

**Herzlich Willkommen zum Seminar  
„Selbstbestimmung - Selbstverwirklichung“  
im Rahmen der Vortragsreihe : - Karma -**

**Gesetze des Wachstums**

**Heute, wir beschäftigen uns mit dem Thema**

**Selbstwertgefühl – Selbstbild**

**Ziel ist: das Selbstbild wahrnehmen**



Selbstbestimmung – Selbstverwirklichung

Karma – Gesetz des Wachstums

Introduktion



Heute reden wir über  
das Gesetz des Wachstums

Introduktion

Achtsamkeit – Aufmerksamkeit:  
**„Bewusst- leben, denken, handeln,  
kommunizieren, agieren“**



Bewusst leben, denken, handeln, kommunizieren und agieren bringt das Wachstum zu blühen.

Wir sind Mitschöpfer des Universums. Eben darin liegt der Sinn des Karma, dass sich das Selbst bewusst wird, ein göttlicher Mitschöpfer des Universums zu sein.

Alles was der Mensch durch Gedanken oder Taten sendet, wird zu ihm zurückkehren. Das heißt, der derjenige der lügt, wird belogen werden; betrügt er, so wird er betrogen werden. Kritisiert er, so wird er kritisiert werden. Wer hasst, wird Hass empfangen, wer Liebe schenkt, wird Liebe empfangen

Schlussendlich bleibt zu bemerken, dass das, was man in seinem Leben bildlich aufstellt, früher oder später zu einem Selbst zurückkommt.

Deswegen sollten wir immer die Aufmerksamkeit auf unser Verhalten lenken, damit wir immer bei unser Selbst achten.





Der Weg ist das Ziel

Denn was der Mensch sät das wird er ernten.

Galater.6

Ein Blick über mich und mein Wachstum

Verhalten und Wahrnehmung



# Karma & Wachstum

Spirituelles Wachstum entsteht auf Persönlichkeit- personale Entwicklung: sich selbst zu kennen, sich zu bestimmen und sich selbst zu verwirklichen; das Ziel ist, in der Lage sein eigenes Lebens zu meistern.

Das Thema befasst 3 Arbeitsschritte:

- Das Selbstwertgefühl zu optimieren
- Die Aufmerksamkeit zu wecken
- Die Steuerungsprozess der Konzentration zu aktivieren und Selbstkonzept (mein Real-selbst/ die Wahrnehmung und Entwicklung der eigener Persönlichkeit) zu erfassen.



# Die 3 Arbeitsschritte

## **Erster Arbeitsschritt**

Aufbau des Selbstbildes (sich selbst beschreiben wie man sich sich vorstellt)  
Anerkennung des fremden Bildes (sich beschreiben lassen wie es sich vorstellt).  
Diese Schritte führt zur Bestimmung zu dem gewünschten Selbstsein.  
Das Ziel ist das Selbstwertgefühl zu stärken durch die Motivation und Selbstwirksamkeit.

## **Zweiter Arbeitsschritt**

Förderung der Wahrnehmung (Beobachtung, genau schauen, genau hören, rechtzeitig bewegen.)  
Das Ziel ist die Aufmerksamkeit zu wecken.

## **Dritter Schritt**

Förderung der Konzentration. Mit allen Sinnen bzw. mit seinem ganzen Sein über einen bestimmten Zeitraum bei einer Sache zu bleiben.  
Das Ziel ist der Steuerungsprozess der Konzentration zu aktivieren.

Wir folgen den Weg...



# Das Wichtigste in Kürze

- ❖ Die transpersonale Entwicklung wird durch Übungen erreicht, die zur Selbstverwirklichung führen. Es geht um die Selbstbeobachtung des eigenen Verhaltens, um sich der Defizite oder Bindungen bewusst zu werden, die unsere persönliche Entwicklung oder sogar unser spirituelles Wachstum verhindern oder behindern.
- ❖ Um unser Wachstum zum Blühen zu bringen, wollen wir unser Selbstwertgefühl stärken, unsere Aufmerksamkeit/Achtsamkeit wecken und unsere Konzentration besser steuern lernen.
- ❖ Spirituelles Wachstum bedeutet, sich selbst zu verwirklichen; das Ziel ist, sich selbst zu steuern; unabhängig von Außen -durch Verstehen und Akzeptieren lernen wir Ablehnung anzunehmen



Selbstbestimmung – Selbstverwirklichung

Mein Körper kennenlernen - Karma

Teil 1



# Namaste

## Das Gesetz des Wachstums - Teil 1 -

**Selbstbild achtsamer bestimmen:**

„Bewusst- leben, denken, handeln,  
kommunizieren, agieren“



# Selbstwertgefühl – Selbstbild

## Erster Arbeitsschritt

Aufbau des Selbstbildes (sich selbst beschreiben).  
Anerkennung des fremden Bildes (sich beschreiben lassen).

**Ziel ist:**

**Die Bestimmung zu dem  
gewünschten Selbstsein**



# Selbstwertgefühl - Selbstbild

- ▶ Das Selbstwertgefühl  
ist eine grundlegende Einstellung gegenüber sich selbst, die Bewertung seiner Selbst durch sich selbst. Es hängt mit dem Selbstvertrauen zusammen bzw. davon ab.
- ▶ Das Selbstbild  
bezeichnet die Vorstellung, die der Mensch von sich selbst hat. Die Person, die man denkt, zu sein.  
Ein negatives Selbstbild bildet sich durch Stigmatisierung. Die geprägten Worte oder Sätze sickern mit der Zeit ins Gehirn und werden schließlich vom betroffenen als Realität aufgenommen.
- ▶ Bitte nicht persönlich nehmen, es ist der Weg für uns alle.

*„Wenn ich meinen Feind erkenne, dann weiß ich, wie ich ihn umarmen kann“.*



# Selbstwertgefühl erkennen, wahrnehmen und meine Schwäche stärken

Ich bin gut genug

Ich bin nicht gut genug

**Wie benimmt sich ein Mensch der unter  
ungesundem Selbstwertgefühl leidet?**



# Ich bin gut genug / Ich bin nicht gut genug

Ein Mensch mit hohem Selbstwertgefühl nimmt sich selbst als gut genug wahr.

- Er kommt sehr schwer mit Misserfolg klar wenn überhaupt... da er seine Schwächen oder Fehler nur sehr schwer annehmen kann.
- Er sucht nach Anerkennung von Außen und Wertschätzung.
- Er hat eine große Erwartung an sich selbst und geringes Selbstvertrauen

## **Selbstvertrauen als Unterstützung beim Aufbau eines gesunden Selbstwertgefühls**

Während ein hohes Selbstvertrauen uns dabei hilft, nach einem Misserfolg niemals aufzugeben und weiter zu machen, verhilft uns ein hohes Selbstwertgefühl dazu, einen Misserfolg nicht zu persönlich zu nehmen.



# Die Schritte, um zu einem gesunden Selbstwertgefühl zu gelangen

- Achtsamer mit sich umgehen
- Veränderung des Selbstbilds durch Willenskraft und Selbstdisziplin
- Verantwortung für sich selbst zu übernehmen
- Aktiv sein, indem man sich aufgefordert fühlt, auch Aufgaben zu erledigen, die man nicht unbedingt gerne macht
- Sich selbst aufmerksamer begegnen und zu den eigenen Bedürfnissen stehen
- Sich so akzeptieren, wie man ist und dann versuchen, sich selbst zu verstehen
- Lernen, die eigenen Gefühle zu beeinflussen
- Sich der Dinge bewusst sein, die das eigene Leben beeinflussen



# Veränderung des Selbstbilds durch Willenskraft und Selbstdisziplin

Jeder von uns will etwas in seinem Leben verändern, aber es scheint nicht einfach zu sein, diesen Wunsch zu erfüllen. Wenn man sich entscheidet, dem Weg der Veränderung zu folgen, gelingt es, sich zu disziplinieren. Aber sich selbst zu disziplinieren, erfordert das Einhalten vieler Aufgaben und Regeln, was nur mit einer starken Willenskraft zu erreichen ist. Deswegen ist es intelligent, frühere und gegenwärtige Leistungen zu vergleichen. Dabei sollte man jedoch darauf achten, dass man sich vor allem mit sich selbst beschäftigt, anstatt mit Anderen.

Alles, was einen Leistungsvergleich zulässt, ist möglich: Ranglisten, Statistik oder Erfolgsgrafiken, damit braucht man einige Strategien; wenn es darum geht, zu gewinnen bzw. etwas zu verbessern.

Diese Strategie lässt sich positiv nutzen, indem man seine persönliche Bestzeit und Bestleistung übertreffen will.



# Willenskraft und Motivation

Es sind insbesondere zwei Elemente, die motivierend wirken: das Gefühl, voranzukommen, und Ergebnisse von neuen Erfahrungen.

Aber dies stellt sich nur dann ein, wenn wir Fortschritte messbar machen.

Aktives Interesse sollte entwickeln sein, um uns zu motivieren, dabei zu bleiben.

Beim Aufbau aktiven Interesses sind neue Erfahrungen relevant. Dabei ist es auch hilfreich, immer den spannendsten Weg auszusuchen, auf dem sich das übergeordnete Ziel erreichen lässt.

Jeden eingeschlagenen Weg sollte man sich als Spielfeld vorstellen; wir sind die Spieler, und auch, wenn das Gewinnen glücklich macht, sollten wir trotzdem auch die besten Verlierer sein, denen auch das Verlieren Spaß macht.

*„Ich bin weder der Gewinner noch der Verlierer; ich bin einfach **Ich**“*



“

*„Ich bin weder der Gewinner noch  
der Verlierer; Ich bin einfach Ich“*

*Soleil Levant*

”

Alles was ich brauche, auf der Sache dabei zu sein und auch bleiben.

Könnte sein, dass in mir befinden sich die Defizite in einem oder mehreren Bereichen (Aufmerksamkeit, Konzentration, Leistungsmotivation, Motorik, Wahrnehmung, usw.), die, mein Selbstwertgefühl mehr oder weniger zerstören können, ich bin wert.

