

Herzlich Willkommen zum Seminar

„ Selbstbestimmung  
Selbstverwirklichung “

im Rahmen der seminarreihe  
Achtsamkeit unter dem Thema:  
„Mein Körper kennenlernen“





Selbstbestimmung - Selbstverwirklichung

Der Körper kennenlernen

Teil 1

# Den Körper kennenlernen

Im diesem Module **Selbstbestimmung - Selbstverwirklichung**, im Rahmen der Vortragsreihe „**Achtsamkeit**“ erlernst Du Dein Bewusstsein zu aktivieren bzw. verstärken, damit Du, ein erfülltes Lebens erreichst.



# Was bedeutet Achtsamkeit?

- ▶ Achtsamkeit ist eine Tatsache, die einem Bewusstseinszustand eine Ebene der Fülle zuweist.

Ich Weiß, dass ich hier und jetzt bin

Denn ich lebe

- ▶ Die Bedeutung der Achtsamkeit ist meines Erachtens nicht in einem Satz zu fassen. Man kann sie nur durch mehrere Worte zusammenfassen, wie:

Achtsamkeit ist:

- a. Gegenwärtigkeit – Aufmerksamkeit.
- b. Im Augenblick präsent sein
- c. Achtsamkeit, der vollkommene Lehrer
- d. Achtsamkeit als Rückbesinnung



# Achtsamkeit im Alltag

## Im Augenblick leben

Lebendig im gegenwärtigen Moment.

- Achtsam zu leben ist das Grundprinzip des Wohlbefindens. Dies entspricht: Achtsamkeit beim Essen, Riechen, Hören, Tasten, Sehen, Laufen, Sitzen und jeden anderen Aktivitäten im täglichen Leben zu bringen.
- Achtsamkeit üben heißt sich bewusst zu sein im was in Gegenwärtigen geschieht.
- Achtsamkeit führt zur Erleuchtung, Befreiung, Vereinigung, Heilung Harmonie und Authentizität; zum Mitgefühl, Akzeptanz, Toleranz.
- Wenn wir alles Achtsamer berühren, werden wir die Welt in seiner ganzen Helligkeit offenbart.
- Wenn wir unsere Leiden mit Achtsamkeit umarmen, fangen wir an es zu verändern.



Was ist beim achtsamer leben zu lernen?

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.





Der Weg ist das Ziel

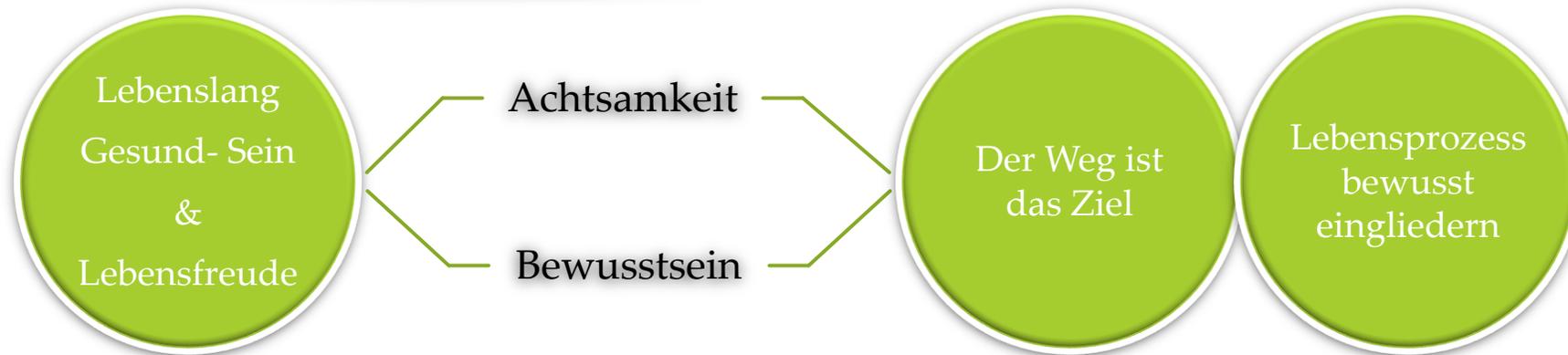
Denn was der Mensch sät das wird er ernten.

Galater.6

Lebenslang Gesund-Sein  
&  
Lebensfreude als Kompagnon des Lebens



# Eingliederung zu bewusstes Leben



# Folgende Themen über Achtsamkeit

1. Der Weg ist das Ziel.
2. Die Wirkung der Achtsamkeit.
3. Gegenwärtigkeit – Aufmerksamkeit.
4. Im Augenblick leben.
5. Illusionen und Wirklichkeit.
6. Achtsamkeit, der vollkommene Lehrer.
7. Die vier Grundlagen achtsamen Wandels.
8. Die fünf Achtsamkeitsübungen

1. Achtsamkeit als Rückbesinnung
2. Achtsamkeit und Das Dasein.
3. Achtsamkeit und Gefühle.
4. Achtsamkeit, Konzentration und Einsicht.
5. Achtsamkeit und Bewusstheit.
6. Achtsamkeit und Gewissenhaftigkeit.
7. Achtsamkeit und Meditation.
8. Achtsamkeit und der Schöpfung.



# Achtsamkeit - mein Erlöser

Wie komme ich auf die Idee, Achtsamkeit als Erlöser zu bezeichnen?

Achtsam leben, achtsam bei jeder Aktivität zu sein, verringert Fehler, Missverständnisse und vermeidet 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:



## **Bewusst leben, das Lebensprozess bewusst eingliedern.**

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

### **Lerne mehr darüber.**

- 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



# Eine Übersicht über Bewusstsein

Das Bewusstsein. Was ist Bewusstsein? Nur ein Produkt des Gehirns? Oder es ist außerhalb des Gehirns und dieses wirkt nur als ein Filter, so, wie es William James schon Ende des 19. Jahrhunderts postuliert und nach ihm auch viele andere. Doch der heutige Wissenschaftliche Mainstream geht davon aus, das Bewusstsein nur eine Gehirnfunktion sei. Meines Erachtens ist diese Sichtweise ist allzu beschränkt, ich glaube, dass wir könnten uns erlauben etwa breiter unsere Lebensentstellung zu machen.

Die Phänomenologie liefert uns einige Hinweise auf die Natur und die Struktur des Bewusstseins. In dieser Hinsicht, paranormale Ereignisse bzw. Nahtoderfahrungen sind extrem wertvoll.

Wie der Mental formatiert wird, dies ist kulturspezifisch. Wie die Erlebnisse von einem Afrikaner interpretiert wird, ist quasi anders von einem Europäer. Es gibt also kulturelle Unterschiede. Das muss man sich klarmachen und akzeptieren. Dies hängt von eigenem Weltbild ab u.a kulturellen Hintergrund.

Die Gründe für die Unterschiede im Erleben sind vielfältig. Sie hängen definitiv mit dem Weltbild zusammen, definitiv mit der religiösen (Glaube) Erziehung und bestimmt auch mit der Kultur, in der man sich befindet. Alle diese Dinge haben einen Einfluss.

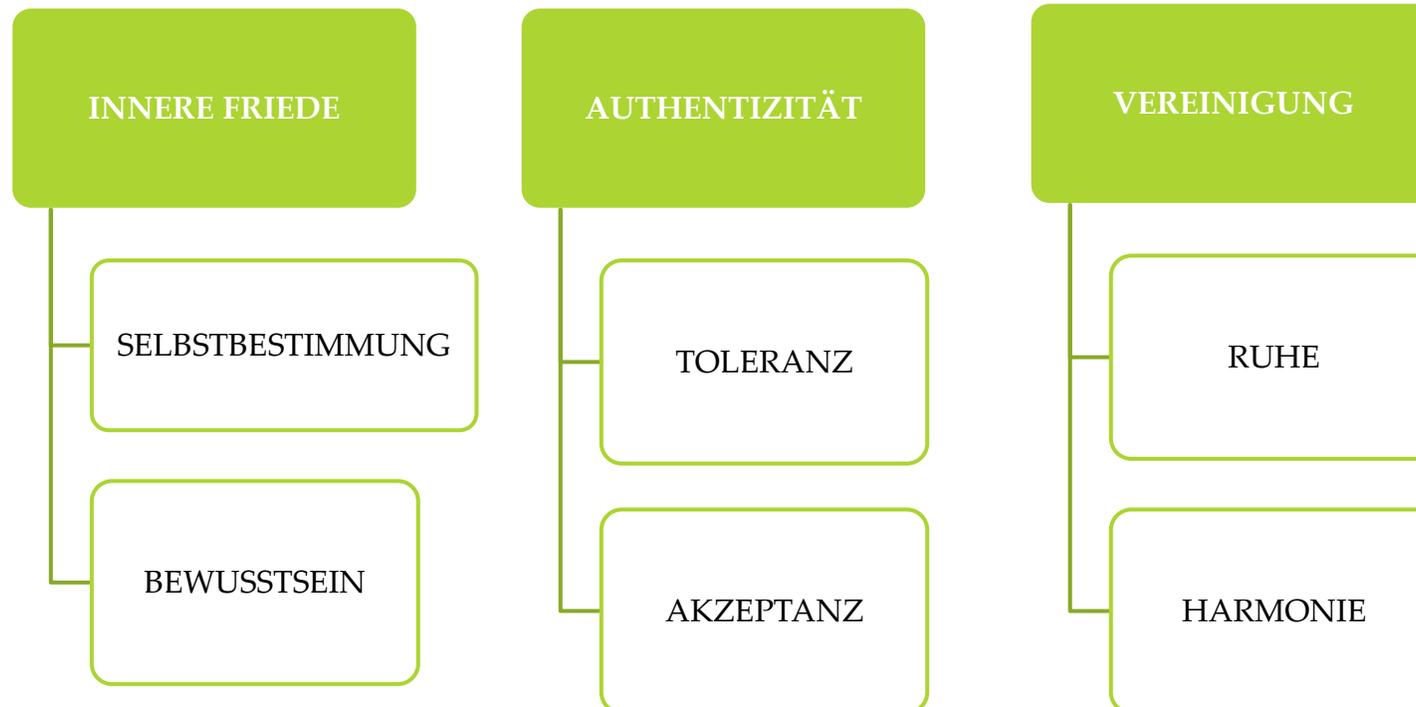


- 
- ❖ Bewusst leben entspricht Selbstbewusstsein damit die Lebensaufgaben ausgeführt werden. Sich zu erkennen und alles was das Lebens als aufgaben oder Pflicht präsentiert, dies wahrzunehmen, analysieren, verstehen und ausführen.
  - ❖ Gesund leben entsteht auf Achtsamkeit, damit man auf alles was 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 entspricht Selbstfindung, Selbstbestimmung. Diese ermitteln die Harmonie, die in Lebensfreude führt. Die Bestimmung der Lebensordnung des Lebensprozesses erfordert die Achtsamkeit, die zur Persönlichkeits- Personale Entwicklung führt.

# Die Wirkung der Achtsamkeit

## Lebensfreude und Eigenschaften durch Achtsamkeit

Welche Fähigkeiten sind, die man durch Achtsamkeit entwickelt?



# Lebenslang Gesund-Sein

Den Weg ist das Ziel

Was Gesundheit hat mit  
Achtsamkeit zu tun?

Viele Probleme entstehen erst dadurch, dass wir mit einer bestimmter Situation nicht angemessen umgehen können. Dies schafft uns innere Konflikte, die zunächst „nur“ das Wohlbefinden beeinträchtigen und sich dann in letzter Konsequenz in einer bestimmten „Krankheit“ äußern. Die Behandlung für diese Krankheit sollte deshalb nicht einfach aus Pharmaka kommen, sondern wir achtsamer mit der Situation aus uns selbst heraus lernen zu meistern



Was auch immer es sein mag:

Probleme

- in der Familie / Partnerschaft / Mitmenschen
- bei der Arbeit / in der Schule
- mit gesundheitlichen Beschwerden,
- mit Lernschwierigkeiten weiter zu kommen

oder „nur“ ganz einfach eine allgemeine Abgeschlagenheit oder das Gefühl einer Überlastung durch Stress...

Durch einen geeigneten Umgang mit den Anforderungen des Alltags lässt sich jede Situation bewältigen!

Wie das funktionieren kann, werden wir im Rahmen von folgende aufgerufener Liste weiter vermitteln.



## Persönlichkeitsentwicklung



- Achtsamkeit
- Aufmerksamkeit
- Lösungsorientiert Einsatz
- Selbstbestimmung

## Transpersonale Entwicklung



- Bewusstsein
- Konzentration
- Systemische Verfahren
- Selbstverwirklichung

