

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

Gesetze des Wachstums

Heute, wir beschäftigen uns mit dem Thema

Selbstwertgefühl – Selbstbild weiter

Ziel ist: Die Aufmerksamkeit zu erzeugen



Selbstbestimmung – Selbstverwirklichung

Mein Körper kennenlernen - Karma

Teil 2



Namaste

Das Gesetz des Wachstums - Teil 2 -

Selbstwertgefühl – Aufmerksamkeit:

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



Selbstwertgefühl – Selbstbild

Zweiter Arbeitsschritt

Förderung der Wahrnehmung (Beobachtung, genau schauen- hören, rechtzeitig bewegen.)

**Ziel ist:
die Aufmerksamkeit zu wecken.**



Selbstwertgefühl – Selbstbild

Zweiter Arbeitsschritt

Förderung der Wahrnehmung (Beobachtung, genau schauen- hören, rechtzeitig bewegen.)

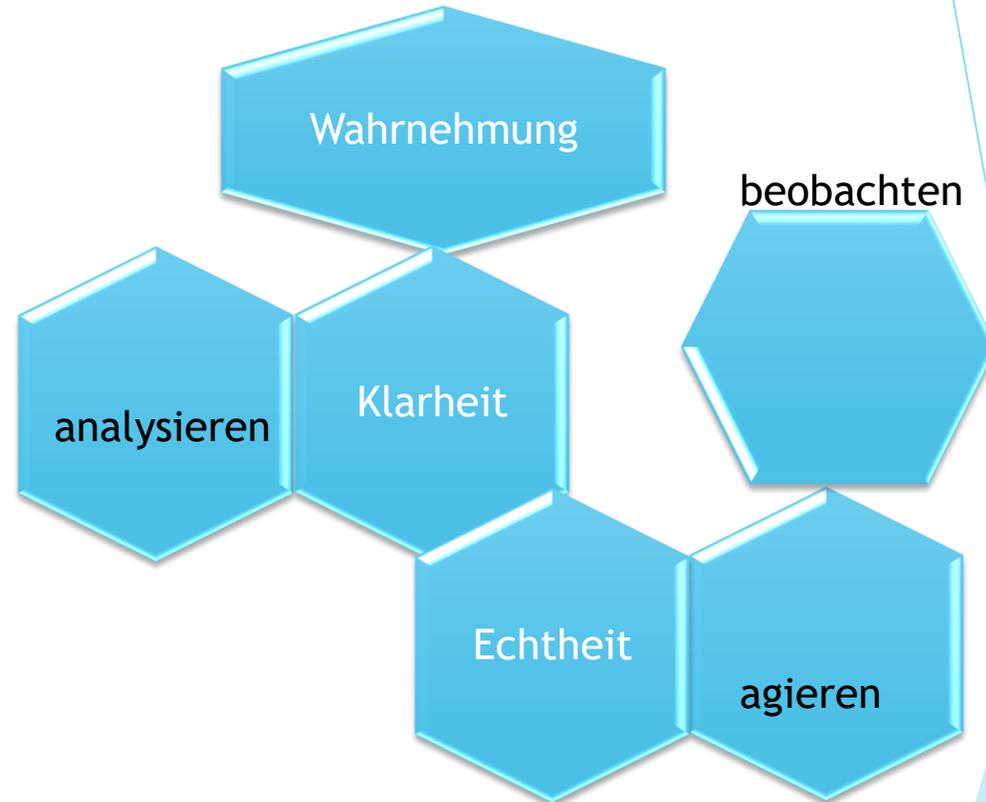
**Ziel ist:
die Aufmerksamkeit zu wecken.**



Was sollte man unter Aufmerksamkeit verstehen?

Sollten wir vielleicht nicht immer versuchen, alles beschreiben zu wollen, sondern einfach den Sinn, den irgendetwas hat, zu ergründen, um eine bessere Orientierung zu erlangen.

In diesem Sinne sagen wir, dass Aufmerksamkeit auf etwas zu lenken, bedeutet: Sorgfältig irgendetwas zu betrachten, zu beobachten und zielgerichtet prüfen.



Die Aufmerksamkeitsproblematik

Aus einer Aufmerksamkeitsproblematik, entstehen über kurz oder lange Leistungsprobleme. Aus Leistungsprobleme, entwickeln sich häufig Verhaltensauffälligkeiten wie aggressives Verhalten, oder Psychische Störungen wie Ängste, Vermeidungsverhalten oder Versagensängste usw.

Die Aufmerksamkeitsproblematik bleibt also nicht auf den Leistungsbereich beschränkt, sondern wirkt sich auf das gesamte Leben aus.

So die Beziehung zu den Anderen wird dadurch belastet, denn der Druck der Fülle fremde Erwartungen so stark ist. Den Mensch, in seiner Kindheit der als begabt gilt, werden Vorwürfe gemacht für seine schlechten Leistungen.

Dies lässt man als folge ein schwaches Selbstbewusstsein und ein geringes Selbstwertgefühl entwickeln. Er traut sich nichts mehr zu und strengt sich nicht mehr an. Dieses Vermeidungsverhalten führt wiederum zur Verzweiflung.

Je früher man gegen destruktives Verhalten unternimmt, desto Erfolg versprechender ist es.



Anerkennung eigenes Selbstbild

Unter verschiedene Trainingskomponenten die der Mensch unterstützen eigenes Selbstbild zu bestimmen, die Aufmerksamkeit durch Konzentrationstraining ist in diesem Fall, besser geeignet.

Das Konzentrationstraining versteht sich als Intervention, die kurzfristig zum Einsatz kommen kann. Dann tritt die Wahrnehmung ein.



Aufmerksamkeit und Wahrnehmung

Die Aufmerksamkeit sowie die Wahrnehmung sorgen dafür, dass genau hingeschaut wird, egal in welcher Situation man sich befindet oder womit man sich beschäftigt. Das heißt, ein Objekt wird bewusst auf das Genaueste beobachtet, um ein tieferes Verständnis darüber zu erlangen. Bis zu dieser Stelle kommt es hauptsächlich auf die Aufmerksamkeit an. Es ist die Stufe, die im Wahrnehmungsprozess als Gewinnung bezeichnet wird.

Dann kommt die Stufe der Verarbeitung, in der das beobachtete Objekt (oder die Situation) in den Fokus des sensorischen Systems tritt und durch die Sinne (Seh-, Hör-, Schmecken-, Riechen-, Tastsinn, usw.) identifiziert wird. Der Prozess fängt beispielsweise mit dem Sehsinn an, die Augen nehmen die Reize / Stimuli auf und leitet diese in das zuständige Gehirnareal. Dort werden die Informationen verarbeitet (Abgleich mit Vorwissen), bis der Sinneseindruck produziert ist. Es ist das, das als Reize oder Stimuli bezeichnet ist.

Was unter dem Begriff „Wahrnehmung“ zu verstehen ist, ist der Prozess, der zur Bewusstheit führt.

Aufmerksamkeit – Wahrnehmung – Bewusstheit – Achtsamkeit sind Disziplinen, die den Weg der Selbstbestimmung / Selbstrealisierung bilden.



Nimm bitte es nicht persönlich...

Immer wieder hören wir, dass wir alles, was uns so an den Kopf geworfen wird (Kritik, Fehler oder Misserfolg), nicht persönlich nehmen sollen. Das ist tatsächlich nachvollziehbar. Nur, die Umsetzung ist nicht ganz so einfach.

Was wird hier an dieser Stelle gebraucht, um das angestrebte Ziel mühelos zu erreichen?

- Natürlich muss man ein gesundes Selbstwertgefühl haben. Dafür ist dann die Achtsamkeit erforderlich: Bewusst leben, denken, handeln, kommunizieren und agieren. Ein gesundes Selbstwertgefühl besteht aus Anerkennung eigener Ressourcen. Das heißt: erkennen, was man als Kompetenzen hat, um im Vertrauen auf die eigenen Fähigkeiten den Herausforderungen des eigenen Lebens souverän zu begegnen.



Was sollte man unter Wahrnehmung verstehen?

Wie schon auf der vorherigen Folie zur Aufmerksamkeit bemerkt, so verhält es sich auch mit der Wahrnehmung. Wir vermeiden eine Definition über Worte, sondern versuchen einfach, den Sinn der Bedeutung zu ergründen.

Wahrnehmung beschreibt den Prozess, der innerhalb der menschlichen Sinne abläuft, um aus äußeren Reizen Informationen zu gewinnen, diese zu verarbeiten und gegebenenfalls darauf zu reagieren.



Das Wichtigste in Kürze

- ❖ Spirituelles Wachstum ist nicht fokussiert auf materiell. Spirituelles Wachstum führt zu Reichtum in jedem Bereich.
- ❖ Selbstvertrauen hilft uns, weiterzumachen. Selbstwertgefühl hilft Misserfolge nicht persönlich zu nehmen.
- ❖ Selbstwertgefühl ist ein neutraler Zustand, weder gut noch schlecht
- ❖ Bei einem gesunden Selbstwertgefühl sind einem die eigenen Stärken und Schwächen voll bewusst
- ❖ Den einzigen Feind den der Mensch hat ist er selbst
- ❖ "Feinde" sind eigentlich Engel die zu uns kommen durch die Menschen die uns tickern damit sie uns helfen uns besser kennen zu lernen



Das Wichtigste in Kürze

❖ Das Selbstwertgefühl ist die grundlegende Einstellung (+ Bewertung) sich selbst gegenüber. Selbstwertgefühl ist ein neutraler Zustand, weder positiv noch negativ, es muss also nicht verstärkt, sondern lediglich erkannt und wahrgenommen werden.

❖ Mein größter Feind wohnt in mir selbst. Er besteht aus all den abgelehnten Anteilen, die ich bei mir nicht sehe oder nicht sehen will. Aus Angst und Ablehnung erschaffen, lässt sich Frieden/Heilung nur finden, wenn ich das Kämpfen einstelle, genau hinsehe, erkenne und in Liebe alles annehme was da ist.

❖ Solange ich noch etwas aus meinem Bewusstsein ausschließe, ablehne und mich abgrenze, kann ich unmöglich heil/ganz werden.



❖ Menschen ohne gesundes Selbstwertgefühl:

- suchen nach Anerkennung von Außen
- sind sehr selbstkritisch, haben hohe Erwartung an sich selbst (sie müssen ja gefallen) und

sie können schwer mit Fehlern umgehen

- haben Angst vor Ablehnung / Abgrenzung und sie haben ein hohes Bindungsbedürfnis
- können schwer Grenzen setzen / Nein sagen (Konfliktscheu)

- empfinden oft Unsicherheit und Unwohlsein
- verleugnen sich selbst + ihre eigenen Bedürfnisse/Wünsche/Werte, um sich anderen

anzupassen / nicht abgelehnt zu werden

- haben einen Mangel an Selbstvertrauen
- haben deshalb womöglich Schwierigkeiten, sich selbst zu fühlen
- haben die Tendenz, Verantwortung zu übernehmen (dass es allen gut geht, dass sich

jeder wohl fühlt, dass alles funktioniert, niemand enttäuscht sein könnte usw.).



- ❖ Um unser Selbstbild zu verändern, sind Disziplin und Willenskraft hilfreich.
Ich kann mich beobachten und mein Verhalten in verschiedenen Situationen aufzeichnen und versuchen, es stetig zu verbessern. Die Aufzeichnung hilft dabei, Erfolge zu erkennen und die Motivation zu fördern.
- ❖ Da das Selbstwertgefühl ein neutraler Zustand ist, ist weder ein „niedriges“, noch ein „hohes“ Selbstwertgefühl gesund

