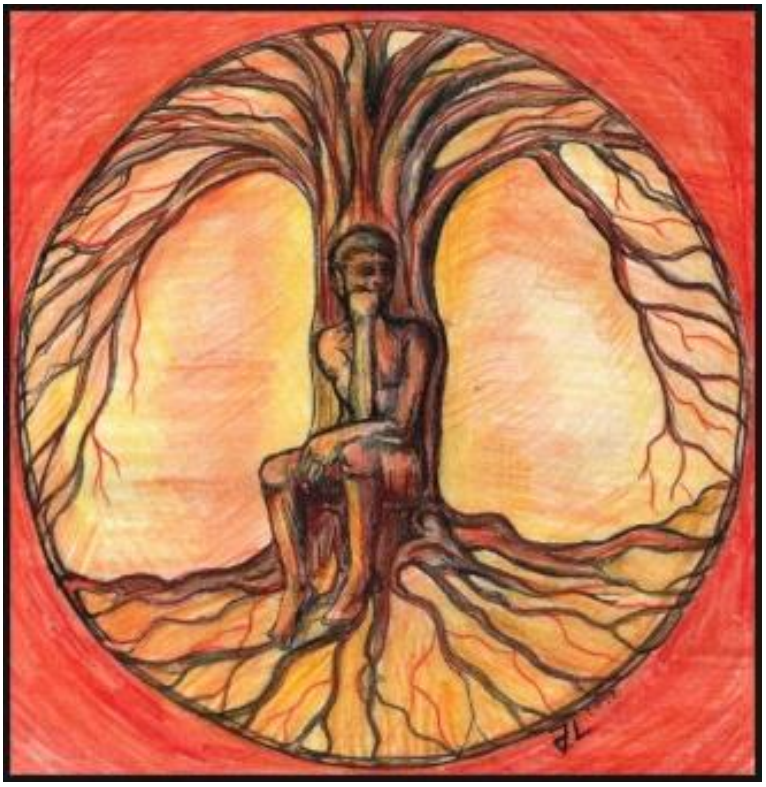
Sehe Dich!

Analyse Deiner Lebens-Situation



Dr. Wolf Barth

Lux-Coaching Selbstverlag 2015

Gliederung

0. Betrachte Dich!
(Analyse der Lebens-Situation)

1. Ziele
2. Weisheits-Geschichte
3. Weisheits-Zitate
4. Meine Lebens-Situation
4.1. Wie geht es Dir?
4.2. Grundsätzliches Fragen zu meiner Lebenssituation
4.3. Grundsätzliches Fragen zur Selbstanalyse
4.4. Elemente meines glücklichen Lebens
4.5. HABEN oder SEIN?
4.6. Die 5 Häute eines Menschen
4.7. Mein Lebensrad
4.8. Meine Analyse wesentliche Aspekte des Lebens
4.9. Die Linien meiner Entwicklung
4.9.1. Multiple Intelligenzen
4.9.2. Linien der individuellen Entwicklung
4.9.3. Selbst- Entwicklungs-Linie
4.9.4. Spirituelle Entwicklungs-Linie
4.9.5. Kognitive Entwicklungs-Linie
4.9.6. Emotionale Entwicklungs-Linie
4.9.7. Werte-Entwicklungs-Linie
4.9.8. Moral-Entwicklungs-Linie: Es ist so Sitte!
4.9.9. Interpersonelle Entwicklungs-Linie
4.9.10. Ästhetische Entwicklungs-Linie
4.9.11. Körperlich-kinästhetische Entwicklungs-Linie
4.9.12. Bedürfnis-Entwicklungs-Linie
1) Die Bedürfnispyramide des Menschen
2) Die Matrix von Bedürfnissen und Wegen zu ihrer Befriedigung
4.9.13. Mein integraler Psychograph
4.10. Mein Lebens-Abschnitt
4.11. Meine Reife der Persönlichkeit
4.12. Mein subjektives Wohlbefinden
4.12.1. Allgemeines Wohlbefinden
4.12.2. Psychisches Wohlbefinden

ANHANG
Persönlicher Ratgeber: Astrologie + Psychologie + Medizin

Impressum

1. Ziele

1. Deine aktuelle Lebenssituation untersuchen und analysieren; erspüren und verstehen (Objekt).
2. Genau erfassen, wo Du Dich in Deinem Leben heute und hier befindest (Phase).
3. Deine Lebenssituation akzeptieren und hinnehmen (Sosein, Lage).
4. Deine Möglichkeiten erkennen, das weitere Leben aktiv zu gestalten und zu beeinflussen (Potential).
5. Deinen Handlungsbedarf zur Veränderung erkennen und bezeichnen (Plan).

2. Weisheits-Geschichte

Ballonflug - Ingenieur vs. Manager

Ein Mann in einem Heißluftballon hat sich verirrt.
Er geht tiefer und sichtet einen Mann am Boden. Er sinkt noch weiter ab und ruft:
- "Entschuldigung, können Sie mir helfen?
Ich habe einem Freund versprochen, ihn vor einer Stunde zu treffen und ich weiß nicht, wo ich bin."
Der Mann am Boden antwortet:
- "Sie sind in einem Heißluftballon in ungefähr 10m Höhe über dem Boden. Sie befinden sich zwischen 40 und 41 Grad nördlicher Breite und zwischen 59 und 60 Grad westlicher Länge."
"Sie müssen Ingenieur sein", sagt der Ballonfahrer.
"Bin ich", antwortet dieser, "woher wussten Sie das?"
"Nun," sagt der Ballonfahrer, "alles was Sie mir sagten, ist technisch korrekt, aber ich habe keine Ahnung, was ich mit Ihren Informationen anfangen soll, und ich weiss immer noch nicht, wo ich bin. Offen gesagt waren Sie keine große Hilfe. Sie haben höchstens meine Reise noch weiter verzögert."
Der Ingenieur antwortet:
"Sie müssen im Management tätig sein."
"Ja," antwortet der Ballonfahrer, "aber woher wussten Sie das?"
"Nun," sagt der Ingenieur, "Sie wissen weder wo Sie sind, noch wohin Sie fahren. Sie sind aufgrund einer großen Menge heißer Luft in Ihre jetzige Position gekommen.
Sie haben ein Versprechen gemacht, von dem Sie keine Ahnung haben, wie Sie es einhalten können und erwarten von den Leuten unter Ihnen, dass sie Ihre Probleme lösen.
Tatsache ist, dass Sie in exakt der gleichen Lage sind wie vor unserem Treffen, aber jetzt bin irgendwie ich schuld!"

Quelle: http://www.andinet.de/lustiges/geschichten/ballonflug.php

3. Weisheits-Zitate

„Willst Du immer weiter schweifen?
Sieh, das Gute liegt so nah,
Lerne nur das Glück ergreifen,
Denn das Glück ist immer da.“
(Johann Wolfgang von Goethe)

Erst habe ich gemerkt, wie das Leben ist.
Und dann habe ich verstanden, warum es so ist,
und dann habe ich begriffen, warum es nicht anders sein kann.
Und doch möchte ich, dass es anders wird.
(Kurt Tucholsky)

‚Laufe nicht der Vergangenheit nach, verliere dich nicht in der Zukunft. Die Vergangenheit ist nicht mehr. Die Zukunft ist noch nicht gekommen. Das Leben ist im hier und jetzt!"
(Buddha)

„Mein Job besteht im Wesentlichen darin, die Verachtung zu verbergen die ich gegen die leitenden Arschlöcher hege und wenigstens einmal am Tag die Herrentoilette aufzusuchen um ordentlich zu wichsen, während ich von einem Leben fantasiere, das nicht so sehr der Hölle gleicht.“
(American Beauty)

„Jeder neue Tag hat zwei Griffe.
Wir können ihn am Griff der Ängstlichkeit oder am Griff der Zuversicht halten.“
(Henry Ward Beecher)

"Wenn dir das Leben in den Arsch tritt so nutze den Schwung, um vorwärtszukommen.
Bietet es dir Zitronen, so frage nach Tequila.
(unbekannt)
Wenn jemand sagt: "Die Zeit heilt alle Wunden" so schlag ihm eine rein und sag: Is gleich wieder gut ..."
(unbekannt)

"Genieße stets die Gegenwart mit Klugheit, dann wird dir die Zukunft kein Schreckbild und die Vergangenheit eine schöne Erinnerung sein!"
(J. W. Goethe)

„Wir leben zu sehr in der Vergangenheit, haben Angst vor der Zukunft und vergessen dabei völlig die Gegenwart zu genießen.“
(unbekannt)

„Am Abend wird man klug
Für den vergangenen Tag
Doch niemals klug genug
Für den der kommen mag.“
(unbekannt)

"Zufriedenheit mit seiner Lage ist der größte und sicherste Reichtum."
(Marcus Tullius Cicero)

Hier und heute
Was du heute kannst besorgen,
Das verschiebe nicht auf morgen.
Und tust du es doch
Fällst du in ein tiefes Loch.

Ist das Loch groß und breit
Bist du sehr bald selbst befreit.
Ist das Loch schmal und eng
Sieht´s schlecht aus und riecht auch streng.

Dann kannst du sehr lange warten
Und laut rufen und weh klagen.
Bis dich einer hören will
Wurd dein Loch zum Lebensraum.

Wenn du sterbst in deinem Loch,
kommt ein Freund und rett´ dich doch.
Dafür aber musst du ihn bedenken
Und ihm Haus und Hof bald schenken.

Tust du´s nicht
Und stirbst vor Ort
Ist dein Leben samt Freundschaft fort.

Drum, wenn du denkst an Tod und weiter
Denk an deine Lebensleiter.
Nimm sie überall mithin
Dass du immer selbst dich rettest
Und nicht auf ne Freundschaft wettest.
(Altes deutsches Wissenstum)

"Das Leben ist weder ein Fest, noch eine großartige Show.
Es ist eine ungelöste Situation."
(George Santayana)

„Das große Bild gibt sich nicht als Bild zu erkennen: es ist. Oder genauer: du befindest dich darin.“
(Antoine de Saint-Exupéry)

„Der wirkliche Zustand des Menschen ist der, wo alles Zeichen ist!“
(Robert Musil)

„Dieses Leben scheint unerträglich, ein anderes unerreichbar.2
(Franz Kafka)

„Nichts auf der Welt ist dem Menschen mehr zuwider, als den Weg zu gehen, der ihn zu sich selber führt!“
(Hermann Hesse)

4. Meine Lebens-Situation

4.1. Wie geht es Dir?

Ja, diese Alltags-Frage fragt nichts und bringt auch nichts (keine wirkliche Antwort). Es ist nicht mehr als eine freundliche Floskel. Sogar in den Büchern über Gutes Benehmen wird gewarnt: Wenn Du höflich sein willst, dann frage immer diese Frage, doch antworte niemals auf diese Frage. Ein „Danke, gut“ reicht nach den (heutigen) Höflichkeitsregeln.

Wo bin ich hier und jetzt (angekommen)?

Zunächst mußt Du wissen, **WO** Du bezüglich verschiedener Aspekte Deines Lebens im Augenblick stehst. Danach kannst Du Deine persönlichen Entwicklungs-Ziele bestimmen.

Eine Situation im Leben hat drei Aspekte:

1) Das momentane **SOSEIN** der Elemente der Situation, das Wesen der Dinge und der Lebewesen, die sich gemeinsam in derselben Situation, in derselben **Zeit-**Spanne befinden.
2) Die aktuelle **LAGE**, die Struktur der Situation in der **Raum**-Konfiguration, so wo sie gerade ist, sich im Raum entfaltete.
3) Das **POTENTIAL** der Situation, wie wir oder andere sie gestaltet, vorbereitet und geplant haben, in die wir uns gebracht haben, ihr Potential und die Kräfte, die in ihr aktiv wirken.

Die Situation ist etwas,

- das wir untersuchen und analysieren; erspüren und verstehen können (Objekt),
- das wir einfach akzeptieren und hinnehmen können (Sosein, Lage),
- das wir aktiv gestalten und beeinflussen können (Potential).

Die Aufgabe besteht darin, Deine Lebens-Situation genau zu erfassen und dementsprechend angemessen zu handeln.
Das gilt besonders für schwierige Lebens-Situationen, in denen die große Kunst darin besteht, aus der Gegebenheit das Beste zu machen.

Dein Leben ist Hier und Jetzt, in diesem Raum-Zeit-Moment, in dieser Situation.
Jetzt hier zu leben, ist der Schlüssel zu Deinem aktiven Leben,
denn nur jetzt kannst Du erleben, denken, fühlen, tun und austauschen.
Nur jetzt in diesem Moment kannst Du aktiv sein, etwas geben und schaffen sowie passiv sein, etwas empfangen und genießen bzw. erleben.

4.2. Grundsätzliches Fragen zu meiner Lebenssituation

Fragen ist wie Suchen.
Fragen ist am besten wie Warten und intuitives, unvoreingenommenes Spüren einer Reaktion darauf.

Auf die **GANZ GROSSEN FRAGEN DES LEBENS** (= Philosophie) gibt es keine eindeutigen, logisch-rationalen Ant-**Worte**n.

- Gibt es Gott? (Was ist plausibler - die Existenz Gottes oder die Nichtexistenz Gottes?)
- Woher kommt der Mensch?
- Wohin geht der Mensch?
- Wann ist der Mensch gut?
- Was ist Liebe?
- Was ist Wahrheit?
- Was ist der Sinn des Lebens?

Fragen ist wichtiger, als aus dem Verstand Antworten (Reaktion „in Worten“) logisch zu konstruieren.
Fragen müssen einfach nur gestellt werden!
Mit der Frage ist man schon auf dem Weg und beginnt, zu finden!

Aufgabe: Wo stehe ich im Leben?

Entspanne Dich, halte etwas inne und be-frage Dich über Dein Leben:

Situation:

- Was IST?
- Wo stehe ich in meinem Leben heute?
- Wo bin ich hier und jetzt angekommen in meinem Leben?
- Wer oder was beeinflußt wen oder was in dieser Lebens-Situation?
- Was sehe und spüre ich heute und hier?

Vernetzen:

- Was hängt hier wie, womit und mit wem zusammen?

Grenzen:

- Wer begrenzt und ent-grenzt hier wen?

Auslegen:

- Aus welchem Motiv und mit welchem Ziel handle ich?
- Entspricht mein Handeln dem, was ich gesehen, gefühlt, erkannt und verstanden habe?
- Wie ist mein Stand der Selbst-Entwicklung und Befreiung von meinen Schatten und Blockaden?
- Wie ist mein Stand der Selbst-Verwirklichung mit meinem inneren Vermögen in den äußeren Gelegenheiten?

4.3. Grundsätzliches Fragen zur Selbstanalyse

Nach einem Modell zur Selbstwahrnehmung und Selbststrukturierung wurden diese 5 Lebensbereiche oder Grund-Fragen an mein Leben ähnlich den Energiezentren (Chakren), Körperregionen und Symbolen zugeordnet, um sich selbst und alles, was hier heute ist, besser wahrzunehmen und den morgigen Tag besser vorzubereiten. Ausgangspunkt sind diese 5 Grundaussagen jedes Einzelnen:

1. Ich brauche!
2. Ich fühle!
3. Ich lebe!
4. Ich bin!
5. Ich will!

Diese fünf Selbstaussagen umreißen die Grundbereiche der **Ich-Botschaften**.

- Narzisstische Menschen betonen sehr das “Ich bin” und “Ich brauche”.
- Kommunikativ-emotionale Menschen sehr das “Ich lebe”.
- Vielen fallen Ich-Botschaften grundsätzlich schwer, Abhängigen (“Ich brauche”) besonders das “Ich will”.

Die Grundaussagen lassen sich als Fragen formulieren, die man sich selbst immer wieder stellen muss, um zu erkennen, wo man steht und welche Bereiche mehr Zuwendung und Unterstützung, mehr Lebensraum und Zeit und Kraft brauchen.

1. Ich brauche!
Was brauche ich?
(Bedürfnisse, Lebensgrundlagen, Triebe, Kraftquellen, … - Energie und Liebe von außen)

2. Ich fühle!
Was fühle ich?
(Stimmungen, Energien, Träume, Sehnsüchte, Begeisterung und Angst, … - Energien und Liebe in mir)

3. Ich lebe!
Wie lebe ich?
(Gestaltung, Organisation, Struktur, Selbstbewusstsein und Lebenslust, …)

4. Ich bin!
Wer bin ich?
(Person, Bilder, Sein an sich und Sein als Ganzes, insgesamt, …)

5. Ich will!
Was will ich?
(Ziele, Absichten, Wege, Art + Weisen, Prozesse, …)
Wie entfalte ich mich? Wie äußere ich mich? Wie verstehe und sehe ich?
Wie integriere ich mich? Wie bin ich im Ganzen?

4.4. Elemente meines glücklichen Lebens

Aufgabe: Persönliche Bestandteile glücklichen Lebens

Was gehört für Dich zu einem guten, glücklichen Leben?

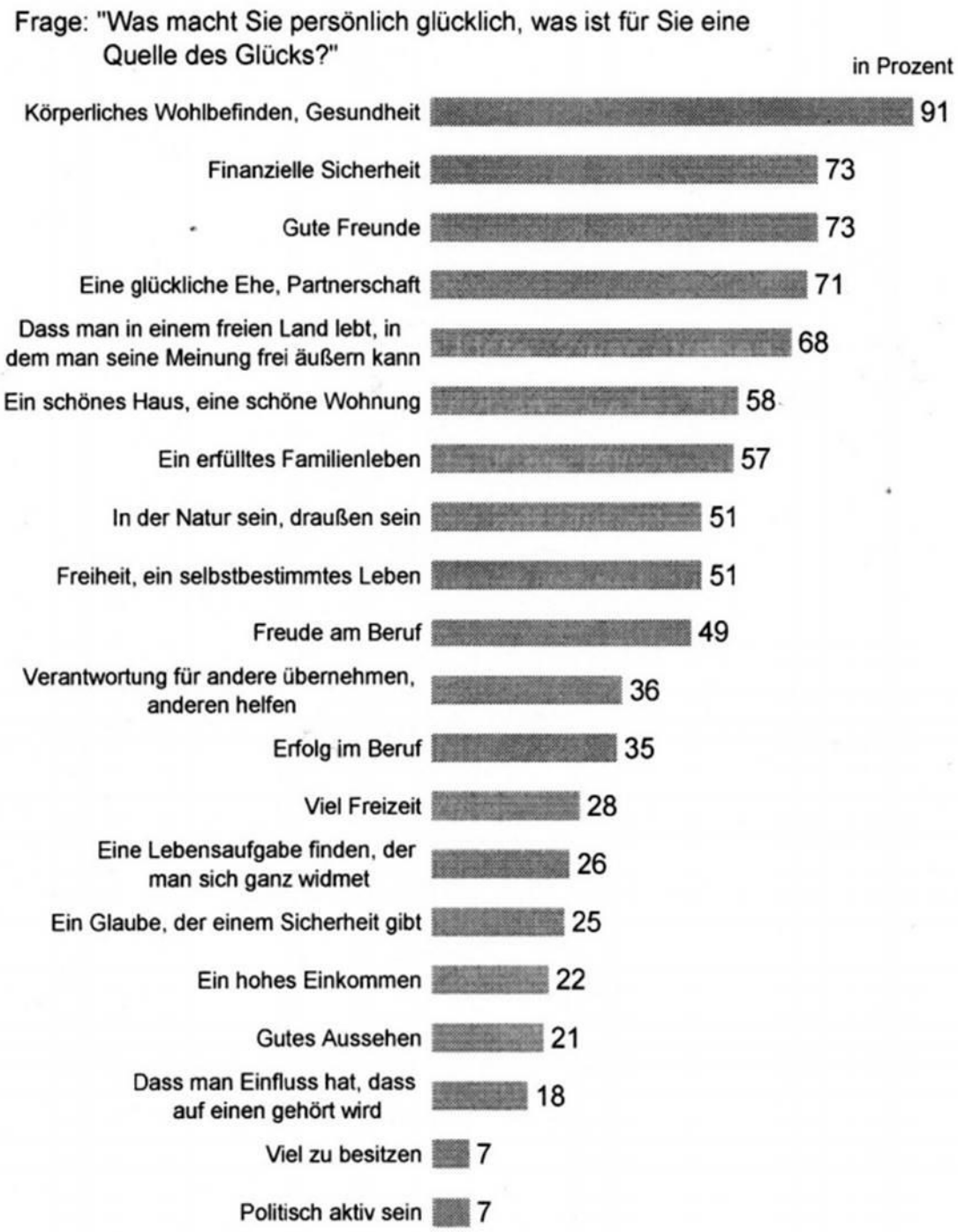
Ergänze die folgende Aufzählung, wenn Dir etwas fehlt.
Streiche dann so viele Punkte, daß 12 Aussagen stehenbleiben.
Bringe diese in eine Reihenfolge von 1 (ist am wichtigsten) bis 12.

- eine schöne Wohnung
- zu einer Clique zu gehören
- genügend Geld
- ein eigenes Auto
- Frieden
- einen interessanten Job
- gutes Essen
- Krankenversicherung, genügend Krankenhäuser, Ärzte usw.
- Sicherheit, Schutz vor Bedrohung und Angst
- Möglichkeit, in die Schule zu gehen
- Kino, Theater, Konzerte
- Freiheit, demokratisch mitzuentscheiden (z.B. Wahlen)
- Möglichkeit, Sport zu betreiben
- gute öffentliche Verkehrsmittel
- eine Familie
- eine intakte Umwelt
- sichere Altersvorsorge
- Bewegungsfreiheit / freie Meinungsäußerung etc.
- Urlaub, Freizeit und Erholung
- seriöse Informationsquellen (Zeitungen, Radio, Fernsehen usw.)
- « meine» Musik zu hören

Überlege auch:
Welche Rolle spielen Bedürfnisse wie Sicherheit, menschliche Wärme, Vertrauen, Liebe, Geborgenheit, akzeptiert werden, mit jemanden reden können, Unterstützung bekommen?
Hast Du auch an die Bedürfnisse gedacht, die für uns selbstverständlich sind?

Aufgabe: Deine Glücksliste im Vergleich zu Glücksquellen in Deutschland

Vergleiche die Liste Deines glücklichen Lebens mit den Quellen des Glücks nach einer Befragung in Deutschland 2009:



Quelle: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage Nr. 10046, Oktober 2009

4.5. HABEN oder SEIN?

Philosoph und Psychoanalytiker **Erich Fromm** (1900-1980) behauptete in seinem Buch „Haben oder Sein“, daß die meisten Menschen in den westlichen Industrieländern nach dem manipulierten Grundsatz leben: **«Ich habe, also bin ich.»** Das HABEN oder BESITZEN von materiellen Gütern sei für viele Menschen das Wichtigste im Leben.

„Die in der Gesellschaft geltenden Normen prägen auch den Charakter ihrer Mitglieder (den « Gesellschafts-Charakter »). Sie sind in unserem Fall von dem Wunsch gekennzeichnet, Eigentum zu erwerben, um es zu behalten und zu vermehren, das heißt Profit zu machen. Auch wenn die überwiegende Mehrheit nicht viel besitzt, so besitzen selbst Menschen, die fast nichts besitzen, irgendetwas und hängen an ihrer bescheidenen Habe ebenso sehr wie der Vermögende an seinem Kapital. (...)
Der größte Genuss liegt überdies für viele nicht im Besitz von materiellen Dingen, sondern (im Besitz) von anderen Menschen, von sich selbst und von Werten und Idealen. Es findet eine Ausdehnung des Besitzbereichs auf Freunde, Liebespartner, Gesundheit, Reisen, Kunstgegenstände, auf Gott und auf das eigene Ich statt. Menschen werden in Dinge verwandelt, ihr Verhältnis zueinander nimmt Besitzcharakter an. Der « Individualismus », der im positiven Sinn Befreiung von gesellschaftlichen Fesseln bedeutet hätte, läuft im negativen Sinn auf « Selbst-Besitz » hinaus – das Recht (und die Pflicht), seine Energie in den Dienst des eigenen Erfolges zu stellen.“
(Aus: „Haben oder Sein“, Erich Fromm)

Aufgabe: Ich habe, also bin ich?

Trifft der Lebensgrundsatz **«Ich habe, also bin ich.»** auch für Dich zu?
Nimm Dir kurz Zeit und überlege:

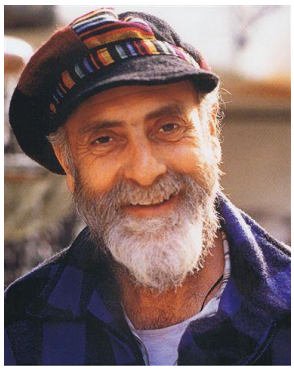
- Was besitzt Du?
- Was willst Du haben?
- Nach welchen „Besitztümern“ strebst du?

Erstelle Deine Liste.

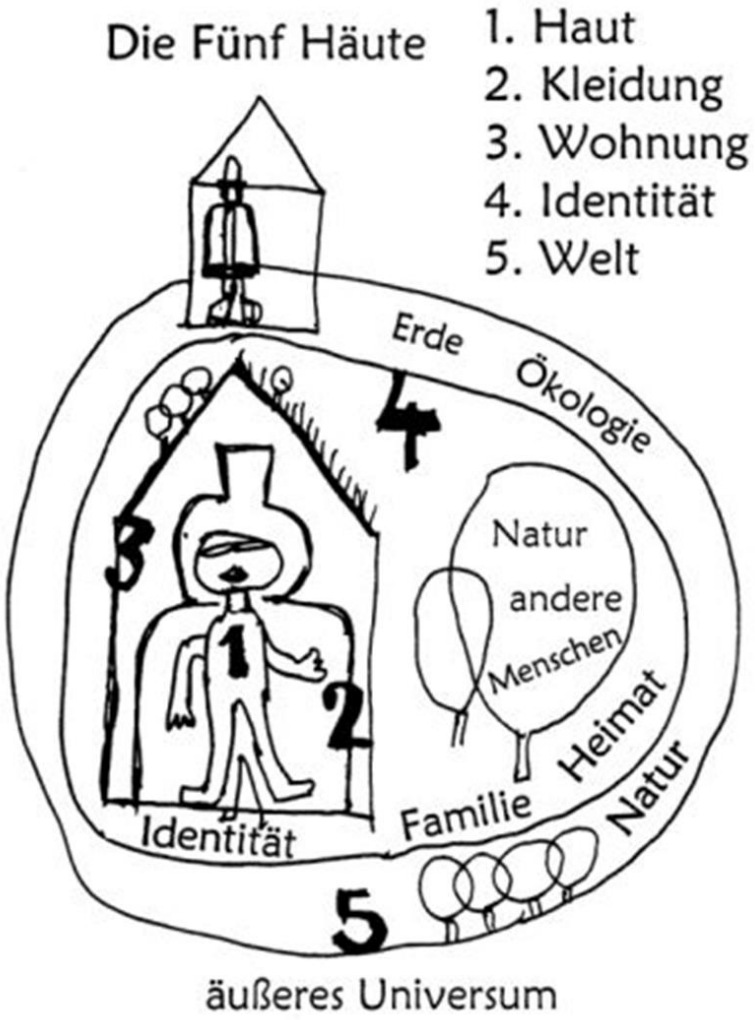
Übrigens:
„In jeder Gesellschaft scheint es eine Phase zu geben, in der wirtschaftliches Wachstum eine Verbesserung der Lebensqualität mit sich bringt, aber nur bis zu einem bestimmten Punkt – einem Schwellenwert – ab dem, falls es weiteres wirtschaftliches Wachstum gibt, die Lebensqualität sich verschlechtern kann.“
(M. Max-Neef)

4.6. Die 5 Häute eines Menschen

Der österreichische Maler **Friedensreich Hundertwasser** (1928 - 2000) unterschied 5 verschiedene Häute beim Menschen:



1 Haut: Die Menschenhaut, sie umschließt den Körper und Gedanke und Gefühle.
2. Haut: Die Kleidung, jeder soll das tragen was er will und sich keiner Mode beugen
3. Haut: Das Haus, in ihm soll sich sein Mensch wohl und geborgen fühlen.
4. Haut: Die Familie, Freunde, mein Land, Familie und Freunde sind wichtig im Leben damit man sich wohl fühlt. Die Menschen in einem Land leben in einer großen Gemeinschaft.
5. Haut: Die gesamte Umwelt, alle Menschen, die Menschen sollen Achtung vor der Umwelt haben und friedlich mit ihr zusammen leben.



Aufgabe: Wohlfühlen in Deiner Haut

Wie wohl fühlst Du Dich in Deiner Haut bzw. in Deinen Häuten?

4.7. Mein Lebensrad

Teste die Qualität Deines Lebens mit dem Lebensrad.
Ein paar Minuten bringen Dir schnell und einfach Klarheit, wie es Dir wirklich geht.

Aufgabe: Mein Lebensrad (1)

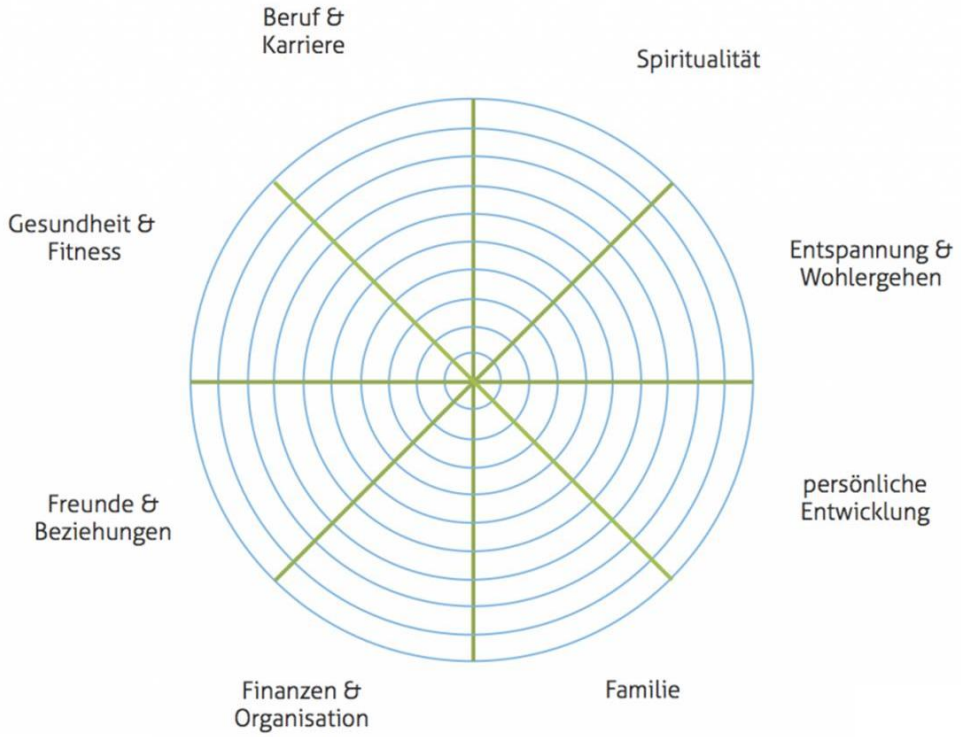
Nimm Stift und Papier und schreibe untereinander auf:

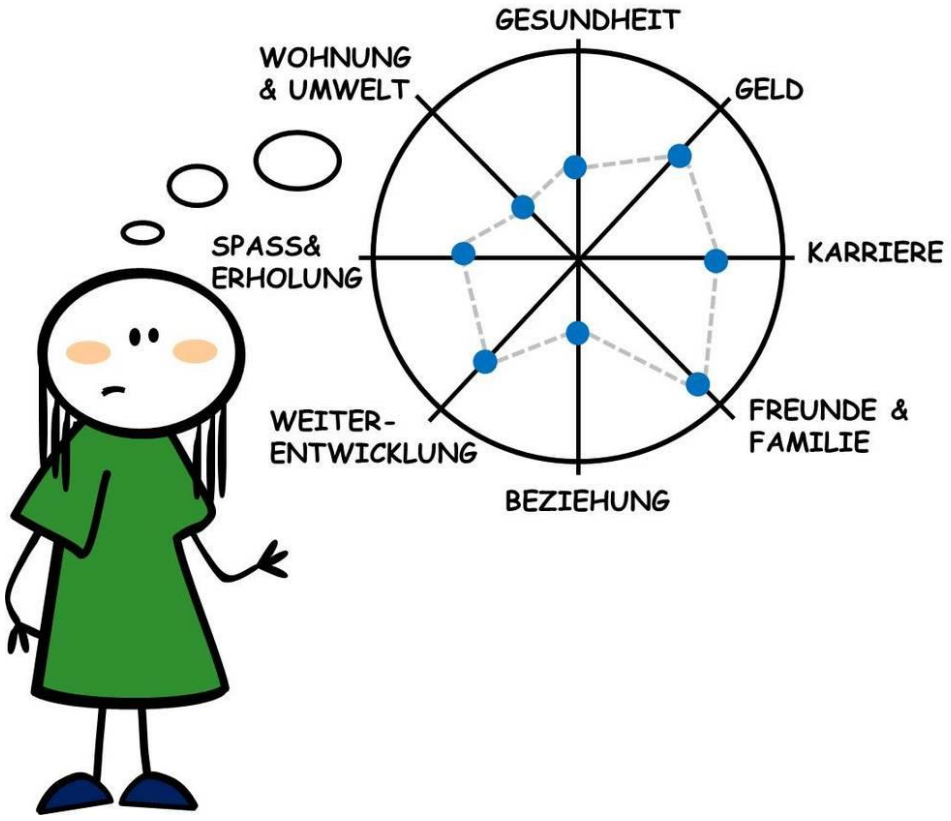
1. Gesundheit, Fitness
2. Arbeit, Beruf, Karriere
3. Geld, Vermögen, Wohlstand
4. Beziehungen, Freunde, Partner
5. Familie, Kinder, Verwandtschaft
6. Ruf, Anerkennung, Bestätigung
7. Wohnung, Umwelt
8. Entspannung, Erholung
9. Persönliche Entwicklung (Weiterbildung)
10. Spiritualität

Dann gib Deinem gegenwärtigen Zustand im jeweiligen Bereich einen Wert von 0 bis 10.
Dabei bedeutet 0 „nicht vorhanden“ und 10 bedeutet für Dich „ optimal“.
Versuche, die erste Zahl, die Dir beim Lesen der Stichworte in den Sinn kommt, gleich dahinter zuschreiben.
Überlege nicht, was gemeint sein könnte und ob Du irgendwas richtig verstanden hast.
Es geht einfach um das Empfinden genau jetzt. Du darfst hier und jetzt ehrlich sein.

Aufgabe: Mein Lebensrad (2)

Zeichne jetzt einen Kreis – das bist Du. Dein Ich, Dein Sein.
An diesen Kreis verteilst Du die Speichen, ungefähr in dem Verhältnis, wie Du die Zahlen vergeben hast.
Und nun verbindest Du die Enden der Speichen – das ist Dein Lebensrad.





Aufgabe: Mein Lebensrad (3)

Werte jetzt Deine Lebensrad-Aufgabe aus.

- Wie geht es (bei) Dir?
- Wie sieht Dein Rad aus?
- Läuft es rund?
- Drehst Du an einem großen Rad?
- Schiebst Du eine ruhige (kleine) Kugel?
- Fühlt es sich gut an?
- Fühlt es sich stimmig an?

Mit dieser kleinen Übung wird schnell deutlich, dass es nichts nützt, in einem Punkt super gut zu sein: vielleicht viel Geld und Vermögen zu haben, wenn Gesundheit, Familie oder Wissen und Bildung fehlen.
Stelle Dir bildlich vor, wie Dein Lebens-Rad laufen oder holpern würde.

Jetzt wird deutlich, welche Belastung die einzelnen Speichen (Lebensbereiche) aushalten müssen, wenn zwischendrin eine einzelne Speiche zu kurz / zu lang ist.

Es wird auch verständlich, dass es persönlich absolut nichts nützt, an einem Punkt vermehrt zu arbeiten, wenn die anderen „Speichen“ nicht auch aufholen oder zurückschrauben.
Das Rad wird immer eiern und viel schneller zu Bruch gehen, als ein Rad, was relativ rund läuft oder nur für kurze Zeit „eiert“.

Verfolge ruhig das Bild weiter – auch ein Fahrzeug mit einem Rad, das nicht rund läuft, wird über kurz oder lang Schaden nehmen.
Auch Höchstleistungen sind nur mit Rädern zu erbringen, die rund laufen.

Vielleicht sind Dir auch schon mal Menschen aufgefallen, die sehr viel in ihre Gesundheit investieren, Sport treiben usw. und trotzdem beim ersten Windhauch eine Erkältung bekommen.
Du kennst vielleicht verbitterte einsame Menschen mit einem hohen materiellen Vermögen.
Du kennst vielleicht diese Karrieretypen mit Herzinfarkt, kaputten Sozialkontakten und hohem Suchtmittelverbrauch (Rauchen, Alkohol, Drogen).

4.8. Meine Analyse wesentliche Aspekte des Lebens

Diese 7 Punkte umfassen die wesentlichen Bereiche unseres Lebens:

1. Gesundheit (Energie-Vitalität)
2. Finanzielle Unabhängigkeit
3. Seelenfrieden (frei von Angst)
4. Enge Freundschaften (liebevolle Beziehungen)
5. Erstrebenswerte Ideale und Ziele
6. Selbsterkenntnis / Selbstbewußtsein
7. Gefühl persönlicher Erfüllung

Aufgabe: Analyse wesentlicher Aspekte des Lebens

Nachstehend findest Du eine Skala von 1-10 für jeden der 7 Bestandteile dieser Analyse Deiner Lebenssituation.
Markiere den Punkt, an dem Du meinst, derzeit zu stehen.
Beantworte die folgenden Fragen.
Wichtige Voraussetzung: Vollkommene Ehrlichkeit zu Dir selbst.

1. Gesundheit

Ich erfreue mich bester Gesundheit und unerschöpflicher Energie.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

immer krank und sprühend vor Gesundheit

übermäßig erschöpft und Energie

a) Wie ist meine jetzige gesundheitliche Verfassung und verfügbare Lebensenergie?

2. Finanzielle Unabhängigkeit

Ich lebe in finanzieller Freiheit.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

zerfressen von Sorgen völlig frei von Sorgen

a) Wie hoch ist mein derzeitig frei verfügbares monatliches Geld?

3. Seelenfrieden

Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin und lebe in völligem Frieden mit mir selbst.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

vollkommen negativ vollkommen positiv

a) Wie frei bin ich von negativen Gefühlen wie Angst, Sorgen, Ärger, Streß.

4. Enge Freundschaften

Ich kann enge liebevolle Beziehungen eingehen und in ihnen vollkommen glücklich sein.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

vollkommen einsam vollkommen erfüllt

a) Wie glücklich bin ich in meinen engen Beziehungen?

5. Erstrebenswerte Ideale und Ziele

Ich habe klare Ideale und Ziele, die meinem Leben einen Sinn geben.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

vollkommen richtungslos klare Ziele

a) Welches ist im Moment mein wichtigstes Ziel im Leben?

6. Selbsterkenntnis

Ich verstehe vollkommen, wer ich bin, und ich weiß genau, warum ich mein Leben so lebe, wie ich es lebe.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

verstehe nichts verstehe mich vollkommen

a) Welches Denken über mich und welche meiner Fähigkeiten sind für mein heutiges Leben verantwortlich?

7. Persönliche Erfüllung

Ich glaube fest daran, daß ich alles erreichen werde, was ich mir klar und fest vorstelle.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

nicht vollkommen absolut

a) Wie stark bin ich persönlich glücklich in meinem Leben?

4.9. Die Linien meiner Entwicklung

4.9.1. Multiple Intelligenzen

Wir Menschen entwickeln und leben "**multiple Intelligenzen**" (Howard Gardner).

1) Sprachlich-linguistische Intelligenz
Sensibilität für die gesprochene und die geschriebene Sprache, Fähigkeit, Sprachen zu lernen, Fähigkeit, Sprache zu bestimmten Zwecken zu gebrauchen. Rechtsanwälte, Redner, Schriftsteller und Dichter zählen zum Kreis der Personen mit hoher sprachlicher Intelligenz.

2) Logisch-mathematische Intelligenz
Zur logisch-mathematischen Intelligenz gehört die Fähigkeit, Probleme logisch zu analysieren, mathematische Operationen durchzuführen und wissenschaftliche Fragen zu untersuchen. Von der logisch-mathematischen Intelligenz machen Mathematiker, Logiker und Naturwissenschaftler Gebrauch.

3) Musikalisch-rhythmische Intelligenz
Musikalische Intelligenz bedeutet die Begabung zum Musizieren, zum Komponieren und Sinn für die musikalischen Prinzipien.

4) Bildlich-räumliche Intelligenz
Zur räumlichen Intelligenz gehört der theoretische und praktische Sinn für die Strukturen großer Räume, die zum Beispiel von Seeleuten und Piloten zu erfassen sind, aber auch für das Erfassen der enger begrenzten Raumfelder, die für Bildhauer, Chirurgen, Schachspieler, Ingenieure, Graphiker oder Architekten wichtig sind.

5) Körperlich-kinästhetische Intelligenz
Die körperlich-kinästhetische Intelligenz enthält das Potenzial, den Körper und einzelne Körperteile zur Problemlösung oder zur Gestaltung von Produkten einzusetzen. Wichtig ist diese Form der Intelligenz für Tänzer, Sportler und Schauspieler, aber auch für Handwerker, Mechaniker und andere technische Berufe.

6) Naturalistische Intelligenz
In der Zwischenzeit spricht Gardner von einer weiteren Intelligenz: „Mein kritischer Durchgang lässt klar erkennen, dass die Erweiterung der ursprünglichen Siebenerliste um den Begriff der naturalistischen Intelligenz gerechtfertigt ist.“

7) Interpersonale Intelligenz
Als interpersonale Intelligenz wurde die Fähigkeit bezeichnet, auch unausgesprochene Motive, Gefühle und Absichten anderer Menschen nachempfindend zu verstehen (vergleichbar mit Empathie) und deren Stimmungen und Emotionen zu beeinflussen. Diese Fähigkeit ist eine wesentliche Voraussetzung für den erfolgreichen Umgang mit anderen Menschen. Gardner sieht diese

Fähigkeiten bei politischen oder religiösen Führern, bei geschickten Eltern, Lehrern sowie bei anderen beratenden oder heilenden Berufen besonders stark ausgeprägt.

8) Intrapersonale Intelligenz
Die intrapersonelle Intelligenz ist die Fähigkeit, die eigenen Gefühle, Stimmungen, Schwächen, Antriebe und Motive zu verstehen und zu beeinflussen. Diese Personen haben nach Gardner ein zutreffendes mentales Modell ihrer Persönlichkeit. Diese interne, auf Selbsterkenntnis beruhende „central intelligence agency“ (Gardner) verhilft Menschen zu richtigen Entscheidungen.
Die Interpersonale und Intrapersonale Intelligenz sind die Grundbausteine der Theorie der ***Emotionalen Intelligenz***, wie sie von John Mayer und Peter Salowey entwickelt und später von Daniel Goleman popularisiert wurde.

9) Existenzielle Intelligenz
Gardner zieht neben diesen acht von ihm identifizierten Formen der Intelligenz noch eine weitere neunte in Betracht, die existenzielle Intelligenz oder spirituelle Intelligenz, bei der es um grundlegende Fragen der Existenz geht.

In manchen Dingen sind wir Menschen gut, in anderen nicht so sehr.

Aufgabe: Multiple Intelligenzen

Schätze Deine Fähigkeiten mit der Liste multipler Intelligenzen nach Schulnoten von 1 bis 6 ein.

Intelligenz-Bereich	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
1) Sprachlich-linguistische Intelligenz						
2) Logisch-mathematische Intelligenz						
3) Musikalisch-rhythmische Intelligenz						
4) Bildlich-räumliche Intelligenz						
5) Körperlich-kinästhetische Intelligenz						
6) Naturalistische Intelligenz						
7) Interpersonale Intelligenz						
8) Intrapersonale Intelligenz						
9) Existenzielle Intelligenz						

4.9.2. Linien der individuellen Entwicklung

Über 20 verschiedene Linien der Entwicklung des Menschen wurden von Psychologen dokumentiert. Dabei ergaben wiederholte Antworten auf wichtige Fragen an das Leben unterschiedliche Aspekte der Gesamt-Entwicklung.

Wichtige Linien der Entwicklung in unserem Individuell-Inneren sind:

Linie	Lebensfragen	Experten
Selbst-Identität	Wer bin ich?	Loevinger „Ego-Entwicklung“
spirituelle	Was ist von ultimativer Bedeutung?	James Fowler
kognitive	Gewahrsein dessen, was ist Was nehme ich wahr? Wessen bin ich gewahr?	Piaget, Kegan
emotional	Gesamtes Spektrum der Emotionen Was fühle ich hierzu?	Daniel Goleman: "EQ - Emotionale Intelligenz"
Werte	Was betrachte ich als am bedeutsamsten? Was ist wichtig für mich?	Graves, Spiral Dynamics
Moral	Gewahrsein dessen, was sein sollte Was soll ich tun?	Kohlberg
Bedürfnisse	Was brauche ich?	Abraham Maslow
interpersonelle	wie ich mich in sozialer Hinsicht auf andere beziehe Wie sollten wir interagieren?	Selman, Perry
ästhetische	Linie des Selbstausdrucks, der Schönheit, Kunst Was finde ich anziehend?	Houseman
kinästhetische	Wie soll ich das körperlich tun?	Howard Gardner
psychosexuelle	die im weitesten Sinne das gesamte Spektrum des Eros umfasst (von grobstofflich zu subtil zu kausal)	Sigmund Freud, Erik Erikson

Es geht nicht darum, in allen Entwicklungs-Bereichen höchste Ausprägungen zu erlangen. Das entspricht nicht der Realität unterschiedlicher Stärken und Kombination von Intelligenzen bei uns menschlichen Individuen.
Ein individuelles Psychogramm kann jedoch dabei helfen, Schwachstellen und Problemzonen der eigenen Entwicklung zu identifizieren, sich ihrer gewahr zu sein und damit gezielt umzugehen (auszugleichen).

4.9.3. Selbst- Entwicklungs-Linie

Die Entwicklung Deiner Identität mit verschiedenen Seiten.

Aufgabe: Wer bin ich?

Antworte 20 Sätzen auf die Frage: Wer bin ich?

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

4.9.4. Spirituelle Entwicklungs-Linie

„Menschen können nach Gott fragen, aber sie müssen es nicht.“ (Georg Scherer)
Nach einer Untersuchung des Marktforschungsinstituts Insa im Jahr 2013 für FOCUS beschäftigt in Deutschland 42 Prozent aller Befragten die Frage nach Gott.
Spirituelle Entwicklung ist die geistige Entwicklung eines menschlichen Wesens zu einem göttlichen Wesen.

Die Spirituelle Entwicklung wird auch als "Spiritueller Weg", "Weg des Lebens" oder "der Weg der Seele zum LICHT" bezeichnet. Es ist der Weg, den jeder von uns geht, ohne dies unbedingt wissen zu müssen. Die Bezeichnung kann unterschiedlich sein, auch verstehen manche Menschen unter 'Spirituellem Weg' das Leben als solches - und das ist natürlich ganz genauso berechtigt. (www.puramaryam.de)

Unsere Vorstellung von Gott oder einem Höchsten Wesen, wird sich schrittweise weiterentwickeln. Von etwas, was „da draußen“ ist, zu „was in mir ist“ ist es hilfreich, unser Denken über Gott zu analysieren und was wir in uns selbst erkennen entwickelt sich, wenn wir auf dem spirituellen Pfad fortschreiten.
Die Vorstellung, die man von Gott hat, ist durch die Bildung, die Vorstellung von der Natur, persönliche Erfahrungen, Einbildung, Wünsche und Ängste begrenzt. Die menschliche Situation wird auf die eigne Vorstellung von Gott projiziert. Meister Babaji beschreibt die spirituellen Entwicklungsphasen so: (www.babajiskriyayoga.net)

Phase 1: Gott ist der Beschützer. Ich bin der physische Körper
Phase 2: Gott ist allmächtig. Ich bin der Verstand und die Persönlichkeit.
Phase 3: Gott ist Stille. „Sei still und wisse, ich bin Gott“. Ich bezeuge
Phase 4: Gott ist weise. Ich bin wissend.
Phase 5: Gott ist mein Mit-Schöpfer. Ich erschaffe
Phase 6: Gott ist ein Wunder. Ich bin strahlende Selbst-Erkenntnis
Phase 7: Gott ist Absolutes Sein Bewusstsein und Glückseligkeit. „Ich bin.“

Aufgabe: Was ist von ultimativer Bedeutung?

Beantworte für Dich solche spirituellen Fragen wie:
- Was ist von ultimativer Bedeutung?
- Gibt es GOTT überhaupt?
- Wie kann man zu Gott kommen?
- Reich es, wenn man seinen Glauben hat?
- Woher kommen wir?
- Wohin gehen wir?
- Wer sind wir?
- Was IST Gott? (siehe oben genannte Phasen spiritueller Entwicklung)

4.9.5. Kognitive Entwicklungs-Linie

Der Verstand arbeitet mit Konzepten, Wissen und Interpretationen.
Zur logisch-mathematischen Intelligenz gehört die Fähigkeit, Probleme logisch zu analysieren, mathematische Operationen durchzuführen und wissenschaftliche Fragen zu untersuchen. Von der logisch-mathematischen Intelligenz machen Mathematiker, Logiker und Naturwissenschaftler Gebrauch.
Berühmte Persönlichkeiten: Aristoteles, Euklid, Pascal und Leibniz.

Aufgabe: Wie denke ich?

Beantworte für Dich solche Fragen:
- Wie denke ich?
- Wie strukturiere ich die Personen meiner Erfahrung,
- Wie erkläre ich die Umstände?
- Auf welche Art und Weise gebe ich meinen Erfahrungen Sinn und Bedeutung?
- Welche Logik steckt hinter meiner Sicht auf das Ich und die Welt?

4.9.6. Emotionale Entwicklungs-Linie

Die Emotionen haben zu tun mit Bewusstheit, Erfahrung, den Affekten und Gefühlen
Vier Bereiche emotionaler Intelligenz werden unterschieden:
- Wahrnehmung von Emotionen
- Nutzung von Emotionen
- Verstehen von Emotionen
- Beeinflussung von Emotionen

Aufgabe: Wie fühle ich?

Beantworte für Dich solche Fragen:
- Was fühle ich hierzu?
- Wie fühle ich mich in Bezug auf Gegenstände?
- Wie gehe ich mit Affekten um?
- Welche Reichweite besitzt meine Aufmerksamkeit?
- Welche Reichweite hat meine selektive Wahrnehmung?
- Wie werden von mir Ereignisse erlebt und verarbeitet?
- Welches sind meine bevorzugten Abwehrmechanismen?

4.9.7. Werte-Entwicklungs-Linie

Werte werden sozial erlebt, weil sie immer von Gruppen gebilligt und geteilt werden. Gleichzeitig individualisieren Werte aber auch, da sie immer vom Einzelnen verinnerlicht werden. Deshalb sind Werte tief mit Gefühlen verbunden.
Werte sind viel mehr als eine Norm: Sie geben Sinn und tragen somit zum Glück der Menschen bei. Sie steuern - zumindest tendenziell - unser Verhalten.

Ausgehend von den Erkenntnissen der US-amerikanischen Psychologen, Peterson und Seligman, konnten 24 spezifische Stärken (WERTE) unter 7 ausgedehnten Tugenden gruppieren, die durchwegs über die Geschichte und Kultur auftauchen:

1. Offenheit, Neugier (Weisheit)
2. Mut
3. Respekt (Menschlichkeit)
4. Verantwortung (Gerechtigkeit)
5. Nachhaltigkeit (Mäßigung)
6. Freude, Leichtigkeit
7. Spiritualität (Transzendenz)

Aufgabe: Was ist wichtig für mich?

Beantworte für Dich solche Fragen:

- Was ist wichtig für mich?
- Wie stark habe ich diese 7 Grundwerte verinnderlicht?

Offenheit / Neugierde

kognitive Stärken, die den Erwerb und den Gebrauch von Wissen zur Folge haben.

Kreativität [Originalität, Scharfsinn]
Suche nach Neuem, Experimentierfreude
Aufgeschlossenheit [Urteilsvermögen, kritisches Denken]
Liebe zum Lernen

Respekt / Menschlichkeit

zwischenmenschliche Stärken, die mit einbeziehen, andere zu achten und zu behüten.

Liebe
Großzügigkeit
Güte [Barmherzigkeit, Fürsorge, Mitgefühl, Freundlichkeit]
Soziale Intelligenz

Spiritualität

Stärken, die Verbindungen zum Universum schmieden und Sinn liefern.

Wertschätzung von Schönheit und Exzellenz [Ehrfurcht, Staunen, Ergriffenheit]
Optimismus, Zukunftsorientierung
Liebe zur Schöpfung, Selbstliebe, Dankbarkeit
Verbundenheit mit Allem, einschließlich der spirituellen Dimension

Verantwortung / Gerechtigkeit

Stärken, die gesundem Gemeinschaftsleben zugrunde liegen.

Soziale Verantwortlichkeit, Engagement in Gemeinschaft
Fairness
Führung / Leadership
Verbindlichkeit, Treue

Mut

emotionale Stärken, die die Übung des Willens mit einbeziehen, um Ziele angesichts äußerer oder innerer Widerstände zu erreichen.

Tapferkeit
Ausdauer [Beharrlichkeit, Fleiß]
Integrität [Authentizität, Ehrlichkeit]
Begeisterung, Schwung, Flexibilität

Nachhaltigkeit / Mäßigung

Stärken, die gegen Übermaß schützen und zu Balance führen.

Bescheidenheit
Besonnenheit, Selbstbeherrschung
Zufriedenheit, Balance
Dematerialisierung

Freude / Leichtigkeit

Stärken, die den Genuss am Leben pflegen und erhöhen.

Lebensfreude
Genuss, Sinnlichkeit
Humor [Verspieltheit]
Freudige Tatkraft

4.9.8. Moral-Entwicklungs-Linie: Es ist so Sitte!

Früher gab die Christen-Bibel Antwort auf die Fragen nach Werten und dem richtigem Handeln. Seit der Zeit der Aufklärung (Immanuel Kant) verlassen sich die Menschen weniger auf das vermeintliche Gottes-Wort, sondern versuchen stattdessen, mit Hilfe ihres Verstandes und der Wissenschaft solche Fragen (materialistisch) zu beantworten.
"moralis" heißt soviel wie *"die Sitte betreffend"*. Eine Sitte ist eine menschliche Umgangs- bzw. Verhaltensform (auch Gepflogenheit genannt).
Moral bezeichnet meist die faktischen Handlungsmuster, -konventionen, -regeln oder -prinzipien bestimmter Individuen, Gruppen oder Kulturen.
Moral ist auch die aus einer Erzählung, einem Geschehen zu ziehende Lehre (Und die Moral von der Geschicht`?)

Im Endstadium einer Gesellschaft erfolgt immer ein Verfall der Moral. Das können wir heute klar feststellen …
„Das aber sollst du wissen, dass in den letzten Tagen schlimme Zeiten eintreten werden. Denn die Menschen werden sich selbst lieben, geldgierig sein, prahlerisch, überheblich, Lästerer, den Eltern ungehorsam, undankbar, unheilig, lieblos, unversöhnlich, verleumderisch, unbeherrscht, gewalttätig, dem Guten feind, Verräter, leichtsinnig, aufgeblasen; sie lieben das Vergnügen mehr als Gott.“
(2. Timotheus 3:1-4).

Aufgabe: Was soll ich tun?

Beantworte Dir die Fragen nach der Moral:
- Was soll ich tun?
- Was wird von mir erwartet?
- Welche Lehren ziehst Du aus erlebten Situationen?

4.9.9. Interpersonelle Entwicklungs-Linie

Wir Menschen leben als individuelle und zugleich kollektive Wesen und müssen gemeinsam mit den anderen das Leben meistern. Dafür müssen wir mit ihnen in Austausch, Zusammenarbeit und Zusammenleben gelangen.

Aufgabe: Wie sollten wir interagieren?

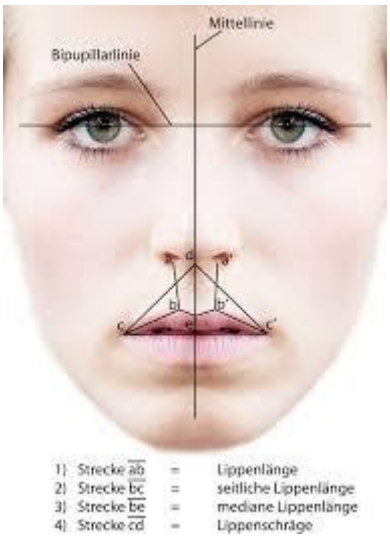
Beantworte Dir die Fragen nach dem Zwischenmenschlichen:
- Wie sollten wir interagieren?
- Wie gut kommuniziere ich?
- Wie effektiv kooperiere ich?
- Wie gut verhandle ich zum gegenseitigen Vorteil?
- Wie gut löse ich zwischenmenschliche Konflikte?

4.9.10. Ästhetische Entwicklungs-Linie

Das Universum strebt nach Harmonie in Ton, Form und Farbe, in die Regelmäßigkeit und Ordnung. Deshalb streben auch wir Menschen nach der wahrnehmbaren Schönheit in Natur und Kunst.
Musikalisch-rhythmische Intelligenz bedeutet die Begabung zum Musizieren, zum Komponieren und Sinn für die musikalischen Prinzipien.
Berühmte Persönlichkeiten waren Johann Sebastian Bach, Wolfgang Amadeus Mozart und Ludwig van Beethoven.

Aufgabe: Was finde ich anziehend?

Beantworte Dir die Fragen nach der Ästhetik:
- Was finde ich anziehend?
- Worin besteht für mich die Regelmäßigkeit und Harmonie in der Natur und Kunst?



(Galerie von Reiner Helmrich)

4.9.11. Körperlich-kinästhetische Entwicklungs-Linie

Die körperlich-kinästhetische Intelligenz enthält das Potenzial, den Körper und einzelne Körperteile (wie Hand oder Mund) zur Problemlösung oder zur Gestaltung von Produkten einzusetzen.
- Die offensichtlichen Vertreter dieser Intelligenz sind natürlich die Tänzer, Schauspieler und Sportler.
- Wichtig ist diese Form der Intelligenz aber auch für Handwerker, Chirurgen, experimentell arbeitende Wissenschaftler, Mechaniker und Angehörige vieler anderer technischer Berufe.

Die Kinästhetik ist die Lehre von der Bewegungsempfindung.
Menschen sind oft kinästhetische Lerntypen. Sie bewegen jeden Lernstoff in der Hand, bevor sie ihn verinnerlichen.

Die Worte „Be-Handlung“ oder „Hand-Auflegen“ oder „Puls-Diagnostik“ haben offenbar denselben Zusammenhang im heilenden Bereich: Mit der Hand (pder den Fingern) spüren, diagnostizieren und heilen.
Unser Körper ist und bleibt ein Werkzeug für unser Leben. Diese Funktion muß entwickelt, erhalten und ausgebaut werden.

Aufgabe: Wie soll ich das körperlich tun?

Beantworte Dir die Frage nach Deiner Bewegungsempfindung:
- Wie soll ich das körperlich tun?
- Wie empfinde ich meinen Körper?
- Wie sind meine körperliche Kraft, Ausdauer und Geschicklichkeit ausgeprägt?
- Wieviel spüre ich mit den Händen und Fingern?

4.9.12. Bedürfnis-Entwicklungs-Linie

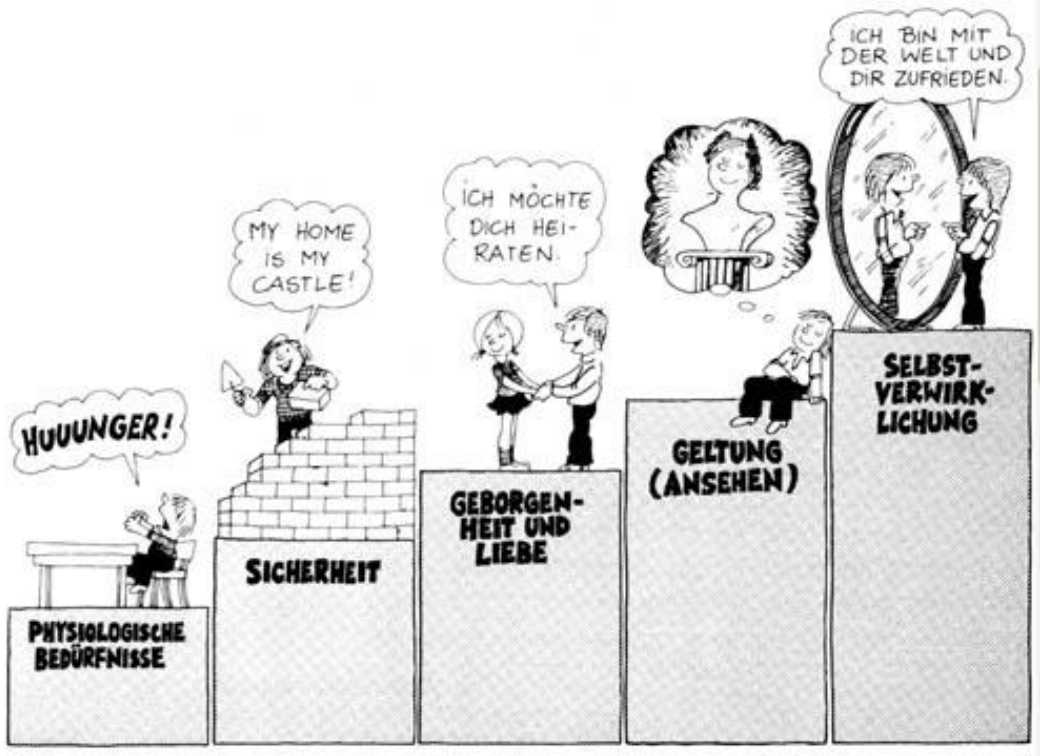
1) Die Bedürfnispyramide des Menschen

Ein Bedürfnis ist das Verlangen oder der Wunsch, einem empfundenen oder tatsächlichen Mangel Abhilfe zu schaffen oder einen erfüllenden neuen Zustand zu manifestieren.
Mit bestimmten Gütern oder Dienstleistungen werden üblicherweise bestimmte Bedürfnisse erfüllt bzw. befriedigt.
In den Sozialwissenschaften unterscheidet man zwischen „Bedürfnissen“ und „Strategien“ des Menschen.

Zu den Bedürfnissen des Menschen gibt es mehrere **Klassifikationskonzepte.**

Sehr verbreitet ist die **Bedürfnispyramide nach Abraham Maslow** (1908 - 1970), US-amerikanischer Psychologe und Gründervater der Humanistischen Psychologie.

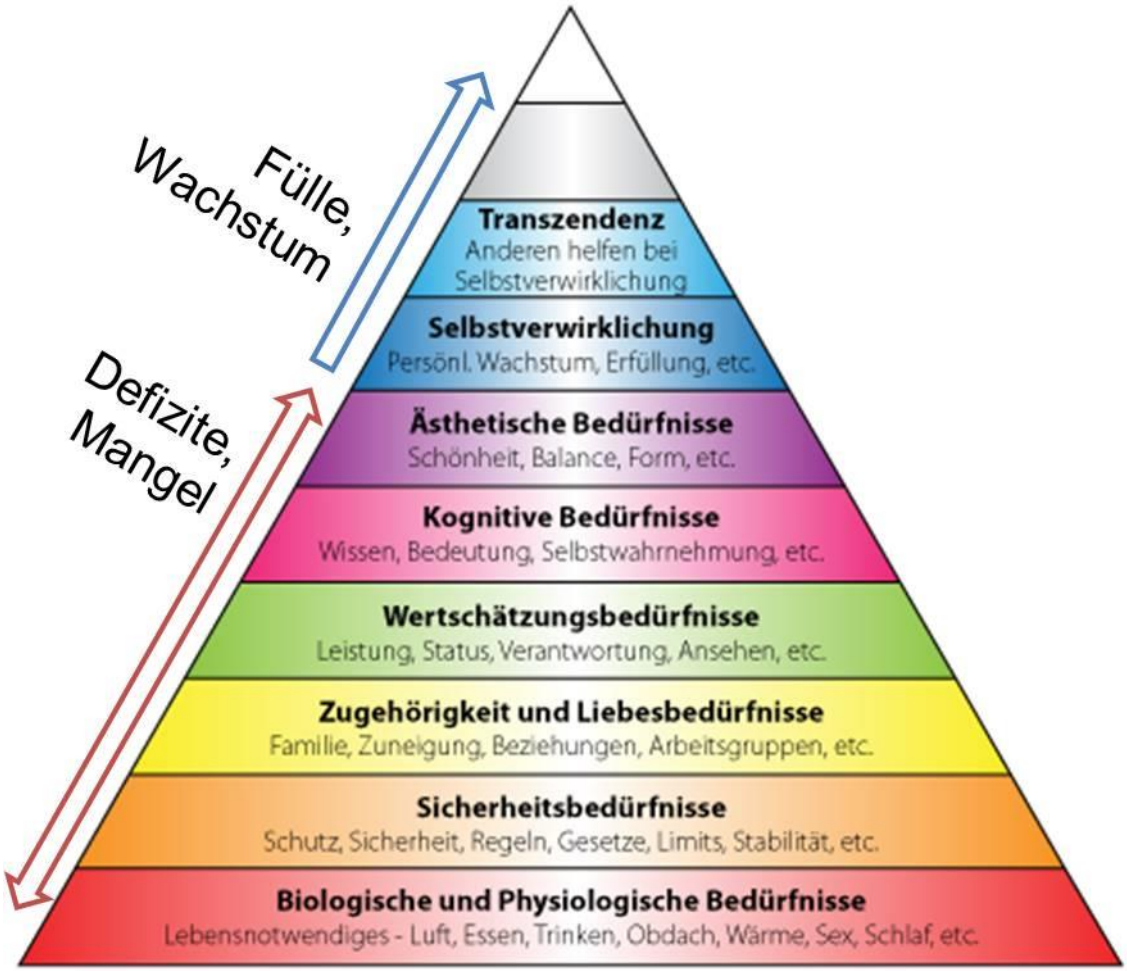
Das ist ein **hierarchisches** und **stufenförmiges** Bedürfnismodell.
Es geht davon aus, daß zunächst grundlegende Bedürfnisse befriedigt werden müssen, bevor die nächsthöhere Stufe befriedigt werden kann.
Die Pyramide stellt so ein Modell zur Beschreibung der Motivationen von Menschen dar, wobei die verschiedenen Bedürfnisse Stufen einer Pyramide bilden und aufeinander aufbauen.
(1) Es basierend auf den vorrangig zu befriedigenden biologisch-physiologischen Antrieben (z.B. Hunger, Durst) und
(2) den Sicherheitsantrieben (z.B. Schutz vor Witterungseinflüssen und Überfällen),
(3) ergänzt durch die sozialen Bedürfnisse (z.B. Liebe, Sympathie),
(4) Selbstwertantriebe (Ansehen, Macht) sowie
(5) das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung als “Überbau”.



Bedürfnis-Ebene	Defizitzustand	Erfüllungszustand	Beispiel
Selbst-verwirklichung	Entfremdung, fehlender Lebenssinn, Langeweile, Lebensroutine	Gesunde Neugier, Grenzerfahrungen, Selbstverwirklichung, Kreativität, lust- und wertvolle Arbeit	Das Erleben einer tiefen Einsicht
Selbst-Achtung	Gefühl der Inkompetenz, Minderwertigkeit	Selbstvertrauen, Selbstwertschätzung, Selbstachtung	Eine Auszeichnung erhalten
Geborgenheit und Liebe	Befangenheit, Gefühl ungeliebt zu sein, Gefühl der Leere, Einsamkeit, Wertlosigkeit, Unvollständigkeit	Freie Gefühlsäußerung, Zusammengehörigkeit, Kraft und Lebensgefühl, Gefühl der Wärme, Ganzheitsgefühl	Erfahrung völliger Akzeptanz in einer Beziehung
Sicherheit	Unsicherheit, Sehnsucht, Angst, Zwangsdenken, Zwangshandeln	Sicherheit, Gelassenheit, Ruhe, Frieden	Einen sicheren Arbeitsplatz haben
Physiologische Bedürfnisse	Hunger, Durst, sexuelle Frustration, Anspannung, Erschöpfung, Krankheit, Fehlen einer Unterkunft	Lustvolle sinnliche Erfahrung, Spannungs-Reduktion, Entspannung, körperliches Wohlbefinden, Behanglichkeit	Gefühl der Zufriedenheit nach einem guten Essen

Eine Erweiterung der Betrachtung von Maslow ist die Unterscheidung zwischen Bedürfnissen

1. zur Beseitigung von Mangel oder Defizit und
2. zur Schaffung von Fülle oder Wachstum durch Selbstverwirklichung und Transzendenz



Aufgabe: Was ist mir ein Bedürfnis?

- Was brauche ich?
- Welche Bedürfnisse dieses Pyramidenmodells sind bei mir gut befriedigt?
- Was ist mir ein (wichtiges) Bedürfnis … das noch nicht erfüllt ist bzw. aktuell in meinem Leben sehr wichtig ist?

2) Die Matrix von Bedürfnissen und Wegen zu ihrer Befriedigung

Manfred Max-Neef (geb. 1932), chilenischer Wirtschaftswissenschaftler und Entwicklungsökonom deutscher Herkunft, unterscheidet in Eigenwelt, Mitwelt und Umwelt und stellt die ***Entwicklung nach menschlichem Maß*** mit Hilfe der ***Matrix von Bedürfnissen und Wegen zu ihrer Befriedigung*** dar. Er sieht Bedürfnisse nicht als Mangel, sondern als individuelle und kollektive Potentiale.

Max-Neef unterscheidet 9 menschliche Grundbedürfnisse:

1. Lebensunterhalt (Subsistenz) (span. subsistencia, engl. subsistence),
2. Schutz (span. protección, engl. protection)
3. Zuwendung (span. afecto, engl. affection)
4. Verständnis [Verstehen, sich entwickeln] (span. entendimiento, engl. understanding)
5. Partizipation (Teilhabe) (span. participación, engl. participation),
6. Vergnügen (Muße) [Entspannung, Spiel] (span. ocio, engl. leisure),
7. Kreativität (Schöpfung) (span. creación, engl. creation),
8. Identität (span. identidad, engl. identity),
9. Freiheit(span. libertad, engl. freedom).

Max-Neff unterscheidet zwischen SEIN, HABEN, TUN und SICH-BEFINDEN

- Das **Sein** betrifft qualitative Merkmale (**Qualitäten**) von Individuen oder Gruppen in Form von Substantiven.
- Das **Haben** beschreibt Einrichtungen, Normen, Wirkungsmechanismen, Werkzeug (nicht im materiellen Sinne), Gesetze usw., die mit einem oder mehreren Worten erfasst sind.
- Das **Tun** betrifft individuelle oder kollektive **Handlungen**, die man mit einem Verb ausdrücken kann.
- Das **(Sich) Befinden** betrifft Orte und Hintergründe (zeitlich und/oder räumlicher **Rahmen**), die für das spanische "Estar", das englische "Interacting", das deutsche "Befinden" im Sinne von Zeit und Raum stehen.

Wenn man Menschen nach ihren Bedürfnissen fragt, dann wird die Mehrzahl mit ***Strategien zur Befriedigung von Bedürfnissen*** antworten.
Wenn man weiter nach dem Dahinterliegendem fragt, dann kommt man schließlich zu den eigentlichen Bedürfnissen.
So kann man erkennen, dass zur Befriedigung des jeweiligen Bedürfnisses eine ganze Bandbreite an Strategien zur Verfügung steht.
Bei der Auswahl der Strategien sollten gute ethische Maßstäbe angelegt werden, so dass man ökologisch und sozial bestverträgliche Befriediger auswählt.

Beispiele für Ebenen von Strategien:
- *Einkommen* ist eine Strategie, um ein Buch zu kaufen;

- Ein *Buch* ist eine Strategie, um Informationen zu erhalten;

- *Informationen* sind eine Strategie, um das Wissen zu erhalten, das notwendig ist, um an einer Diskussion teilzunehmen;

- *Teilnahme* ist eine Strategie, um sich das Bedürfnis nach Teilhabe, Zuwendung oder Verstehen zu erfüllen.

Tabelle: Matrix von Bedürfnissen und Befriedigern nach Max-Neef (1993)

Wertkategorien Menschliche Grund-bedürfnisse	Sein (Qualitäten)	Haben (Dinge)	Tun (Handlungen)	Befinden (Rahmen)
Subsistenz (Lebens-unterhalt)	Physische und mentale Gesundheit	Nahrung, Obdach, Arbeit	Nähren, kleiden, ruhen, arbeiten	Lebendige Umgebung, sozialer Rahmen
Schutz	Sorge, Anpassungs-fähigkeit, Autonomie	Soziale Sicherung, Gesundheits-systeme, Arbeit	Zusammen arbeiten, planen, sorgen, helfen	Soziale Umwelt, Unterkunft
Zuwendung	Respekt, Humor, Großzügigkeit, Sinnlichkeit	Freundschaft, Familie, Beziehung zur Natur	Teilen, sorgen, lieben, Gefühle ausdrücken	Privatsphäre, intime Bereiche des Zusammen-seins
Verstehen	Kritikfähigkeit, Neugier, Intuition	Literatur, Lehrer, Politiken, Erziehungs-systeme	Analysieren, untersuchen, meditieren, erforschen	Schulen, Familien, Universitäten, Gemeinschaften
Teilhabe	Empfänglichkeit, Hingabe, Humor	Verantwortlich-keiten, Pflichten, Arbeit, Rechte	Zusammen arbeiten, ablehnen, Meinungen ausdrücken	Vereine, Parteien, Kirchen, Nachbar-schaften
Vergnügen	Vorstellung, Ruhe, Spontaneität	Spiele, Feiern, Geistesfrieden	Tagträumen, erinnern, entspannen, Spaß haben	Landschaften, intime Bereiche, Orte des Alleinseins
Schöpfung	Vorstellungskraft, Mut, Erfindungskraft, Neugier	Fähigkeiten, Fertigkeiten, Techniken, Arbeit	Erfinden, bauen, arbeiten, entwerfen, übersetzen	Orte des Ausdrucks, Workshops, Zuhörerschaften
Identität	Zusammen-gehörigkeit, Selbstachtung, Widerspruchs-freiheit	Sprache, Religion, Arbeit, Sitten, Werte	Sich kennen lernen, wachsen, sich hingeben	Heimat, tägliche Umgebung
Freiheit	Autonomie, Selbstachtung, Aufgeschlossen-heit	Gleiche Rechte	Ablehnen, wählen, Risiken eingehen, Bewusstsein entwickeln	Überall

Aufgabe: Wie Du Deine Bedürfnisse befriedigst

- Betrachte die Matrix von Bedürfnissen und Strategien zur Befriedigung und vergleiche mit Deiner Lebenssituation.
- Mit welchen Strategien zur Befriedigung Deiner Bedürfnisse lebst Du heute?
- Markiere durch Unterstreichen oder farbliches Hervorheben die für Dich zutreffenden Worte in den jeweiligen Kästchen.
- Mache Dir Notizen zu Anregungen für andere Strategien, die Du ausprobieren oder umsetzen willst.

4.9.13. Mein integraler Psychograph

Das individuelle Entwicklungsprofil eines Menschen kann in einen **Psychograph** eingetragen werden.

INTEGRAL PSYCHOGRAPH WORKSHEET

NAME _____ DATE _____

1	2	3	4	5	
					Cognitive Intelligence
					Interpersonal Intelligence
					Psychosexual Intelligence
					Emotional Intelligence
					Moral/Values/Ethical Intelligence
					Kinesthetic/Physical Intelligence
					Aesthetic/Artistic Intelligence
					Spiritual Intelligence
					Empathetic/Compassion Intelligence
					Giving feedback
					Interviewing
					Listening
					Analyzing an interpersonal situation
					Synthesizing information to form an hypothesis
					Identifying emotions in self
					identifying emotions in others
					Leading an interpersonal development skill process
					Reading non-verbal cues in self
					Reading non-verbal cues in others
					Identifying reasons for and types of conflict
					Diagnosing reasons for ineffective communication
					Appreciation & understanding of human diversity
					Intuition
					Sense of Humor about self
					Judgment about when to seek assistance & feedback
					Willingness to consider unsolicited feedback
					Capacity to hear the true message behind what's being said
					Capacity to inspire trust
					Self Confidence
					Facilitation of meetings
					effective participation in groups
					Empathy
					Capacity to read an audience

©2010 Gary Stamper

4.10. Mein Lebens-Abschnitt

Alles schwingt und so verläuft auch das Leben von uns Menschen in **Phasen.**
Wir durchleben im Laufe eines Lebens psychische, biologische und soziale Phasen. Diese sind durch bestimmte Aufgaben und Konflikte sowie Merkmale gekennzeichnet. Diese Phasen sind allgemein mit dem physischen Lebensalter verbunden, wobei es individuelle jedoch Unterschiede gibt.

Wenn Du weißt, in welcher Phase Du Dich gerade befindest, dann kann Dir das helfen zu erkennen,

- welche Aufgaben sich Dir wahrscheinlich stellen (werden)
- welche Hindernisse Du zu überwinden hast
- welche Maßnahmen Du treffen kannst, um Dich weiterzuentwickeln
- dass bestimmte Gefühle in einer bestimmten Phase Deines Lebens ganz normal sind

Aufgabe: Fragebogen Lebensphasen

Beantworte die Fragen im unten aufgeführten Fragebogen "Lebensphasen“.
Kreuze in jedem der Bereiche die Aussagen an, von denen Du glaubst, daß diese Deine **gegenwärtige Situation** wiederspiegeln. Du solltest Deine Antwort daraufhin überprüfen, ob sie Deine tatsächliche Meinung wiedergibt oder ob sie ein Wunschbild darstellt
(Quelle: www.gluecksarchiv.de)

Fragebogen Lebensphasen

1. Mein Hauptanliegen ist es
a) meinen gewählten Beruf so auszuwählen, dass ich einen echten Beitrag leiste,
b) mir finanzielle Sicherheit für meinen späteren Ruhestand zu verschaffen,
c) imstande zu sein, für mich selbst zu sorgen,
d) das zu akzeptieren, was ich mit meinem Leben nicht erreicht habe,
e) meine letzte Chance zu nutzen, etwas Großes zu schaffen,
f) den richtigen beruflichen Weg zu wählen,
g) herauszufinden, was ich vom Leben erwarte

2. Meine zwischenmenschlichen Beziehungen sind charakterisiert
a) durch Unruhe und Änderungen, die ihre Ursache oft in meinem Wunsch haben, mehr über mich selbst herauszufinden,
b) durch das Verlangen, Bestätigung für die Richtigkeit meiner Lebensentscheidungen zu erhalten,
c) durch einen Mangel an anregender Spannung, gleichzeitig aber auch durch ein Bedürfnis an Unterstützung. Ich will Anerkennung in meiner beruflichen Entwicklung erreichen
d) durch das Gefühl von Stabilität und Wohlbefinden,
e) durch geringe Intensität und Festigkeit,
f) durch das Bedürfnis nach Hilfe und Unterstützung durch meine engen Freunde,
g) durch ein Wiedererwachen der widerstreitenden Gefühle nach Geborgenheit und Unabhängigkeit

3. Eines meiner wichtigsten Ziele ist es
a) meine Gesundheit zu erhalten,
b) unabhängig von meinem Eltern zu werden,
c) herauszufinden, was mir mein Leben bedeutet und was ich mit der Zeit, die mir noch bleibt, anfangen soll,
d) zu entscheiden, was ich mit meinem Leben anfange,
e) genug Geld zu verdienen, um das zu tun, was ich will,
f) zu entdecken, was für mich wichtig ist,
g) gesellschaftlich und sozial aktiv zu sein

4. Mein wichtigster Wert ist
a) Sicherheit,
b) Selbständigkeit,
c) Leistung/Ansehen,
d) Selbstidentität,
e) Unabhängigkeit,
f) Hingabe/Verpflichtung,
g) Weisheit

5. Mein Leben
a) ist voller Dringlichkeit, Erfolg zu haben,
b) ist nicht so überstürzt. Es ist Zeit, Erfahrungen im Leben mit anderen zu teilen,
c) ist unsicher und eine unbekannte Große,
d) ist stabil, denn alles ist getan, was getan werden musste,
e) ist für mich genau zu bestimmen und zu steuern,
f) geht zu schnell vorbei, aber ich habe noch eine letzte Chance, es hinzukriegen,
g) ist ungewiss und voll von kritischen Entscheidungen

6. Die Zukunft
a) ist ungewiss und wird zunehmend wichtiger für mich,
b) ist mir weniger wichtig. Wichtiger ist, dass ich mich zur Zeit frei fühle vom Druck meiner Umwelt
c) bedruckt mich und meine Möglichkeiten laufen mir davon,
d) ist nicht so wichtig wie die Gegenwart,
e) ist nicht wichtig,
f) ist eine Zeit, über die ich phantasiere;
g) hat ihre Grenzen, und ich fühle, wie mich die Zeit in die Zange nimmt;

7. Mein Verhalten im Beruf ist dadurch gekennzeichnet, dass ich:
a) ein Gefühl für Macht entwickle;
b) mich für Macht, Politik und Einfluss interessiere;
c) mehr über die Arbeitswelt lerne;
d) Entscheidungen treffe;
e) imstande bin, Vorgehensweisen auszuarbeiten und zu verwirklichen, um das Leistungsvermögen der Organisation zu verbessern;
f) darauf achte, Spuren zu hinterlassen, so dass ich später einmal nicht spurlos in den Ruhestand trete;
g) meine Kompetenzen kenne und ein Verständnis von Führung habe.

8. Meine Identität:
a) hängt davon ab, welche Leistung ich im Beruf erbringe;
b) schwankt zwischen dem, was ich jetzt bin und dem Wunsch nach Veränderung;
c) habe ich inzwischen mit einem Gefühl der Erleichterung gewonnen;
d) ist zweifelhaft und hängt eng damit zusammen, welchen Sinn mein Leben hat;
e) hängt eng mit meiner Familie zusammen;
f) ist ziemlich festgelegt, auch wenn ich nicht vollkommen zufrieden damit bin;
g) ist etwas, was ich offenbar nicht steuern kann.

Aufgabe: Auswertung Fragebogen Lebensphase

Werte den Fragebogen aus, um zu erfahren, in welcher Lebensphase Du Dich derzeit tatsachlich befindest.
Markiere in der **Auswertungstabelle** bei jeder Frage den Buchstaben der Antwort, für die Du Dich entschieden hast.
Am Ende der Tabelle findest Du die "Phasenkennzahl".
Die **Spalte** mit den häufigsten Nennungen beschreibt am ehesten die Phase, in der Du Dich gerade befindest.

Auswertungstabelle

Frage	**Antwort**						
1	c	f	g	a	e	d	b
2	f	b	a	c	g	d	e
3	b	d	f	e	c	g	a
4	d	f	e	c	b	a	g
5	c	e	g	a	f	d	b
6	f	d	a	g	c	b	e
7	c	g	a	e	d	b	f
8	e	f	g	a	b	c	d
Phase	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**

Aufgabe: Informiere Dich über Deine Lebensphase

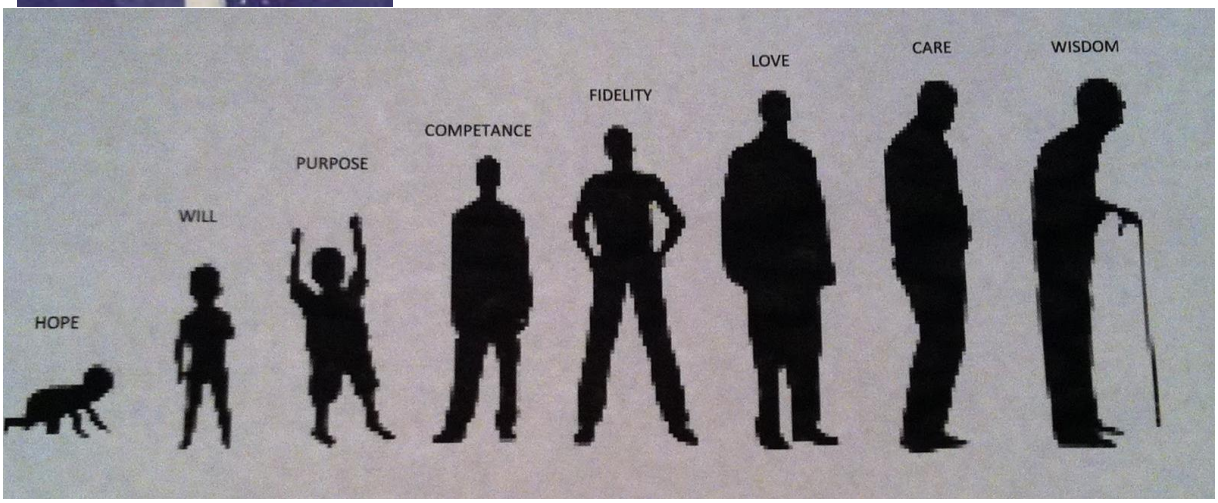
Informiere Dich in der Tabelle über die Aufgaben, Konflikte und Charakteristiken, die Deine aktuelle Lebensphase auszeichnen.

Übersicht über die Lebensphasen

(vgl. L. Sperry u.a.: You Can Make It Happen / E. Schein: Career Dynamics. Matching Individual and Organizational Needs)

Phase	Alter	Aufgaben	Konflikte / Charakteristiken
1	Ablösung von der Familie (16 J. - 22 J.)	Autonomie Selbstgenügsamkeit	Sicherheit Selbständigkeit Vorläufige Entscheidungen
2	Erste Phase des Erwachsenseins (22 J. - 29 J.)	Auswahl eines Berufsweges Aufnahme von Beziehungen zu anderen Personen Finden eines Platzes in der Gesellschaft Verlassen der Stammfamilie Gründung einer eigenen Familie	Endgültigkeit Forschen, Experimentieren, Testen Periode voller Energie, Enthusiasmus und Idealismus
3	Übergang in die 30er Jahre (29 J. - 32 J.)	Suche nach persönlicher Identität Suche nach dem Sinn des Lebens Festsetzen zukünftiger Lebensziele Überprüfung der getroffenen Entscheidungen Konfrontation der eigenen Ideale mit der Wirklichkeit (Beruf, Ehe, Kinder)	Normen der Gesellschaft Eigene Bedingungen Periode der Entscheidung Periode entweder der Stabilisierung oder einer bedeutsamen Neuorientierung
4	Wurzeln schlagen (32 J. - 39 J.)	Setzen von langfristigen Zielen Streben nach Anerkennung und Erfolg Sich etablieren Verwirklichung der getroffenen Entscheidungen	Abhängigkeit vom Lob anderer Entwicklung einer selbstbewussten, unabhängigen Persönlichkeit Stabilisieren Etablieren
5	Übergang in der Mitte des Lebens (39 J. - 43 J.)	Bestandsaufnahme im beruflichen und privaten Bereich Übergang oder Krise der Lebensmitte Gegenüberstellung der gemachten Zugeständnisse mit den eigenen Hoffnungen und Träumen Treffen neuer Entscheidungen	Aufwachsen Altwerden Erkennen der eigenen Sterblichkeit (erste Anzeichen physischer Erscheinungen) Phase der Selbstkonfrontation "Halbzeit"

Phase	Alter	Aufgaben	Konflikte / Charakteristiken
6	Erneuerung / Neue Stabilisierung (43 J. - 50 J.)	Akzeptanz, dass Zeit endlich ist Begegnung mit der eigenen Sterblichkeit Autonomie Übernahme der Verantwortung für das eigene Leben Mit den Konsequenzen der getroffenen Entscheidungen leben lernen Sich wieder der Umwelt öffnen Familiäre Probleme durch das Heranwachsen der Kinder und die neue Qualität der Beziehung zum Partner bewältigen	Phase neuer Stabilisierung Neue Rollendefinition
7	Reife (50 J. - 60 J.)	Akzeptanz dessen, was erreicht wurde Weniger persönliche Beziehungen Die Zukunft wird weniger wichtig Sich selbst akzeptieren und aufhören, die eigenen Eltern für die Probleme zu tadeln Mit den abnehmenden Fähigkeiten und physischen Schwierigkeiten umgehen lernen Das Leben leichter und angenehmer gestalten Eine andere Qualität in der Beziehung zu den eigenen Kindern aufbauen Mit dem Wettbewerb Jüngerer fertigwerden	Periode der Wertschätzung des Gewohnten und der eigenen Ansichten Abgeklärtheit, Weisheit



4.11. Meine Reife der Persönlichkeit

"Was ist eine reife Persönlichkeit?"

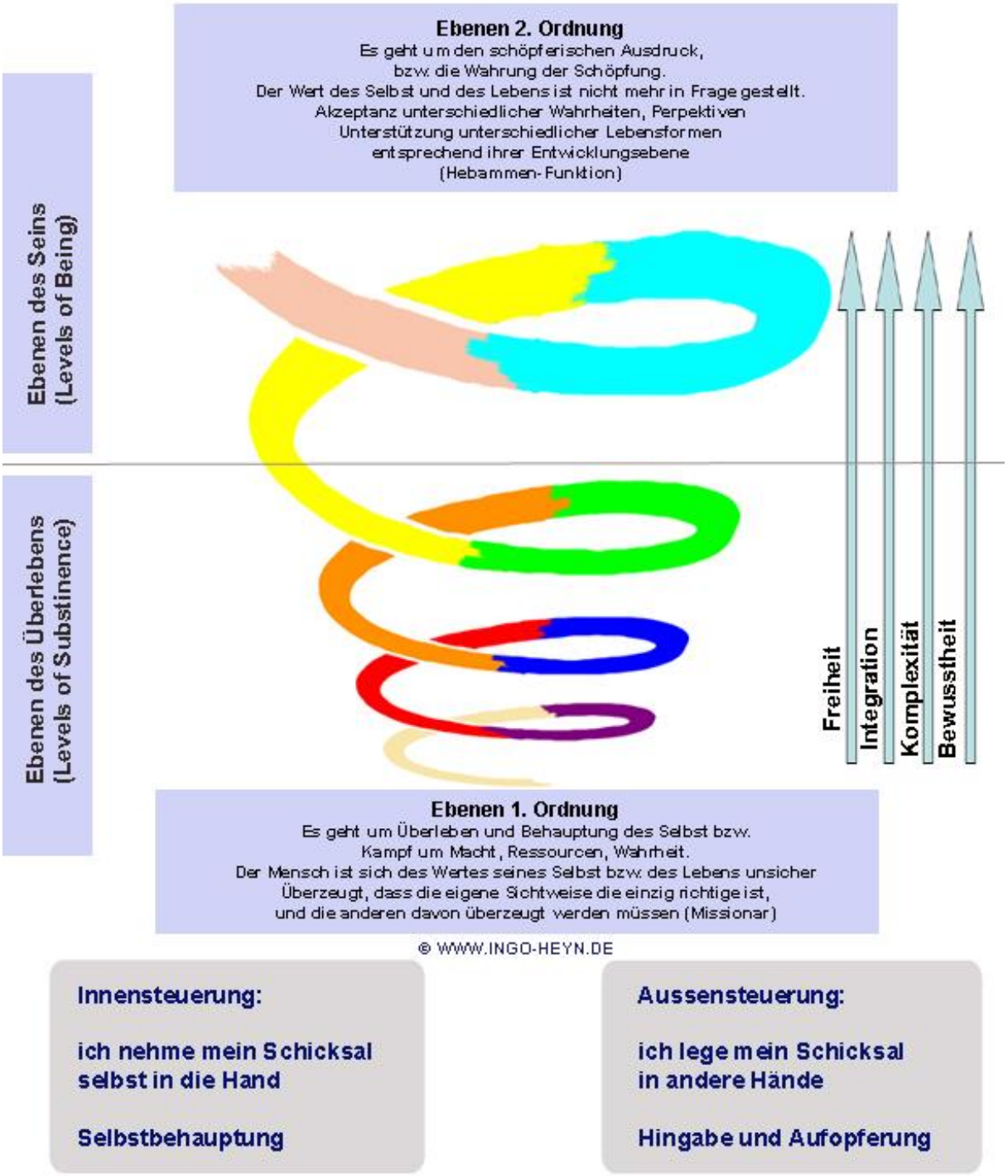
Der US-amerikanische Psychologe **Clare W. Graves** (1914-1986) entwickelte ein Modell, nach dem sich Menschen und Menschengruppen zyklisch und nicht linear (Pendelbewegung zwischen Selbststeuerung und Steuerung durch eine äußere Referenz (Gott, Autorität, Gruppe, Tao usw.) entwickeln.

Modell der Evolutionsstufen von Personen und Organisationen nach Clare W. Graves

Aufgabe: Grave-Test

Nimm hier eine systematische Analyse der Entwicklungsstufen durch den Graves Test vor und ermittle, auf welcher Entwicklungsstufe Du Dich befindest.

http://www.nlp.de/cgi-bin/exp_com/cwg_test.cgi



Innensteuerung:

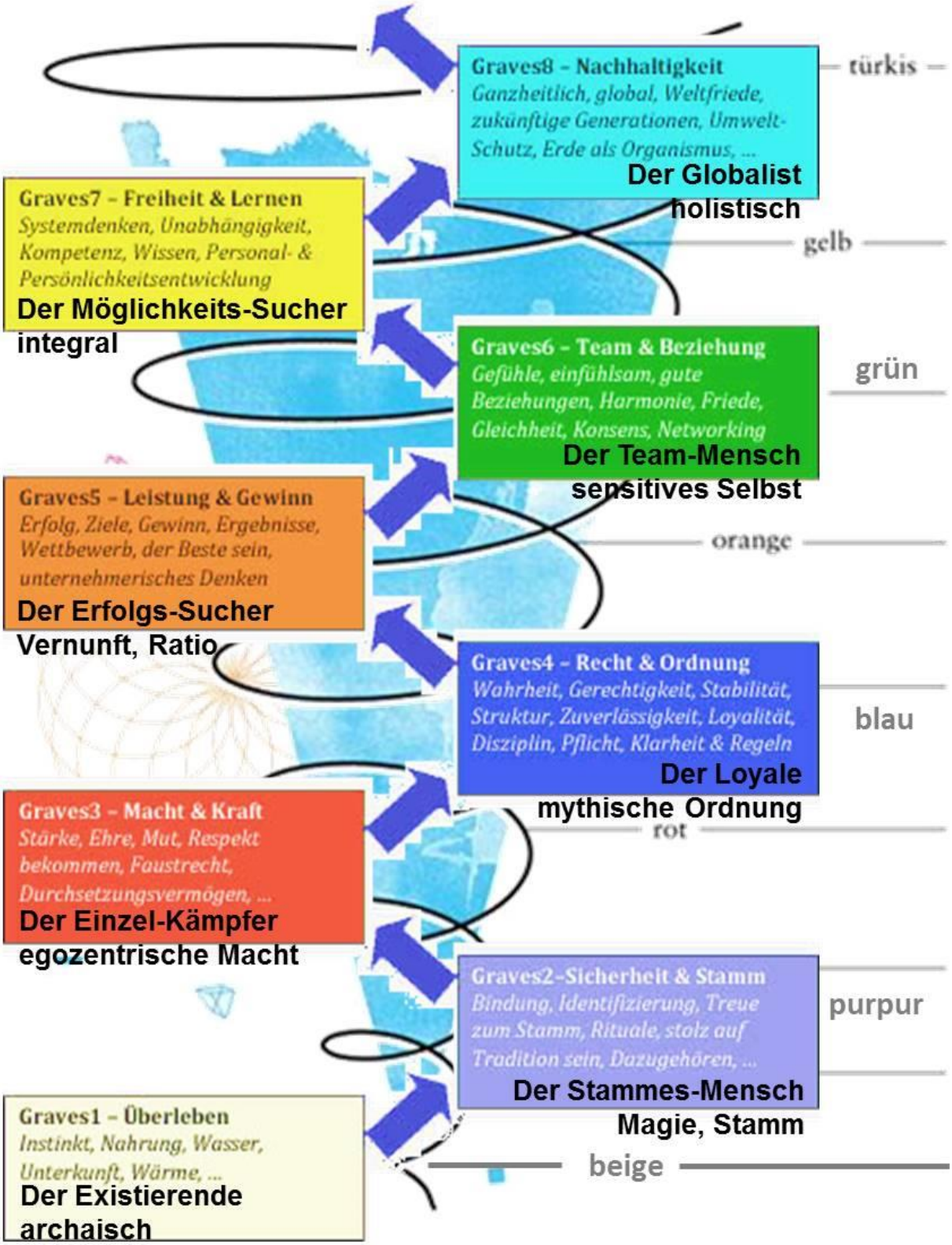
ich nehme mein Schicksal selbst in die Hand

Selbstbehauptung

Aussensteuerung:

ich lege mein Schicksal in andere Hände

Hingabe und Aufopferung


Graves8 – Nachhaltigkeit
Ganzheitlich, global, Weltfriede, zukünftige Generationen, Umwelt-Schutz, Erde als Organismus, ...
Der Globalist
holistisch
türkis
Graves7 – Freiheit & Lernen
Systemdenken, Unabhängigkeit, Kompetenz, Wissen, Personal- & Persönlichkeitsentwicklung
Der Möglichkeits-Sucher
integral
gelb
Graves6 – Team & Beziehung
Gefühle, einfühlsam, gute Beziehungen, Harmonie, Friede, Gleichheit, Konsens, Networking
Der Team-Mensch
sensitives Selbst
grün
Graves5 – Leistung & Gewinn
Erfolg, Ziele, Gewinn, Ergebnisse, Wettbewerb, der Beste sein, unternehmerisches Denken
Der Erfolgs-Sucher
Vernunft, Ratio
orange
Graves4 – Recht & Ordnung
Wahrheit, Gerechtigkeit, Stabilität, Struktur, Zuverlässigkeit, Loyalität, Disziplin, Pflicht, Klarheit & Regeln
Der Loyale
mythische Ordnung
blau
Graves3 – Macht & Kraft
Stärke, Ehre, Mut, Respekt bekommen, Faustrecht, Durchsetzungsvermögen, ...
Der Einzel-Kämpfer
egozentrische Macht
rot
Graves2-Sicherheit & Stamm
Bindung, Identifizierung, Treue zum Stamm, Rituale, stolz auf Tradition sein, Dazugehören, ...
Der Stammes-Mensch
Magie, Stamm
purpur
Graves1 – Überleben
Instinkt, Nahrung, Wasser, Unterkunft, Wärme, ...
Der Existierende
archaisch
beige

4.12. Mein subjektives Wohlbefinden

4.12.1. Allgemeines Wohlbefinden

Das allgemeine Wohlbefinden ist physisches, soziales und psychisches Wohlbefinden, wobei eine strikte Trennung im Erleben kaum möglich ist.

a) Physisches Wohlbefinden
Das physische Wohlbefinden besteht aus der persönliche Bewertung des körperlichen Gesundheitszustandes (subjektive somatische Einschätzung).

b) Soziales Wohlbefinden
Beim sozialen Wohlbefinden stellt sich die Frage,

- wie zufrieden der Mensch mit seinen gesellschaftlichen Kontakten ist,
- mit seiner Arbeitssituation,
- mit seiner Wohnsituation und
- mit seinen finanziellen Mitteln.

c) Psychisches Wohlbefinden

- Das psychische Wohlbefinden schließlich umfasst die Dimensionen Lebenszufriedenheit,
- Lebenssinn und
- Lebenskontrolle,

und zwar unter Berücksichtigung aller Zeitdimensionen: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Dem psychischen Wohlbefinden liegen folgende Fragen zugrunde:

- ***Lebenszufriedenheit:***

Welche persönliche Bilanz von Positivem und Negativem ziehe ich?
Wie schätze ich meine Lebensleistung und meine Lebensentwicklung ein?
Habe ich in bestimmten Lebensbereichen versagt oder Lebensmöglichkeiten verpasst?

- ***Lebenssinn:***

Habe ich meine Aufgabe(n) erfüllt? Hatte und habe ich Ziele und Herausforderungen? Kann ich rückblickend, gegenwärtig und vorausschauend ja sagen zu meinem Leben und zur individuellen Bedeutung als Person?

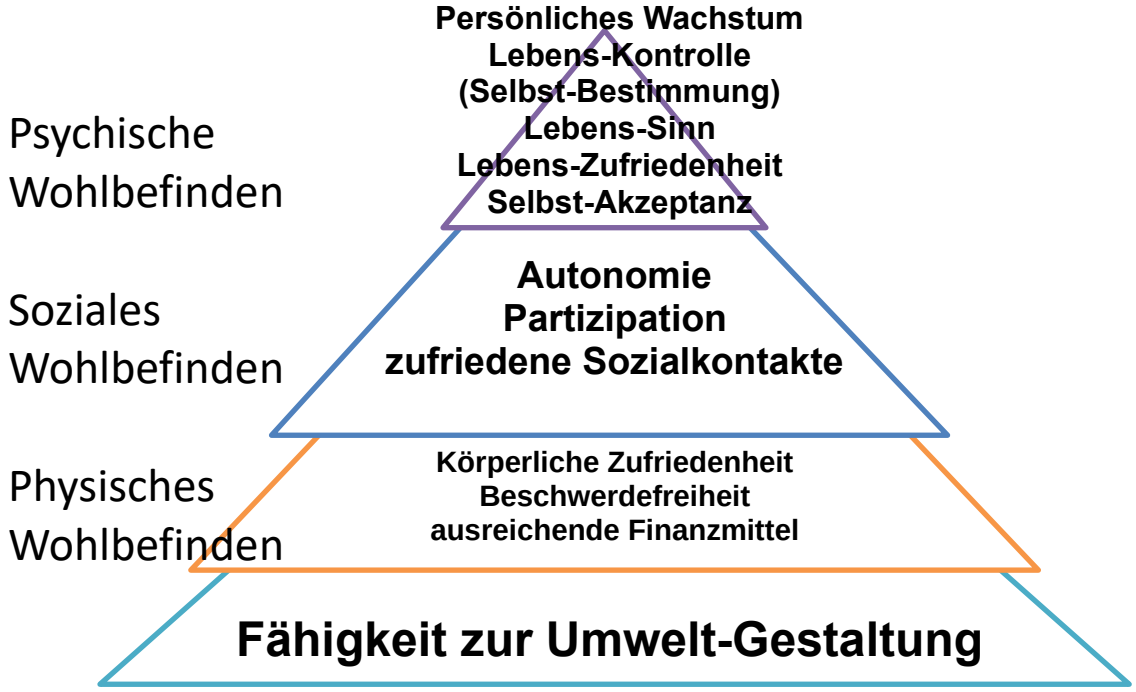
- ***Lebenskontrolle* oder *Selbstbestimmung („mastery“):***

Kann ich mir Umwelten oder Lebenskontakte schaffen, die meinen psychischen und physischen Möglichkeiten entsprechen, die eine aktive Partizipation gestatten?

In verschiedenen Studien hat sich herausgestellt, dass das **psychische Wohlbefinden entscheidend zum allgemeinen Wohlbefinden** beiträgt. Voraussetzungen für dieses psychische Wohlbefinden sind gemäss dem Modell von Perrig-Chiello eine ganze Reihe von sog. Ressourcen, Quellen des Wohlergehens. Damit werden alle äusseren und inneren Mittel und Wege bezeichnet, die dem Menschen zur Lebensbewältigung und zur Herstellung bzw. Aufrechterhaltung von Wohlbefinden und Gesundheit zur Verfügung stehen.

Man unterscheidet zwischen physischen, soziobiographischen und psychischen Ressourcen.

Aufbau des Allgemeinen Wohlbefindens



Aufgabe: WHO-Fragebogen Wohlbefinden

WHO-FRAGEBOGEN ZUM WOHLBEFINDEN (Version 1998)
Die folgenden Aussagen betreffen Dein Wohlbefinden in den letzten zwei Wochen. Bitte markiere bei jeder Aussage die Rubrik, die Deiner Meinung nach am besten beschreibt, wie Du Dich in den letzten zwei Wochen gefühlt hast.

In den letzten zwei Wochen	**Die ganze Zeit**	**Meistens**	**Etwas mehr als die Hälfte der Zeit**	**Etwas weniger als die Hälfte der Zeit**	**Ab und zu**	**Zu keinem Zeitpunkt**
…war ich froh und guter Laune	5	4	3	2	1	0
…habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt	5	4	3	2	1	0
…habe ich mich energisch und aktiv gefühlt	5	4	3	2	1	0
…habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt	5	4	3	2	1	0
…war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren	5	4	3	2	1	0

Auswertung / Punktberechnung:

Der Rohwert kommt durch einfaches Addieren der Antworten zustande.
Der Rohwert erstreckt sich von 0 bis 25, wobei 0 das geringste Wohlbefinden / niedrigste Lebensqualität und 25 größtes Wohlbefinden, höchste Lebensqualität bezeichnen.
Den Prozentwert von 0 -100 erhält man durch Multiplikation mit 4.
Der Prozentwert 0 bezeichnet das schlechteste Befinden, 100 das Beste.

4.12.2. Psychisches Wohlbefinden

Aspekte des Psychischen Wohlbefindens (nach Carol D. Ryff)

Aspekt	Beschreibung	1	2	3	4	5	6
Selbst-Akzeptanz	Akzeptanz sowohl positiver als auch negativer Seiten (Stärken und Schwächen) der eigenen Person;						
	Positive Einstellung gegenüber dem eigenen Selbst und der eigenen Vergangenheit.						
Selbst-Bestimmung	Fähigkeit zur Selbstbestimmung in der Lebensgestaltung.						
	Autonomie im Denken und Handeln, Entwicklung intrinsischer Motivation						
Umwelt-Gestaltung	Interne Kontrollüberzeugung: Fähigkeit zur Nutzung externer Ressourcen zur eigenen Bedürfnisbefriedigung;						
	Gestaltung der materiellen und sozialen Umwelt nach den eigenen Werten und Normen						
Positive Sozial-Beziehungen	Fähigkeit zur Empathie, Emotionalität, Intimität und Reziprozität;						
	Vorhandensein zufrieden stellender sozialer Beziehungen						
Lebens-Sinn	Erleben von Sinn im gegenwärtigen wie auch im vergangenen Leben;						
	Vorhandensein von Lebenszielen						
Persönliches Wachstum	Erleben einer kontinuierlichen Entwicklung; Offen für neue Erfahrungen,						
	Verwirklichung eigener Potentiale						

Aufgabe: Psychisches Wohlbefinden

Schätze die Ausprägung der 6 Bereiche Deines psychischen Wohlbefindens in Deinem Leben mit Schulnoten von 1 bis 6 ein.
Ermittle damit Deinen Zustand psychischen Wohlbefindens und Reserven für Deine weitere Entwicklung.

5. Abschlußfragen

Nachdem Du die verschiedenen Seiten Deiner jetzigen Situation analysiert hast, stelle Dir doch einmal abschließend folgende Fragen un höre in Dich hinein, welche Reaktion, welche Antwort darauf kommt:

"Wie würde ich mich fühlen,
wenn ich aufhören würde zu denken,
daß ich anders sein muß,
als ich bin?"

„Wie würde es mir gehen,
wenn ich beginnen würde zu denken,
daß ich anders sein kann,
als ich bin?“

ANHANG

Persönlicher Ratgeber: Astrologie + Psychologie + Medizin

Individuelle astrologische Betrachtung zu Psychologie, Medizin, alternativen Heilmethoden wie Bachblüten, Homöopathie u.a., Ernährung, Wellness, Biorhythmus

Was dem Menschen wirklich hilft, das ist das, was ihm ***„aus dem Herzen und aus der Seele spricht“.*** Das ist das Anliegen der Entfaltung der Gemeinsamkeiten von Astrologie, Psychologie, Medizin und Wellness. **Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit** verbinden sich dann zu einer guten ganzheitlichen Lebensweise, wenn ***„die Dinge richtig zueinander passen“.***
Die Erklärungsmodelle von Psychologie, Schulmedizin, Homöopathie, alternativen Heilverfahren, Wellness werden aus einem umfassenderen Zusammenhang ursächlicher Lebensmuster heraus betrachtet und integriert.

Der astrovitalis-Ratgeber bietet ein Kaleidoskop individueller Schicksalswege.

Manchmal reicht „ein kleiner Dreh“, um das Leben neu betrachten zu können. Werden dann Aufgaben und Lösungswege beherzigt und der eine oder andere Tipp umgesetzt, so beweist das auch Achtung und Respekt vor seinen Persönlichkeitsanteilen, die bisher ignoriert oder einfach übersehen wurden.
Insofern dreht jeder astrovitalis-Ratgeber nicht nur am Kaleidoskop der Lebenssicht – er dreht auch das Fernrohr um, mit dem sich Hilfesuchende ihre jeweils besondere individuelle Anlage vom Leibe zu halten versuchen.
Und schließlich dreht der astrovitalis-Ratgeber auch schlicht am „Wahrnehmungs-objektiv“: Neue Einstellungen und bisweilen auch der eine oder andere situations-spezifische Filter bieten eine andere Perspektive und vielleicht auch eine neu Sicht der Dinge.
Die lösungsorientierten Texte machen fit für „das ganze Leben“ und zeigen Ihnen noch nicht bekannte Potenziale auf.
Sie erhalten Antworten auf Fragen wie: Welche Lebensaufgaben habe ich? Welche Themen blockieren meine Entwicklung? Was hilft mir, diese Blockaden aufzulösen? Warum habe ich diese Krankheit? Welche Heilmethoden helfen mir? Welche Diäten und Ernährungsformen passen zu mir?

Erfahre aus dem etwa 150-seitigen Ratgeber u.a.:

- Warum habe ich bestimmte Krankheits-Symptome?
- Wie kann ich Erkrankungen vorbeugen?
- Welche Heilmethoden helfen mir?
- Welche persönlichen Lebensaufgaben sollte ich angehen?

Inhaltsbereiche:

Astrologie	Psychologie	Medizin	Wellness	Zeitqualität	Anhang
Erläuterungen Geburtsbild Aspekte Halbsummen Mondeisprung Elemente Strukturanteile Tierkreisanteile Sensitivpunkte	Erläuterungen Typologie Grundstruktur Basisprofil Aufgabenprofil Lösungsprofil SabischeSymbole Halbsummen Pyramidenpunkte Stichworte	Erläuterungen Risikobereiche Symptombilder Bachblütenanalyse Homöopathie	Erläuterungen Ernährungstipps Therapien Sporttipps	Erläuterungen Analyse	Erläuterungen Namensanalyse Biorhythmus (Tabelle) Biorhythmus (grafisch)

Bei Interesse sende uns folgende Angaben per email an: **info@luxcoaching.eu**

- (alle) Vor-Namen und Familien-Name
- männlich ***oder*** weiblich
- Geburts-Tag
- Geburts-Stunde
- Geburts-Ort
- Geburts-Land
- Wohn-Adresse
- Telefon-Nummer
- Email-Adresse

Preis: 50,- € (inkl. MwSt.)

Überweisen Sie den Betrag von **50,- €** (inkl. MwSt.) auf folgendes Konto:

Kontoinhaber: Peporte, Nicole & Barth, Wolfgang

Bank / BIC: CCPLLULL

Kontonummer / IBAN: LU21 1111 7003 1875 0000

Bemerkung: Astrovitalis + Dein Name

Sie erhalten nach Zahlungseingang den umfassenden astrovitalis-Ratgeber per email als PDF-Datei zugesandt.

Impressum:

Dr. Wolf Barth

Haus 17, L-9840 Siebenaler, Luxemburg

Email: info@luxcoaching.eu

www.luxcoaching.eu

Bildquelle Deckblatt:

www.kabbala-lebensanalyse.com