

**Einführung in die spirituelle
Selbstbestimmung
Selbstverwirklichung
im Rahmen der Vortragsreihe**

Selbstbestimmung – Selbstverwirklichung „Vollkommenheit“

BEWUSST LEBEN – GESUND LEBEN

DEN WEG ZUR FREIHEIT – WOHLBEFINDEN

Bewusst leben

Bewusst leben entspricht Selbstbewusstsein damit die Lebensaufgaben ausgeführt werden.

Sich zu erkennen und alles was das Lebens als aufgaben oder Pflicht präsentiert, dies wahrzunehmen, analysieren, verstehen und ausführen

Gesund leben

Gesund leben entsteht auf Achtsamkeit, damit man auf alles was gedacht, gemacht oder getan ist /wird, achtet um unnötige Fakten zu los lässt.

Dies vermeidet Konflikte die, einer echter Aspekt ist für die Ursache der Beschwerden und Erkrankungen des Organismus

Wohlbefinden

Wohlbefinden entspricht Selbstfindung, Selbstbestimmung.

Diese ermitteln die Harmonie, die in Lebensfreude führt

Die Bestimmung der Lebensordnung des Lebensprozesses

Die Bestimmung – das Leben & Ich

- ▶ *Die Bestimmung entspricht ein Teil des Lebensprozesses jedes Menschen. Es ist nicht jedem bewusst, dass er am Ende seiner Inkarnation die Wiedererreichung seiner Vollkommenheit irgendwie ausdrücken muss. Dem kann niemand ausweichen. Wie man es tun, in welcher Weise man es tut, in welcher Zeit, mit welche Schritten, in dieser Inkarnation oder in der anderen, mit Freude oder Traurigkeit, mit Leid oder Schmerzen, wie oder was es auch sein kann, es wird getan. Dies entspricht dem gewählten Weg jedes Einzelnen. Wenn man über das Thema „Schicksal“ reden kann, dann ist das sogenannte Schicksal ein persönlicher Weg, den wir selbst geschaffen haben.*
- ▶ *Wie kommen wir dazu? Das ist der Punkt, den wir in diesem Modul erreichen werden.*

Das Leben & Ich – das Führungsprozess

Das Menschenbild

- ▶ Das Menschenbild der Klientenzentrierten Psychotherapie geht davon aus, dass der Mensch eine angeborene „Selbstverwirklichungs-“ und „Vervollkommnungstendenz“ (Aktualisierungstendenz) besitze, die, günstigen Umständen, für eine Weiterentwicklung und Reifung der Persönlichkeit Sorge. Der Hilfesuchende trage alles zu einer Heilung notwendige in sich selbst und sei selbst am besten in der Lage, seine persönliche Situation zu analysieren und Lösungen für seine Probleme erarbeiten. Ausgehend von diesem humanistischen Menschenbild, folgerte Carl Rogers, Psychotherapie müsse ein günstiges Klima für den gestörten Wachstumsprozess schaffen. So kommt er zu einem zentralen Begriff seines Persönlichkeitsmodell einer „*fully functioning person*“ ist das Selbstkonzept.

Genau hier tritt der Führungsprozess ein. Da, Selbstkonzept ist synonym vom Führungsprozess.

- ▶ Der Wachstumsprozess arbeitet mit dem Führungsprozess einher

Führungsprozess – Selbstbestimmung Selbstverwirklichung



Abbildung 1- Sich finden

Einführung zur Selbstbestimmung

Entwicklung des Charakters

Wahrnehmung in zwischen Illusion und Realität- in zwischen Veränderung und Verwirklichung

- ▶ Entwicklung des Charakters: das „Es“ (Konformismus)
- ▶ Wahrnehmung in zwischen Illusion und Realität (das „Ich“ und das „Selbst“
Selbstbestimmung)
- ▶ Veränderung und Verwirklichung (das So-Sein, die Bestimmung).

Sich Selbst kennenlernen



Abbildung 2- Sich finden

Die 3 Lebensphasen: *Phase der Aufnahme - der Erkennung - der Bestimmung*



Abbildung 3- Sich finden

Sich identifizieren

Mit der Zeile des Lebens, der Zweck ist, den Bezug zu sich selbst herzustellen: Gefühle und Impulse zu kultivieren, also spürbar, erlebbar und überwachbar zu machen.

Die eigene Identität zu definieren und zu erfühlen, eigenen Bedarfe zu ermitteln und erfüllen, seine eigenen Grenzen zu erkennen, zu schützen und auszuweiten, um einen vitalen, erfüllenden Lebensweg zu gestalten.

Folgenden Zielen werden geleitet:

- ▶ Wer bin ich als Leben wesen? Worauf entsteht der Mensch den ich bin?
- ▶ Ziel des Lebens /-*Was habe ich als Ziel im Leben. Was bestätigt, dass das Ziel des Lebens erreicht ist? Damit ich sagen kann: „Ich habe wirklich gelebt.“*

„Ich bin“

Die Persönlichkeit & die Person

- ▶ Sich zu identifizieren entspricht ein sich zu betrachten, aufnehmen und analysieren, fühlen und wahrnehmen, einschließlich umsetzen.
- ▶ Die Einstellung die man über das Leben und sich Selbst kann die Identifikation eines Menschen Einflüssen.
- ▶ Um dahin zu kommen, eine realen Identifikation zu definieren, man benötigt dann die Achtsamkeit.
- ▶ Achtsamkeit, einen des wichtigsten Werkzeug für Persönlichkeitsentwicklung.
- ▶ Ich bin die Persönlichkeit so auch die Person.

Die Persönlichkeit

- ▶ Die Persönlichkeit beschreibt der Charakter eines Menschen.
- ▶ Persönlichkeit beschreibt den Charakter eines Menschen. Aber tatsächlich, der Mensch ist mehr als seine Persönlichkeit.
- ▶ Die meisten Menschen definieren sich durch ihre Persönlichkeit, ohne sich dessen bewusst zu sein. Das ist ein großer Fehler. Denn, die Persönlichkeit ist ein Produkt des Mentales. Der Verstand beschränkt sich daher auf das, was er kennt. Aber das Leben ist mehr, als wir kennen.
- ▶ Also, die Frage ist : Welche Einstellung hast du zu dem Mensch den du denkst, du bist?



Persönlichkeitstheorie

grundlegende Annahmen

DAS SELBSTKONZEPT - FÜHRUNGSPROZESS

Eine Sicht des Selbstkonzepts nach Carl Rogers

Einer bedeutendsten Theorien der Carl Rogers ist die Persönlichkeitstheorie, welche versucht, ein Persönlichkeitsbild zu beschreiben, aber vor allem zu erklären. Die Basis hierfür ist das Streben des Menschen nach Selbstverwirklichung und Selbstaktualisierung.

Der Mensch setzt sich im Kindes- und Jungendalter mit seiner Umwelt auseinander, und die hierbei erlebten Wahrnehmungen, Eindrücke und Erlebnisse beeinflussen die Entwicklung des Selbstkonzeptes. Es kann sowohl ein negatives als auch ein positives Selbstkonzept entwickelt werden.

Das Selbstkonzept behaltet das „Real-selbst“ (wie der Mensch glaubt sein zu müssen auf Basis der Erwartung und oder der Bewertung anderer) und das „Ideal-selbst“/Selbstinhalt (wie der Mensch sich selbst eigene Realität aufbaut bzw. welche Eigenschaften und Fähigkeiten er zu haben glaubt). So schafft er, Sitz der individuellen Realität.

Die individuelle Realität bestimmt unser eigenes Erleben, Wahrnehmen und Verarbeiten von äußeren Reizen. Die beiden Faktoren (Real selbst und Ideal-selbst) dürfen hierbei nicht zu weit voneinander abweichen, da es sonst zu Minderwertigkeitsgefühlen oder anderen psychischen Störungen kommen kann.

Der Prozess der Führung in Kürze

Die Führung ist ein integraler Bestandteil der Entfaltung Des Lebens eines Menschen.

Es ist der Schlüssel zur Entfaltung der Herzenssehnsucht und der Lebensaufgabe im unserem Lebensprozess. Natürlich, dass, viele Menschen bitten für alles Mögliche von Führung her, aber meist geht es darum, wie man mit Lebensthemen umgeht, wie man an einer bestimmten Situation handeln sollte oder verhalten kann. Oder und auch wie man zur Lösung eines Problems kommt. Was auch das sein mag, Führung ist mehr als Kommunikation mit einem Führer. Es ist ein Lebensprozess.

Erhöhte Sinneswahrnehmung und die Fähigkeit, präzise Informationen zu bekommen, entstehen, in dem man seine Inneren Führung aktiv behält und über lange Zeit folgt.

Die innere Führung ist dafür, dass, man sich weiterentwickeln (erkennen wer du bist). sie bringt Lebenserfahrungen die gebraucht werden damit du, deine Lebensaufgaben oder Fähigkeiten durchführst. Und usw.

Die Person

Wer bin ich im Wirklichkeit?

► Ich bin ein Haus

Ich bin ein Haus.

In mir, ist es dunkel. Mein Bewusstsein ist ein einsames Licht, eine Kerze im Luftzug. Sie flackert, einmal hierhin, einmal dorthin.

Alles andere liegt im Schatten, bzw. im Unbewussten. Sie sind aber da, in mir wie Räumen eines Hauses: (Nischen, Gänge, Treppen, Türen, usw.), die ganze Zeit.

Und alles, was darin wohnt, was darin wandelt, es ist da. Es wirkt, es lebt in diesem Haus, das ich bin.

Sigmund Freud





Die originale Version aus Serie
Netflix trailer

Ich bin ein Haus, es ist dunkel in mir.
Mein Bewusstsein ist ein einsames Licht, eine Kerze.
Alles andere ist im Schatten, im Unbewussten:
Instinkte, verbotene Wünsche und Erinnerungen,
die wir nicht im Licht sehen wollen.
Sie tanzen in der Dunkelheit um uns herum.
Sie quälen und stochern uns.

"Freud" Zitat aus der TV-Miniserie über Dr. Sigmund Freud (1856–1939).

Achtsamkeit mein Erlöser

Achtsam leben, achtsam bei jeder Aktivität zu sein, verringert Fehler, Missverständnisse und vermeiden Konflikten.

Der Alltag herrscht wahrscheinlich das höchste Stresslevel, das es zu bekämpfen gilt. Um voll und ganz einer Aufgabe hinzugeben und zu einem Ruhe- Zustand zu kommen, mit Anderen und Allem durchzuziehen ohne Störfaktoren und Konflikte, es lohnt sich achtsamer leben. Denn verstärkt man die Lebensfreude.

Im diesem Module „*Selbstbestimmung, im Bereich Achtsamkeit*“ erlernst Du Dein Bewusstsein zu verstärken, um Dich zu folgenden Zielen geleiten:

1. **Bewusst leben**

- den Körper kennenlernen
- die Lebenskraft wahrzunehmen
- die Selbstheilungskraft zu aktivieren
- die innere Stimme wahrnehmen
- das Dasein zu verstärken.

Lerne mehr darüber, das Lebensprozess bewusst eingliedern.

- unbewusste Zwänge erkennen und auflösen
- Glaubenssätze erkennen und deren Resonanz zu harmonisieren
- unpassende Einstellungen und Verhaltensweisen erkennen und überarbeiten
- unverarbeitete Konflikte erkennen und auflösen
- grundlegende Bedürfnisse erkennen und befriedigen

Lebensfreude und Eigenschaften durch Achtsamkeit

Welche sind die Fähigkeiten die man, durch Achtsamkeit entwickelt?

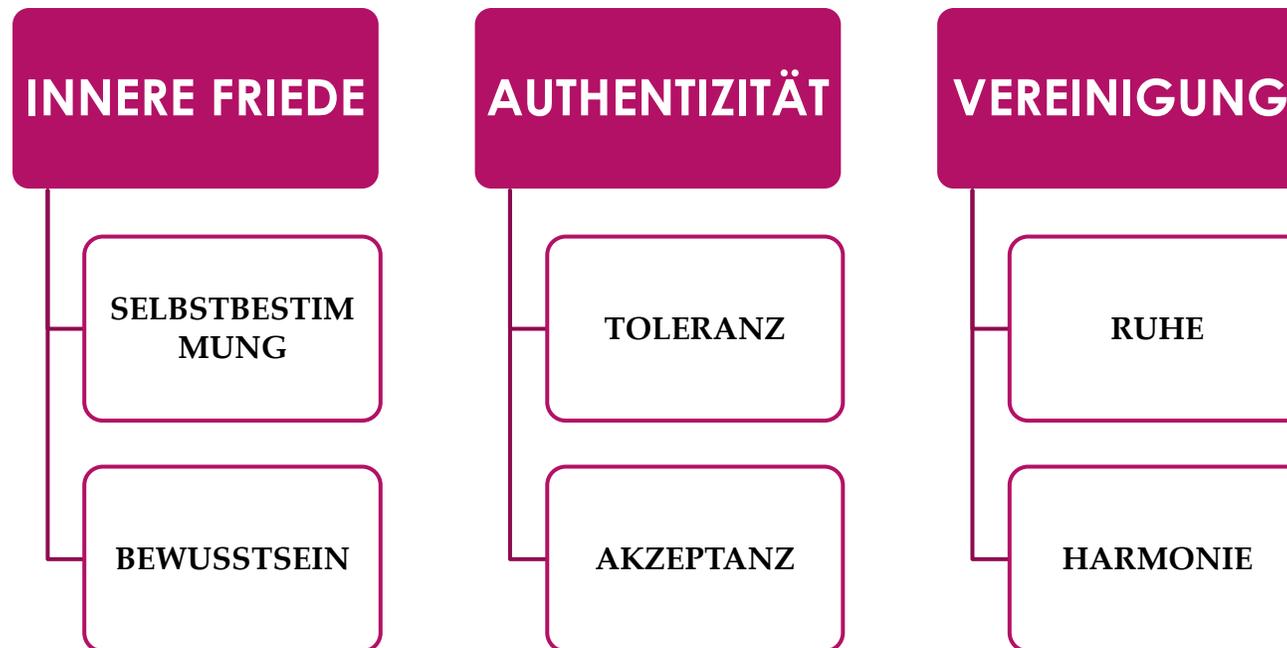


Abbildung 5 zur Lebensfreude