

HERZLICH WILLKOMMEN  
ZUM SEMINAR SELBSTBESTIMMUNG  
SELBSTVERWIRKLICHUNG

---

IM RAHMEN DER SEMINARREIHE KARMA (DAS GESETZ DES WACHSTUMS)

VORTRAG: SELBSTWERTGEFÜHL – SELBSTBILD

AUFMERKSAMKEIT - KONZENTRATION



Selbstbestimmung – Selbstverwirklichung

Karma - Das Gesetz des Wachstums

Teil 3

**NAMASTE**

**DAS GESETZ DES WACHSTUMS  
- TEIL 3 -**

**VON AUFMERKSAMKEIT ZUR  
WAHRNEHMUNG:**

**„KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT  
AUFBAUEN“**



NAMASTE  
ALS  
AUFMERKSAME BEGRÜßUNG

Was ist der Sinn der Begrüßung „Namaste“?  
Welche Bedeutung hat diese Begrüßung?



# TEILNEHMER- BRIEFE 1

---

Notizen vom 27.10.21

Das Problem ist nicht die Situation selbst, sondern unserer Interpretation davon.

Wenn ich meine Aufmerksamkeit trainiere (z.B durch Konzentrationstraining), kann ich Situationen klarer erkennen, beobachten und analysieren bzw. zielgerichtet prüfen und dementsprechend Handeln.

Ein Aufmerksamkeitsdefizit kann zu einer Leistungsschwäche führen und eine Kette aus Problemen zur Folge haben, die sich in vielen Lebensbereichen zeigt.



# TEILNEHMER- BRIEFE 2

---

Ein Werkzeug zur Aufmerksamkeit ist Konzentration. Konzentrationstraining stimuliert unsere Wahrnehmung. Durch aufmerksame Wahrnehmung erlangen wir Klarheit über die Gesamtsituation in der Tiefe, nicht nur oberflächlich.

Wenn ich falsch beobachte, entsteht eine Problematik. Aufmerksamkeitsproblematik führt zu Problematik in Leistung und Verhalten.

Oft liegt das Problem nicht im Außen sondern in uns selbst. Deshalb ist die Aufmerksamkeit auf unser eigenes Verhalten wichtig. Sobald eine Problematik oder ein Konflikt in uns stimuliert wird kommen Wut, Angst usw. hoch. Wenn wir dies aufmerksam wahrnehmen, können wir bewusst an uns arbeiten.



N  
A  
M  
A  
S  
T  
E

“Ich ehre den Platz in Dir, an dem das gesamte  
Universum wohnt. Ich ehre den Platz des Lichts, der  
Liebe, der Wahrheit, des Friedens und der Weisheit  
in Dir. Ich ehre den Platz in Dir, wo, wenn Du dort  
bist und auch ich dort bin, wir beide eins sind.”

Mahatma Gandhi



AUFMERKSAMKEIT & KONZENTRATION  
IM RAHMEN DER VORTRAGSREIHE  
„SELBSTWERTGEFÜHL – SELBSTBILD“

---

*Welcher Platz ist das, der geehrt wird,  
an dem das gesamte Universum wohnt?*





# AUFMERKSAMKEIT & KONZENTRATION

---

ICH BIN EIN HAUS, IN DEM DAS GESAMTE  
UNIVERSUM WOHT



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)



*„Ich bin ein Haus, es ist dunkel in mir, mein Bewusstsein ist ein einsames Licht, eine Kerze...[] „*

von Sigmund Freud

Den Menschen als ein Haus zu betrachten, definiert, dass es in dieser Form, in der wir sind, vieles gibt, was uns unbekannt ist. Es gibt Einen, der sich als „Ich“ identifiziert und sich als ein Haus beschreibt. Er weiß, dass in ihm vieles steckt, das ihm noch nicht bekannt ist und er versucht, alles heraus zu finden, was ihn zum „Ich“ macht - das „Selbst“. Wer oder was ist das „Selbst“? Wie lernt man dann das „Selbst“ kennen?

An dieser Stelle benötigen wir das Selbstbewusstsein. Das Selbstbewusstsein wird dann erwachen, wenn man in der Lage ist, sich selbst zu beschreiben durch ein Selbstkonzept. Das Selbstkonzept hilft dabei, sich kennen zu lernen und weiter zu entwickeln. Aber für diese Weiterentwicklung ist die Bestimmung eines Selbstbildes erforderlich, um das Grundwissen der bestehenden Lebensgeschichte im Blick zu haben.



# DIE BEZIEHUNG ZWISCHEN NAMASTE UND DEM „SELBST“

---

*“Ich ehre den Platz in Dir, an dem das gesamte Universum wohnt. Ich ehre den Platz des Lichts, der Liebe, der Wahrheit, des Friedens und der Weisheit in Dir. Ich ehre den Platz in Dir, wo, wenn Du dort bist und auch ich dort bin, wir beide eins sind.”*

*Mahatma Ghandi*

Hier wird auch indirekt das Gesamtbild des Menschen angesprochen.

Wenn wir die Worte der zwei Zitate achtsamer hören, werden wir sicherlich den tiefen Sinn deren Bedeutung verstehen. Es geht hier um nichts anders als die Beschreibung eines echten Selbst-sein.

Also, ich denke, durch Aufmerksamkeit, kommen wir zur Identifizierung des „Selbst“.

Auf Grund dessen ist es relevant, sich erst mit der Beschreibung des Selbst, dann mit dem Selbstbild und schließlich mit der Bildung des Selbstkonzepts zu befassen, damit wir zur Optimierung des Selbstwertgefühls kommen.



# WAS SOLLTEN WIR UNTER DEM WORT „SELBST“ VERSTEHEN?

---

Gesamte  
gespeicherte  
Informationen  
über den  
beschriebenen  
Menschen



# SELBSTBILD UND SELBSTKONZEPT

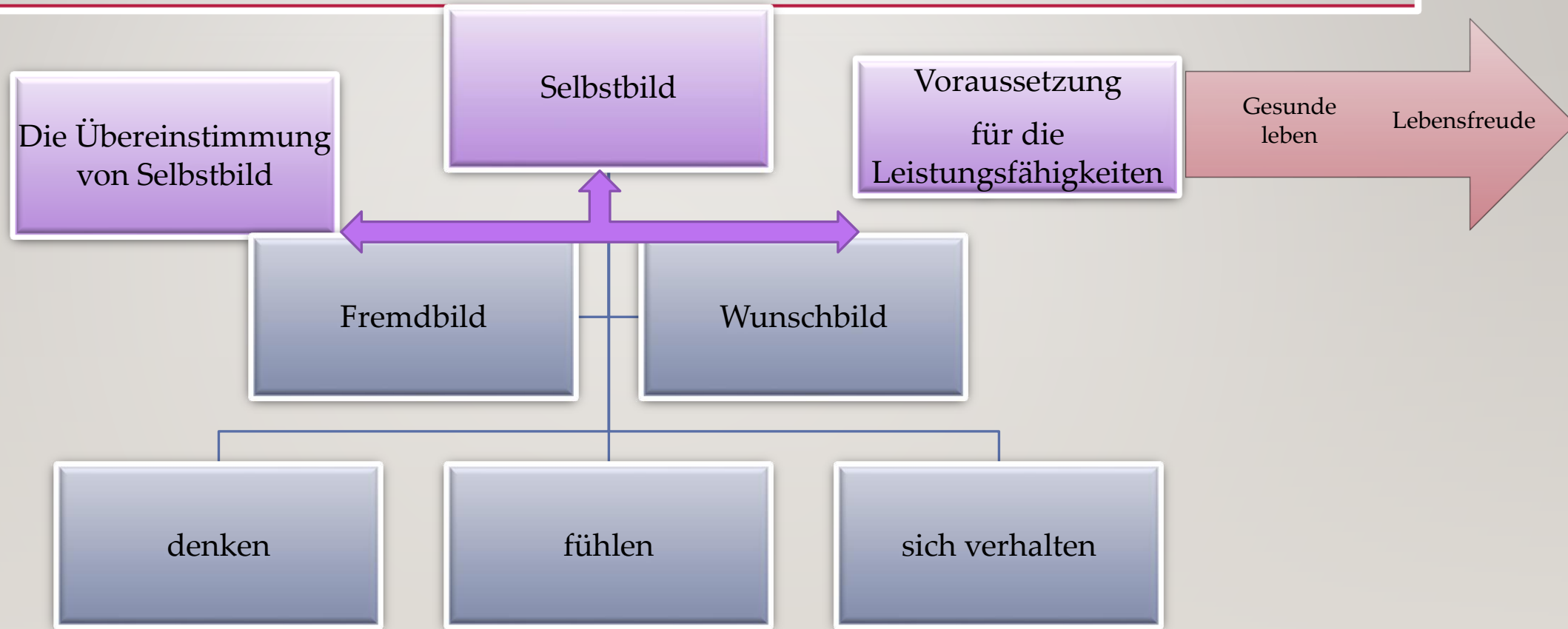
---

**Das Selbstbild** beruht auf der Selbstwahrnehmung. Prinzipiell umfasst es das gesamte Bild (Gefühle, Erlebnisse, Erwartungen, Wünsche). Es besteht auf einem Idealbild, das man gerne von sich selbst haben mag. Eine Selbstwahrnehmung über eine Identität, die auf eigener Lebenserfahrung beruht.

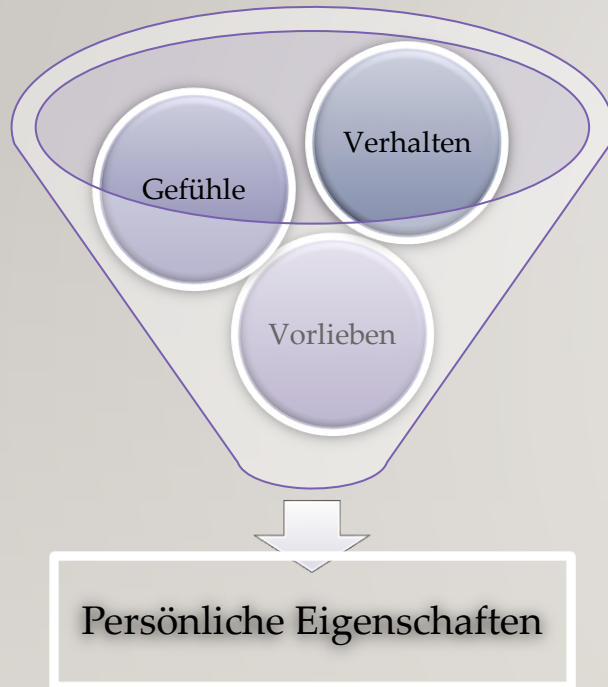
**Das Selbstkonzept** dient dazu, das Selbstbild immer wieder auf den Punkt zu bringen. Es besteht aus Wissen, das man durch Erlebnisse gesammelt hat (was man kann, nicht kann, mag, nicht mag, oder was einen als Person auszeichnet und / oder was man über sich denkt). Diese zwei Begriffe „ **Selbstbild – Selbstkonzept**“ sind im Weiterentwicklungsprozess komplementär. Einer funktioniert nicht ohne den Anderen.



# SELBSTBILD LEITLINIEN



# Selbstkonzept Leitlinien



## Persönlichkeitsdispositionen

Kognitive Komponente

Affektive Komponente

Der Unterschied zwischen  
Identität & Selbstkonzept

