischen Umwelt?*

Fühle ich mich in Bezug auf das Leben in Gemeinschaften belastet z.B.

- *durch mangelnde Eingebundenheit in Gemeinschaften?*
- *durch erlebte Disharmonien in Gemeinschaften und mitmenschlichen Beziehungen?*
- *durch mangelnde Verständigungen mit Mitmenschen über verschiedene Wünsche?*

b) Psychische Probleme konkret analysieren und verstehen

Wenn wir Belastungen erleben, erleben wir Unsicherheit durch eine Diskrepanz zwischen dem Lebenswillen und vorhandenen Lebens-not-wendigkeiten.

Um die Belastungen konkret zu analysieren und zu verstehen, können wir uns fragen:

- *Von welcher konkreten Lebens-not-wendigkeit bin ich betroffen?*
- *Welche konkreten Abläufe sind dabei von außen wahrnehmbar?*
- *Welche spontanen und konzentrierten Gedanken mache ich mir zu den wahrnehmbaren Abläufen bei der konkreten Lebens-not-wendigkeit?*
- *Welche spontanen und konzentrierten Gedanken mache ich mir über die Lebens-not-wendigkeit und die Diskrepanz zum Lebenswillen?*
- *Welches unangenehme Gefühlserleben verbinde ich mit meinem Denken?*

Menschen erzählen bei Prozessen psychologischer Hilfe zuerst oft davon, was sie in spontanen Gedanken und Gefühlen unangenehm erleben und welches unangenehme Erleben sie ‚beseitigen‘ möchten.

Aber viel wichtiger ist die Frage: **Was fehlt – gegenüber Lebens-not-wendigkeiten?**

Welches wollende Streben, konzentrierte Denken und Handeln fehlt oder kommt zu kurz, um Lebens-not-wendigkeiten, Unsicherheiten und Belastungen konstruktiv anzugehen?

Welches konzentrierte Streben, Denken und Handeln könnten Menschen neu einüben, um Lebens-not-wendigkeiten, Unsicherheiten und Belastungen konstruktiv anzugehen?

In den Kreisläufen des Lebens (vgl. 3.a) vernachlässigen Menschen oft eine polare Seite; daher lässt sich fragen: Welche Kreislaufseite können sie künftig mehr aktivieren?

c) Psychische Probleme durch die Lebensgeschichte verstehen

Wir Menschen haben uns in den Entwicklungsphasen unserer Lebensgeschichte (vgl. 2.e) im Wollen, Denken, Fühlen und Handeln an persönliche Stile gewöhnt („Charakter“).

Wir haben im Rahmen der vielfältigen Kreisläufe des Lebens (vgl. 3.a) für viele Kreislaufseiten Lebensfähigkeiten und Stärken trainiert und angewöhnt und einige Kreislaufseiten vernachlässigt, so dass wir darin Schwächen erleben.

Wenn wir Unsicherheiten und Belastungen unangenehm erleben, lässt sich fragen:

Wie können wir das gegenwärtige Erleben von Belastungen

durch unsere im Lebenslauf angewöhnten Stärken und Schwächen verstehen?

Wollen und können wir gegenüber Schwächen neues Wollen, Denken, Handeln einüben und so neue Fähigkeiten gewohnheitsmäßig entwickeln?

Viele Menschen haben traumatische Verletzungen durch Unfälle, Gewalt, usw. erlebt; solche Verletzungen sind bleibend im Körper, Fühlen, Denken und Verhalten gespeichert, oftmals unbewusst im Körper und psychisch unterbewusst in Spontaneitäten, und Menschen erinnern sich zeitweise bewusst an die Verletzungen, oftmals schmerzlich.

Erlebte psychische Probleme können mit traumatischen Verletzungen verbunden sein.

Deshalb lässt sich fragen, ob und wie gegenwärtiges Problemerkennen psychisch mit traumatischen Verletzungen verbunden ist, unbewusst, unterbewusst oder bewusst.

d) Psychische Probleme akzeptieren

Wir erleben durch Lebens-not-wendigkeiten auch Unsicherheiten und Belastungen mit unangenehmen Erlebnissen von Unwohlfühlen und unerfüllten Wünschen. Solches Erleben psychischer Probleme gehört sozusagen zum Leben.

Vieles unangenehme psychische Erleben ist auch mit positivem Leben-wollen verbunden:

- Antriebsschwäche ist oft mit Ruhebedürfnissen verbunden.
- Befürchtungen sind wegen möglichen Gefährdungen immer verständlich; sie können sich mit achtsamer Vorsicht und mit Schutzbedürfnissen verbinden.
- Im Ärger ist positive Energie enthalten, für das Leben zu kämpfen.
- Trauer kann ein psychisch heilsames Gefühl nach Verlusten sein, man kann sich z.B. mit verlorenen Mitmenschen verbunden fühlen.
- Durch psychosomatische Beschwerden regt der Organismus unbewusst an, mehr auf ausgeglichene innere Kreisläufe zu achten.

Wenn wir das Erleben psychischer Probleme mit dazugehörenden Gefühlen mit konzentriertem Denken akzeptieren (vgl. 3.e), denken wir psychisch gesund.

Dann fördern wir stärker psychische Möglichkeiten im Wollen, Denken und Handeln, Unsicherheiten, Belastungen und unangenehme Erlebnisse konstruktiv anzugehen.

Solange wir psychische Probleme nicht ertragen wollen und dazu ‚nein‘ denken, erschweren wir es im Denken, konstruktive Möglichkeiten für Belastungen zu finden.

5. Psychologische Hilfe: Konstruktive Wege begleiten

a) Wege aus Belastungen und psychischen Probleme suchen

Wenn sich Menschen durch Lebens-not-wendigkeiten verunsichert und belastet fühlen und darauf mit unangenehmen Erlebnisweisen reagieren, suchen sie oft Wege, um Belastungen und ihre Erlebnisreaktionen zu bewältigen. Dazu suchen sie auch oft helfende Wegbegleitungen von Mitmenschen.

Mit psychologischer Hilfe will ich Menschen auf ihren Lebenswegen dabei begleiten, Unsicherheiten, Belastungen und unangenehme psychisches Erleben zu bewältigen.

Dazu gebe ich Menschen zunächst oft folgende Anregungen:

- Spüren Sie bewusst Ihr Atmen (vgl. 3.c).
Üben Sie, im Alltag möglichst oft Ihr Atmen bewusst zu spüren.
Dann können Sie sich ausgeglichen erleben, auch im Fühlen und Denken.
- Tun Sie bewusst Gutes für Ihr Wohlbefinden.
- Denken Sie konzentriert und besinnlich darüber nach:
Was wollen Sie für sich verbessern?
In welchen Richtungen wollen Sie aktiv Fortschritte machen?

b) Sich an konstruktive Bewältigungen von Belastungen erinnern

Wir Menschen haben im Leben Lebens-not-wendigkeiten, Unsicherheiten, Belastungen und unangenehme Erlebnisreaktionen durchlebt und konstruktiv bewältigt.

Dadurch haben wir schon Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein („Resilienz“) entwickelt.

Deshalb können wir Menschen uns daran erinnern, wie wir wollend, denkend, handelnd und mit welchen Fähigkeiten bisherige Belastungen bewältigt haben.

Durch solche Erinnerungen können wir unser Vertrauen stärken, auch gegenwärtige Belastungen zu bewältigen.

Oft können wir frühere Fähigkeiten zur Bewältigung von Belastungen auch wieder für gegenwärtige Belastungen konstruktiv einsetzen.

c) Wege zu neuen Lebensmöglichkeiten anregen und begleiten

Bei psychischen Problemen durch Unsicherheiten und Belastungen fehlen uns Menschen u.a. Gewohnheiten und Fähigkeiten, um die Belastungen konstruktiv anzugehen (vgl. 4.b).

Menschen brauchen meistens neue Wege im Wollen, Denken und Handeln, um Unsicherheiten, Belastungen und unangenehme Erlebnisreaktionen zu bewältigen.

Im Sinne fachkompetenter psychologischer Hilfe betrachte ich es als besonders wichtig, mit Menschen geeignete neue Wege und Lebensmöglichkeiten zu finden, sie zu ermutigen, neue Möglichkeiten im Wollen, Denken und Handeln auszuprobieren.

Menschen können neue Ansätze als prägnante kurze Sätze formulieren und aufschreiben, diese Sätze auch im Ausatmen mehrmals aussprechen und so tiefer in sich verankern.

Wenn Menschen mit neuem Wollen, Denken und Handeln positive Wirkungen erzielen, können sie die neuen Möglichkeiten einüben und regelmäßig trainieren.

Wenn sie neues Wollen, Denken und Handeln dann 100 Tage lang einüben, machen sie es sich zu neuer gewohnheitsmäßiger Fähigkeit.

So können Menschen **ihre Fähigkeiten zur Selbstorganisation zu verbessern.**

d) *Meine Hilfe: Möglichkeiten und Grenzen*

In der Regel helfe ich	In der Regel helfe ich <u>nicht</u>
für sich und sein Wohlbefinden mehr tun	mehr von Anderen fürs eigene Wohl erwarten
zu besserer Selbsthilfe	für Erwartungen, betreut zu werden
zu Selbstverantwortung für Gesundheit	andere Menschen für eigene Gesundheit verantwortlich machen
mit Anregungen zu täglichen Übungen für körperliche und seelische Gesundheit	mit Verschreibungen von Medikamenten, mit Empfehlungen zu Medikamenten
Gesundheits-denken und -handeln fördern	,Krankheits'-denken verstärken
spontane Lebensschwingungen positiv verstehen	spontane Lebensschwingungen als ,störend' bewerten
spontane Lebensprozesse zuzulassen	spontane Lebensprozesse abzustellen
eigene Möglichkeiten gesunden Lebens aktiv erweitern	etwas beseitigen, was als ,störend' bewertet wird
körperliche Empfindungen bewusst spüren und bejahen	körperliche Empfindungen ,beseitigen'
den Körper wie ein Lebewesen verstehen	den Körper als Leistungsmaschine sehen
,Unruhe' als lebendige Bewegungen sehen	Unruhe betäuben (Medikamente, Alkohol)
Gefühle und Gefühlsreaktionen bewusst spüren und bejahen	Gefühle und Gefühlsreaktionen beseitigen
auf natürliche Unsicherheiten des Lebens mit Mut und Vertrauen zugehen	Unsicherheiten als ,störend' bewerten, sich vor Unsicherheiten nur schützen
an Probleme, Schwierigkeiten, Hindernisse konzentriert nachdenklich herangehen	Probleme, Schwierigkeiten, Hindernisse nur mit spontanen Gedanken beantworten und dann vor ihnen ausweichen
mehr nachdenken (statt nur spontan denken)	weniger denken, im Denken träge werden (dafür unter spontanen Gedanken ,leiden')
soziale Konflikte durch unterschiedliche Wünsche und Strebungen aushalten	sozialen Konflikten aus Harmoniestreben ausweichen oder sich ,nur unterwerfen'
Alleinsein aushalten, auch mit Aktivitäten (Hobbys) gestalten	dem Alleinsein ausweichen
in den Schwierigkeiten des Lebens zu erwachsener Reife streben	an jugendlichen Wunschträumen ,leichten Lebensglücks' festhalten