

Das Leben verstehen Seelisch gesund leben

Lebensdynamik verstehen
Probleme und Einengungen überwinden
Selbstverständnis erweitern
Seelisch gesund leben

© Dipl.-Psych. Maximilian Rieländer
www.Psychologische-Praxis.Rielaender.de

Juli 2019

1

Das Leben verstehen – 16 Folien

1. **Evolutionäre Lebensdynamik verstehen**
 - a) **Leben individuell & sozial stabilisieren & erweitern**
 - b) **Energiewellen mit 2 Richtungen: Ruhe & Ausdehnung**
 - c) **Persönliche Strebungen immer wieder klären**
 - d) **Lebensprozesse schwingen vielfältig hin & her**
2. **Lebensschwingungen natürlich annehmen**
statt unangenehme Pole als ‚Störung‘ zu deklarieren
3. **Leben mit Hindernissen, deshalb denken & handeln**
4. **Gesund denken: mit bewegtem Leben denken**
5. **Seelische Gesundheit fördern**
 - a) **Einheit bewusst erleben – sich selbst organisieren**
 - b) **Bewusstes Erleben fördern und bejahen**
 - c) **Selbstbestimmtes Streben klären**
 - d) **Fähigkeiten des Könnens verbessern: üben, trainieren**

2

Evolutionäre Lebensdynamik verstehen

Lebewesen wollen mit dynamischem Streben
Lebens- und Sozial-Einheiten
stabilisieren und erweitern.

In der Evolution haben Lebewesen gelernt und trainiert,
für dieses Streben Lebensfähigkeiten zu verbessern.

Sie haben ihre Lebensfähigkeiten an Nachkommen
vererbend, vorlebend und erziehend weitergegeben.

Aus diesem evolutionären dynamischen Streben
entfalten wir Menschen unsere Motive:
das, was wir wünschen, wollen, anstreben, anzielen,
teils unbewusst spontan – teils bewusst reflektiert.

3

Evolutionäre Lebensdynamik verstehen

Energiewellen mit zwei Richtungen Ruhe und Ausdehnung

Ruhewellen (‚Yin‘)

Gravitationswellen, Schwerkraft,
Wellenbewegungen mit sich wiederholendem Kreisen,
stabilisierende Energien, Systeme werden stabilisiert,
Streben zu: Ruhe, Stabilisierung, Erholung, Sammlung

Ausdehnungswellen (‚Yang‘)

expansiv sich ausdehnende Wellen, Photonenwellen,
Hintergrundstrahlung, ‚feurige‘ Dynamik,
Systeme wachsen, entfalten sich, erweitern sich.
Streben zu: neuen Entwicklungen, zu neuen Zielen

4

Evolutionäre Lebensdynamik verstehen

Persönliche Strebungen immer wieder klären:
Was will ich – durch eigenes Tun?
Was wünsche ich – von anderen Menschen?
Was ziele ich an und möchte ich bewirken?

Aus evolutionären Lebensdynamik streben wir permanent etwas an, teils unbewusst spontan – teils bewusst reflektiert.

Unser Streben wechselt zwischen zwei Richtungen:
a) zu Ruhe streben, bleiben, geschehen lassen
b) zu Aktivitäten streben, weitergehen, sich erweitern

Durch Fortschritte und Erweiterungen können wir Hindernisse, Widerstände und Probleme überwinden.

5

Evolutionäre Lebensdynamik verstehen

Lebensprozesse vollziehen sich kreisförmig als schwingende Bewegungen.

Lebensprozesse schwingen in vielfältigen Dimensionen zwischen je zwei Polen/Seiten hin und her:

z.B.: ein- /ausatmen, sich energetisch stark & schwach fühlen, sich aktiv & passiv verhalten, sich öffnen & abgrenzen, aus der Umwelt Gutes aufnehmen & sich vor Schäden schützen, Vertrautes (sicher) erleben & Unvertrautes/Neues (unsicher) erleben, Nähe & Distanz, geben & nehmen, Selbstliebe & Nächstenliebe, für die Zukunft etwas hoffen & befürchten, Scheu & Mut einsetzen

Gesundes Leben: sich auf Schwingungen einlassen, Schwingungen zwischen zwei Polen fördern

Ungesundes Leben: weniger Schwingungen, einseitig bei einem Pol bleiben wollen, sich fixieren

6

Lebensschwingungen natürlich annehmen

statt unangenehme Schwingungspole als ‚Störung‘/‘krank‘ zu deklarieren

‚Natürliche‘ Schwingungen im Spüren und Fühlen:
sich wohl fühlen – sich unwohl fühlen
sich stark fühlen – sich schwach fühlen
sich sicher fühlen – sich unsicher fühlen

Sich wohl fühlen – sich stark fühlen – sich sicher fühlen
dies bewusst genießen, dafür dankbar sein, es nicht nur wie ‚selbstverständlich‘ hinzunehmen.

Sich unwohl, schwach, unsicher fühlen
dies bewusst ertragen, es gehört zu natürlichen gesunden Lebensschwingungen.

Jugendliche und gesellschaftliche Wunschträume sind nicht erfüllbar: sich nur wohl, stark, sicher fühlen; alles andere beseitigen, wegmachen.

7

Lebensschwingungen natürlich annehmen

statt unangenehme Schwingungspole als ‚Störung‘/‘krank‘ zu deklarieren

‚Natürliche‘ Schwingungen oder „Depression“?

In der Energie: Ruhebedürfnis, Schwäche, wenig Antrieb spüren
– ‚natürlicher‘ Schwingungspol oder „depressives Symptom“?

In Gefühlen: Trauer, Melancholie, Selbstmitleid fühlen
– ‚natürlicher‘ Schwingungspol oder „depressives Symptom“?

Zukunftsgedanken zu: Befürchtungen, Hindernisse, Grenzen
– ‚natürlicher‘ Schwingungspol oder „depressives Symptom“?

Streben zu: Rückzug, Ruhe, in einem Schutzraum verweilen
– ‚natürlicher‘ Schwingungspol oder „depressives Symptom“?

Klärungsfragen:

Wieweit bin ich bereit, solche Schwingungspole zu ertragen?

Wann möchte ich aktiv etwas tun, zum anderen Pol zu schwingen?

8

**Lebensschwingungen natürlich annehmen
statt unangenehme Schwingungspole
als ‚Störung‘/‘krank‘ zu deklarieren**

‚Natürliche‘ Schwingungen oder ‚Angststörung‘?

Einengende Wünsche und Strebungen

Erhöhte Wünsche zu **Sicherheit** bewirken erhöhte Neigungen zu **Angst**:
beim Bisherigen bleiben wollen, Schutz suchen, nichts Neues wagen

Erweiternde Wünsche und Strebungen

neue Wege wagen, **natürliche Unsicherheiten** erleben, mit Nervosität,
Unsicherheiten annehmen, mit **Vertrauen** und **Mut** antworten

Klärungsfragen:

Bin ich bereit, neben vertrauten Wegen auch neue Wege zu wagen?
Bin ich bereit, dafür natürliche Unsicherheiten zu ertragen
sowie Vertrauen und Mut einzusetzen?

9

**Leben – mit Hindernissen
Anlässe zum Denken und zum Handeln**

Für das Leben ist es notwendig, Energien aufnehmen:
aus Sonnenstrahlen, Sauerstoff, Nahrung.

Lebewesen wollen sich **durch Nachdenken und Handeln**
über mögliche Energien in ihrer Umwelt informieren.

Sie erkennen fördernde Energien und öffnen sich für sie;
sie erkennen gefährdende Energien und schützen sich.

Sie begegnen in Bewegungen nachdenkend und handelnd

- positiven Möglichkeiten, die sie nutzen möchten,
- Gefahren, vor denen sie sich schützen möchten,
- Hindernissen, die sie überwinden, umgehen möchten.

Lebewesen stärken und erweitern Lebensfähigkeiten,
wenn sie mit Nachdenken und aktivem Handeln
Gefahren und Hindernisse bewältigen. (‚Resilienz‘)

10

**Gesund denken:
mit bewegtem Leben denken
statt mit lebloser Materie denken**

mehr mit **Bewegungen** denken – als mit festen Zuständen
mehr mit **Wellen** denken – als mit Teilchen
mehr mit **Lebensbewegungen** denken – als mit lebloser Materie
mehr mit **Prozessen** denken – als mit Strukturen
mit fließendem Wasser denken, mit wehender Luft denken,
mit bewegender Musik denken,
im Gehen und Spazieren denken

Sich kreisförmig wiederholende Prozesse bilden feste Strukturen.
(Beispiel: Aus Wellenbewegungen entstehen Kleinstteilchen.
Um Atomkerne kreisen Elektronen; so entstehen Atome.
Durch wiederholte Bewegungen prägen wir Nervenleitungen und Gewohnheiten.)

Fragen: **Welche Bewegungen spüre ich innen und außen?**

Wie will ich mich (wiederholt) bewegen?

11

Seelische Gesundheit heißt

Sich seelisch wohlfühlen können:

sich selbst schätzen, seinen Selbstwert fühlen und erkennen
sich in Einklang mit der umgebenden Lebenswelt fühlen

Sein Leben selbstbestimmt und sozial gestalten:

sein Leben selbstbestimmt, sinnvoll, produktiv, sozial gestalten
in Gemeinschaften aktiv mitarbeiten
die Menschenwürde anderer Menschen respektieren

Unwohlsein, Belastungen und Leid bewältigen können:

Unsicherheiten, Belastungen und Leiderfahrungen
als Anteile des Lebens begreifen, mit ihnen passend umgehen

**Mit Vertrauen und Liebe denken und handeln
über das eigene Leben hinaus (‚Spiritualität‘)**

12

Seelische Gesundheit: Einheit erleben – mit Bewusstsein

Mit Aufmerksamkeit und Bewusstsein

- **Einheit erleben (wollen),**
- **Einheit erhalten und stabilisieren (wollen)**
- **Einheit erweitern (wollen)**

und sich bewusst selbst organisieren

- **im Wollen (sich Ziele setzen, sich motivieren)**
- **im Können (Fähigkeiten nutzen und üben)**
- **im Handeln (selber aktiv werden)**

13

Mehr seelische Gesundheit: bewusstes Erleben fördern und bejahren

Sich mehr auf seelisches Fühlen besinnen:

Wie fühle ich mich jetzt – im Gefühl und im Körper?
Kann ich jetzt ein Wohlfühlen spüren? Wenn ja, wie?

Bewegungen eigenen Lebens im Hier und Jetzt körperlich und geistig bewusst erleben und geistig bejahren

z.B. bei Nervosität: Wie kann ich meine starken inneren
Bewegungen verstehen? Wie kann ich sie akzeptieren?

Erlebte Erfahrungen der Vergangenheit im Bewusstsein und Fühlen vergegenwärtigen

Sich an angenehme Erfahrungen erinnern und so stärken
Unangenehme Erfahrungen erinnern und verarbeiten

14

Mehr seelische Gesundheit: selbstbestimmtes Streben klären

Probleme als unerfüllte Wünsche definieren

- „Was fehlt mir?“
- „Welche Wünsche sind unerfüllt?“

Streben: Wunschträume, konkrete Ziele, Wege

- Wünsche als positive Gesundheitsziele klären
- mit positiven Zielvorstellungen konkretisieren
- durch Suggestionen und Phantasien vertiefen
- Wege zu konkreten Zielen suchen und planen

Interne Wunschkonflikte klären

- Wunschträume und begrenztes Können
- kurz- und langfristige Wünsche, usw.

15

Mehr seelische Gesundheit: Fähigkeiten des Könnens verbessern

Was kann ich für mein Streben selbst tun?

- Welches Können brauche ich für mein Streben?
- dazu eigene Fähigkeiten einschätzen:
Was kann ich gut? Was kann ich zu wenig?
- Ausmaß von Fähigkeiten durch Übungen testen

Wie kann ich mich für mein Streben verbessern?

- neues Denken & Handeln ausprobieren & einüben
- neues Denken durch tägliche Suggestionen üben
- neues Handeln täglich ein paar Minuten einüben
- sich an neues Denken und Handeln gewöhnen
(es dazu an 100 Tagen einüben)

16