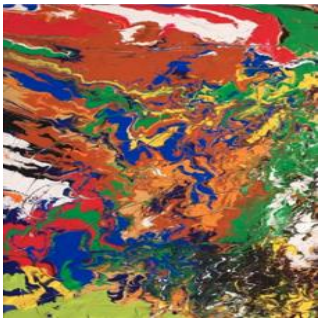
METHODEN WISSEN WEGE

Mein Leben ist ein Kunstwerk

Erleben
selbstwirksam
gestalten

Um das Kunstwerk «mein eigenes Leben» zu erschaffen ist ständige Selbstentwicklung notwendig. Eine erste wichtige Voraussetzung zur erfolgreichen Weiterentwicklung basiert auf dem eigenen Weltbild. Wie ein Weltbild aussehen kann, ist im Buch Offenes Weltbild «Mein Leben ist ein Kunstwerk» beschrieben.



Jeder Mensch ist individuell und hat sein individuelles Weltbild und seinen individuellen Weg zu Glück und Wohlergehen. Wichtige Voraussetzungen zur erfolgreichen Weiterentwicklung sind:

- Das Urvertrauen in den Prozess des Lebens.
- Die Wertvorstellung von sich selbst.
- Die wirksamen «Methoden, Wissen und Wege» kennen und anwenden.

Das Urvertrauen in den Prozess des Lebens.
Wenn ein Mensch kein oder wenig Vertrauen in den Prozess des Lebens hat, wird er sich auch nicht weiterentwickeln wollen/können. Wenn dieses Grundvertrauen nicht gegeben ist, wird auch der Mut und die Freude zur Weiterentwicklung fehlen.
Detaillierte Informationen in
Urvertrauen in den Prozess des Lebens erhalten und erweitern

Die Wertvorstellung von sich selbst. Wie wertvoll bin ich?
Wenn ein Mensch sich nicht als (unendlich) wertvoll betrachtet, dann wird er sich auch nicht als wertvoll genug erachten, ein glückliches und erfülltes Leben führen zu dürfen/können. Sich selbst lieben und wertschätzen ist die Basis um «die ganze Welt» lieben zu können. Wie wertvoll bin ich?

«Methoden, Wissen und Wege» zur Selbstentwicklung kennen und anwenden um das Erleben mit Liebe und Mut zu gestalten und mich nicht nur von aussen gestalten zu lassen. Das erfordert Achtsamkeit, denn das Erleben findet jeden Moment, hier und jetzt neu in mir statt. Jeder Mensch hat das Glück sich selbst zu entdecken und sein Erleben jederzeit, jetzt zu gestalten. Erleben ist das Gestalten des Kunstwerkes «Leben» in jedem Moment, von Geburt bis zum Tod (wenn das Kunstwerk vollendet ist). Motto: Mein Leben ist ein Kunstwerk. Ein Künstler braucht ***Selbstvertrauen und Mut,*** um sein Kunstwerk zu erstellen. Den Mut, ja zu seinem Kunstwerk zu sagen. Genauso ist es mit dem Kunstwerk des Lebens. Es braucht Mut und ein Urvertrauen damit das Kunstwerk gelingt, Urvertrauen ins Leben, in den Prozess des Erlebens, ja zu sagen zum Leben. Urvertrauen baut sich auf, über Erfahrungen und ist ein Gefühl. **Urvertrauen ist ein Gefühl von Sicherheit.** Wenn ein Kunstwerk gestaltet werden soll, dann benötigt dies Veränderungen, um bei diesen Veränderungen Sicherheit zu empfinden muss das Gefühl da sein, dass «egal wie ES kommt, ich weiss, dass ES gute gehen wird, direkt oder über Umwege».
Es braucht Mut zum Risiko, das Wissen und die notwendigen «Methoden». Das Gefühl der Sicherheit im Moment reicht nicht. Das Gefühl der Sicherheit in die angewendeten «Methoden» und die ablaufenden Prozesse der Veränderung sind entscheidend. Veränderung ist eine Konstante im Leben. Veränderung findet in jedem Moment, im Erleben statt.

Erleben wird immer von innen heraus erzeugt. Die echte Macht ist in mir.

Erleben: Das Leben findet jeden Moment neu im erlebten Moment statt

Fazit: Die echte Macht ist in mir. Um das Kunstwerk «mein eigenes Leben» zu erschaffen ist ständige Selbstentwicklung notwendig. Die folgende Seite zeigt einen Überblick zu «Methoden, Wissen und Wegen» zur Selbstentwicklung. Selbstentwicklung basiert auf den drei Säulen Selbstbewusstsein, Selbstverantwortung und Selbstreflexion, die nach der Übersicht detailliert beschrieben werden.

Übersicht zu «Methoden, Wissen und Wege» zur Selbstentwicklung

Selbstführung/ -coaching

- von WO WOHIN WOFÜR ? Selbstvision, selbstwirksame Ziele
- Unendliche Freiheit im Denken und Erleben erzeugen
- Umwelt und Mitmenschen beeinflussen
- Erlebnisse bringen Ergebnisse!
- Lebensgrundsätze und – Weisheiten
- Weg zur Verwirklichung ist das Ziel.

Liebevoller Umgang mit sich selber !

Selbstwahrnehmung

Wirklichkeit: wie entsteht die Wirklichkeit/Realität

Bin ich mir des Unbewussten = unwillkürlich ablaufende Prozesse (..ES passiert einfach) bewusst? Freier Wille und ES passiert einfach?

Selbsterkenntnis

Bewusstsein = Zeuge des eigenen Denkens, Handelns und Fühlens.

Wessen bin ich mir über mich bewusst?

Was ist das Ich?

Wer bin Ich?

Warum denke ich dies/woher kommt dieses Denken, Glauben?

Selbstkonzept

Grundlage der Verhaltensweisen.

Was ist mein Selbstbild?

Wunschbild/Idealbild?

Fremdbild? (Johary Fenster)

Idealselbst vs. Realselbst?

(Selbstkonzept nach Karl Rogers)

Selbstüberwindung

Mutig und selbstbewusst die Komfortzone der alten und unzureichenden Lösungen verlassen

Selbstaktualisierung

Reales Selbst vs. Ideales Selbst ?

Habe ich ein flexibles Selbst ?

Habe ich ein starres Selbst ?

Was ist Erfolg für mich?

Was ist glücklich sein für mich?

Was ist mir selbst bewusst?

Bin ich glücklich und zufrieden, mit dem was ich über mich denke, wie ich handle und den Gefühlen die ich habe?

Selbstentwicklung

Selbstverantwortung (2)

Fühle ich mich als Opfer oder nehme ich Verantwortung für mich wahr?

Sein eigenes Denken und Erleben selber verantworten führt zu Eigenmacht und Freude am Gestalten seines eigenen Lebens. **Veränderung** entsteht durch das Anbieten von Unterschieden. Ist / Soll Attribute verändern.

Selbstbewusstsein (1)

Selbstwert

Wie wertvoll bin ich ?

Wer bestimmt wie wertvoll ich bin?

Selbstreflexion (3)

Grund für meine Situation erkennen, Zusammenhänge verstehen.

Die im Wege stehenden Glaubenssätze und Hindernisse durch neues Denken und Handeln ersetzen.

Selbstmitgefühl

Wie gehe ich mit den Teilen/Seiten in mir um?

Energie- und Kraftfelder durch sensiblen Umgang mit Gefühlen und Emotionen aufbauen und entwickeln.

Umgang mit und in der Gesellschaft / Gemeinschaft durch sensibles Eingehen auf die eigenen Gefühle und Emotionen, denn Ich bestimme, wie andere mich behandeln. Niemand kann mich ohne meine Zustimmung dazu bringen, dass ich mir minderwertig vorkomme.

Bin ich sicher im Umgang mit der einzigen Konstanten im Leben **«Veränderungen».**

Habe ich Vertrauen in den Prozess des Lebens? Habe ich die notwendige Flexibilität, ein flexibles Selbst (gibt Wahlmöglichkeiten) und Gelassenheit (um Dinge zu ertragen, einzuordnen)?

Beobachter

- Selbstbeobachter
- Beobachtungseffekt

Selbstvertrauen

Die Sicherheit im Umgang mit der einzigen Konstanten im Leben **«Veränderungen».**

Habe ich Vertrauen in den Prozess des Lebens, was auch geschiet «äs chunt scho guet» ?

Glaube ich an meine Werte und Fähigkeiten?

Womit identifiziere ich mich? (Objekte, Personen, Tiere, Gedanken, Ideen, Glaubenssätzen, Modellen....? Gibt mir dies Schmerz oder Freude? Je mehr Identität desto mehr Schmerz (Freude) Loslassen, nur beobachten vermeidet Schmerz.

Was hat das mit mir zu tun? Gefühl ?

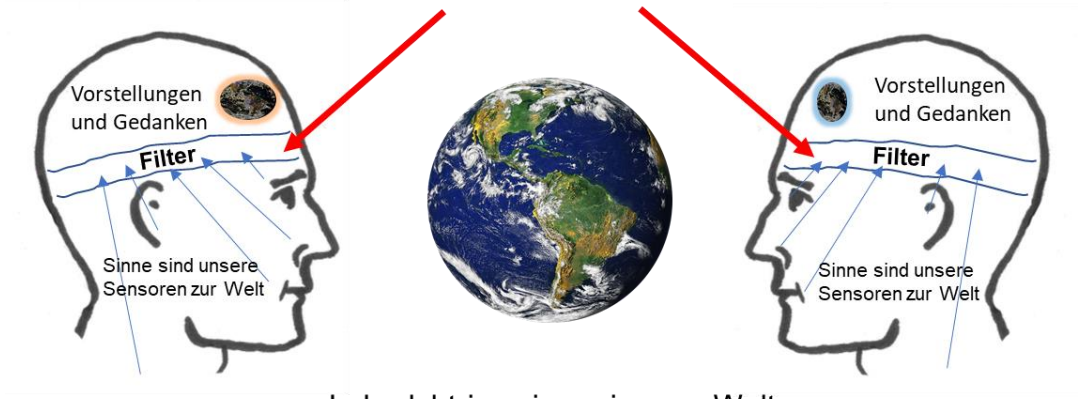
Was will ich jetzt im Moment? -> Ja das will ich! -> Handeln

Nicht das Phänomen, Objekt, Person ist das Problem. Meine Beziehung dazu bestimmt ob etwas Problem, Lösung, oder bedeutungslos ist.

Es gibt viele Wege nach Rom heisst ein Sprichwort. Das gilt auch hier. Welche Methoden, welches Wissen, Vorgehen, Lehren richtig sind, ist einfach herauszufinden. Was im Ergebnis zu Glück und Zufriedenheit führt ist richtig. Jeder Mensch ist individuell und hat auch seinen individuellen Weg zu Glück und Wohlergehen. Es geht um das Gestalten des Erlebens. Dazu braucht es Urvertrauen und Mut.

Es gibt etwa 7,9 Mia (Menschen) unterschiedliche Welten «auf der Welt».

Filter verändern = seine Welt verändern



Jeder lebt in seiner eigenen Welt

Jeder Mensch ist auch Beobachter und hat viele «Seiten/ich's» in sich.
Der Beobachter beobachtet z.B., was die Hand tut, was die Umwelt tut, welches die Gedanken sind.
Als innerer Beobachter kann man sich durch Achtsamkeit, ein Licht - Wegweiser sein oder ein Liebender, Weiser, Berater. Es ist notwendig diesen Beobachter «aufzubauen und zu pflegen».

Jeder Moment, den wir erleben ist neu und birgt in sich die Chance, dass sich alles im nächsten Moment des Lebens verändern kann. Was wir aus dieser Chance, manche sehen es auch als Gefahr, machen hängt von uns ab. Für einen positiven Umgang mit Veränderung sind Flexibilität (Wahlmöglichkeiten erhöhen) und Gelassenheit sehr gute Eigenschaften.

Leben ist Veränderung

Selbstentwicklung basiert auf drei Säulen: Selbstbewusstsein, Selbstverantwortung und Selbstreflexion.

Selbstentwicklung:

Das Credo des Selbstentwickelns:

Persönliches Gedeihen im Chaos des Lebens

Selbstbewusstsein

Wessen bin ich mir über mich selbst bewusst? Das ist die erste Frage, die ich mir stelle, um einen Anfangszustand zu erkennen, von welchem aus ich mich weiterentwickeln kann. Grundsätzlich stellen sich die Fragen: (Die QR-Codes zeigen jeweils auf weiterführende Gedanken und mögliche Antworten zu den Fragen)

Was ist Bewusstsein? Was ist Unbewusstsein?

Bin ich mir der unwillkürlich ablaufenden Prozesse (ES passiert einfach) bewusst? Freier Wille und ES passiert einfach. Was ist Wirklichkeit und Wahrheit?

Selbstwahrnehmung / Selbsterkenntnis: Dazu gehört, sich selbst und seine eigenen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen zu verstehen. Dies ist ein Prozess, der Zeit und Übung erfordert.

Was ist meine Wirklichkeit? Wie entsteht meine Realität, Wirklichkeit?

Was ist der Mensch? Hast du dich schon gefragt, was der Mensch ist, wir sind ja alles Menschen.

Was ist das ich? Was ist das ich und warum braucht es das ich?

Wer bin ich?

Warum denke ich das so, was ist der Ursprung meines Denkens Glaubens zu den Antworten auf die vorgängigen Fragen?

Bin ich glücklich und zufrieden, mit dem, was ich über mich denke, wie ich handle und den Gefühlen, die ich habe? Wenn du diese Frage mit ja beantworten kannst, dann geniesse dein Leben. Wenn du diese Frage nicht mit einem klaren Ja beantworten kannst, dann können dir die folgenden Informationen Ideen geben.

Weitere interessante Fragen zum Selbstbewusstsein vom Philosophen Emanuel Kant sind:

1. Was kann ich wissen. 2. Was kann ich tun? 3. Was kann ich hoffen?

Selbstkonzept: Was ist mein Selbstkonzept?

Selbstwert: Wie wertvoll bin ich? Wer bestimmt wie wertvoll ich bin?

Selbstvertrauen: Habe ich Vertrauen in mich selbst und in den Prozess des Lebens? Urvertrauen in den Prozess des Lebens.

Fazit: Durch erweitern des Bewusstseins über die Zusammenhänge und Modelle welche zum Verständnis des Universums, Lebens und des Menschen beitragen, schaffe ich die Grundlagen für eine wirkungsvolle Weiterentwicklung.

Selbstverantwortung

Pflege ich einen liebevollen Umgang mit mir selbst?

Fühle ich mich als Opfer oder nehme ich Verantwortung für mich wahr? Sein eigenes Denken und Erleben selbst verantworten führt zu Eigenmacht und Freude am Gestalten seines eigenen Lebens und schafft die Basis für den liebevollen Umgang mit sich selbst.

Selbstführung - Coaching

Liebevoller Umgang mit dem Menschen der ich bin (Selbstbewusstsein), mit meinem Denken, Körper, Gefühlen.

Selbstentwicklung: Durch die Auseinandersetzung mit sich selbst und die Arbeit an sich selbst kann der Mensch sein wahres Selbst entdecken und entfalten. Von Wo Wohin und Wofür? Selbstvision und selbstwirksame Ziele definieren und umsetzen. Erlebnisse bringen Ergebnisse. **Selbstaktualisierung:** Habe ich ein starres oder ein flexibles Selbst? Ein flexibles Selbst gibt mir mehr Freiheit, mehr Wahlmöglichkeiten. **Selbstüberwindung:** Mutig und selbstbewusst die Komfortzone der alten und unzureichenden Lösungen verlassen.

Vom Traum zur Umsetzung in 7 Schritten

Umgang mit herausfordernden Momenten im Jetzt.
Erleben verändern im Jetzt, im Moment in 6 Schritten

Der innere und der äussere Weg zu Harmonie und Erfüllung: Wenn der Mensch sein wahres Selbst entdeckt und entfaltet hat, kann er ein erfülltes und glückliches Leben geniessen. Das Ziel ist die innere Harmonie. Dies bedeutet, dass der Mensch in Einklang mit sich selbst und seiner Umwelt ist. Umgang mit meinem Umfeld, Mitmenschen, Natur und Ungewissem.

Selbstmitgefühl: Wie gehe ich mit mir und meinen Teilen/Seiten in mir um? Selbstliebe

Umgang mit Energie- und Kraftfeldern, meinen Gefühlen und Emotionen

1 Minuten Meditation – Innerer Frieden in jeder Lebenslage.

Meditation tut gut … wenn nur die Zeit dafür da wäre! Vielleicht fällt es dir schwer, überhaupt fünf Minuten zum Meditieren zu finden. Oder du schaffst es ein paar Tage lang – bis das Leben wieder dazwischenfunkt? In diesem Artikel erfährst du, worauf es beim Meditieren wirklich ankommt und wie du in nur wenigen Sekunden inneren Frieden erfahren kannst.

Der Sinn des Lebens, Lebensgrundsätze und Lebensweisheiten

Umgang mit und in der Gesellschaft / Gemeinschaft

Eine meiner Meinung nach sehr interessante Ansicht zu diesen Themen zeigt Karl Popper auf. Karl Popper war ein einflussreicher Philosoph des 20. Jahrhunderts, der vor allem für seine Beiträge zur Wissenschaftstheorie und zur politischen Philosophie bekannt ist. Seine Ideen haben weitreichende Auswirkungen auf die Gesellschaft und das Verständnis von Wissenschaft und Demokratie.

Fazit: Liebevoller Umgang mit sich selbst und Fokussierung auf wenige und wirksame Methoden sind der Schlüssel zu einer erfolgreichen mit Selbstverantwortung gewählten Weiterentwicklung.

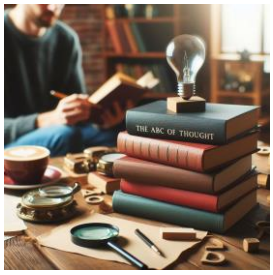
3.3 Selbstreflexion

Dabei soll das Erlebte anhand der vergangenen Lebenserfahrungen (Episodengedächtnis) gespiegelt und neu bewertet werden (Beziehung zu Erlebnisepisoden verändern) um neue Einstellungen und Glaubenssätze im Erleben zu gestalten und den eigenen Lebensentwurf zu verändern.

Beobachter: Selbstbeobachter und der Beobachtereffekt
Stell dir vor, dass sich alles, was du um dich herum siehst, verändert, sobald du es beobachtest. Das heisst dass die Wirklichkeit selbst, die Dinge wie wir sie kennen sich in dem Moment verändern, indem du ihnen Aufmerksamkeit schenkst. Das klingt unglaublich oder aber was, wenn ich dir sage, dass dies nicht nur möglich ist, sondern bereits geschieht. Heute werde ich dir die Einladung zum Nachdenken geben, wie du allein durch deine Beobachtung deine Wirklichkeit selbst beeinflussen kannst. Das ist keine Science-Fiction das ist Quantenphysik und ich verspreche dir dass du nach diesem Video tief über deine Rolle bei der Schaffung deiner Wirklichkeit nachdenken wirst. Der Beobachtungseffekt ist eine Idee, die unsere Sicht auf die Welt und unsere Beziehung zu ihr grundlegend verändert. John Wheeler ein angesehener theoretischer Physiker und einer der brillantesten Köpfe des 20 Jahrhunderts erforschte, wie die Wirklichkeit nicht einfach etwas ist das da draussen existiert unabhängig von uns ist, stattdessen kann das, was wir als Wirklichkeit sehen und erleben von unserer eigenen Beobachtung abhängen.

Der Beobachtereffekt zeigt, wie unsere individuelle Welt entsteht und uns Freiheit, Macht und Verantwortung gibt unser Leben zu gestalten.

Das ABC des Denkens, Fühlens und Handelns.



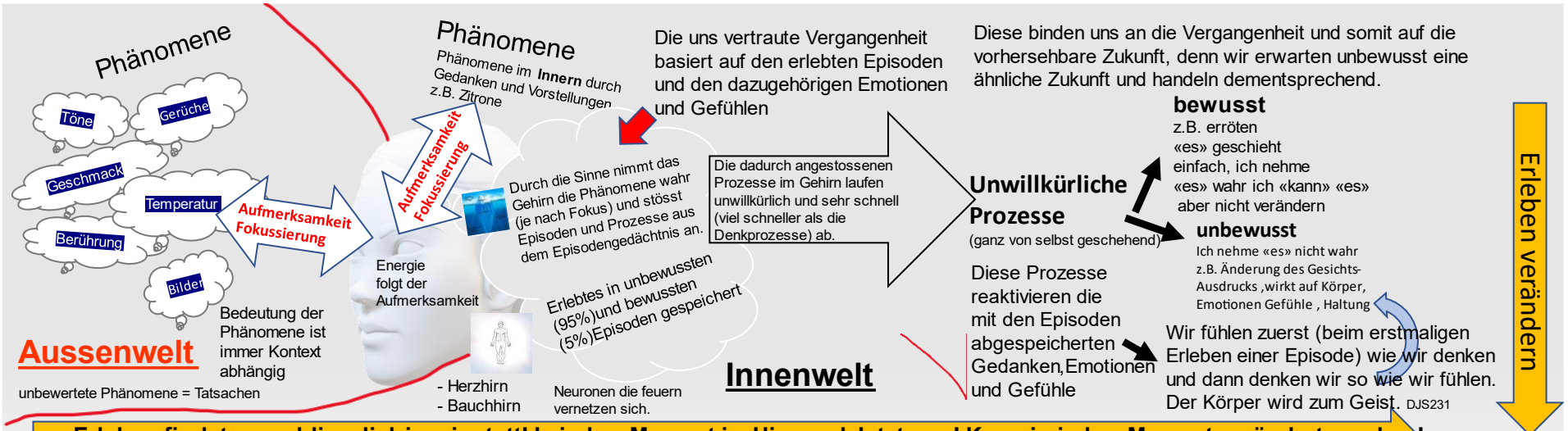
Fazit: Immer wieder einmal innehalten und sich selbst versichern, dass die gewählten Erlebensschritte auch den eigenen Wünschen entsprechen.

Ergänzende Informationen.

Strassenphilosoph Die Philosophie gibt viele mögliche Antworten auf zentrale Fragen im Leben.

Dein mentaler Schutzschild, stoische Weisheiten
Wenn dich etwas aus der Fassung bringt, halte inne und frage dich, ist diese Reaktion hilfreich oder mache ich den Sturm grösser als er ist? Oft genügt ein tiefer Atemzug, um den ersten Impuls zu überwinden. Ein weiteres Werkzeug ist die Perspektive. Erinnere dich daran, dass die meisten Dinge, die dich heute ärgern, morgen bereits bedeutungslos erscheinen.
Markus Aurelius riet, sich in solchen Momenten an die Vergänglichkeit aller Dinge zu erinnern. Diese Haltung relativiert deine Sorgen und hilft dir, im Moment gelassen zu bleiben. Gleichmut bedeutet auch, den Dingen ihren natürlichen Lauf zu lassen.
Niemand kann dir Schaden zufügen, außer du lässt es zu. Dieser Gedanke enthüllt eine kraftvolle Wahrheit. Deine innere Stärke ist deine grösste Verteidigung. Markus Aurelius hätte gesagt, die Welt ist, wie du sie machst. Jetzt liegt es an dir. Nimm die im Video gezeigten Prinzipien mit in deinen Alltag als tägliche Gewohnheiten, denn nur wo wirken sie auch.

Übersicht Erleben selbstwirksam gestalten

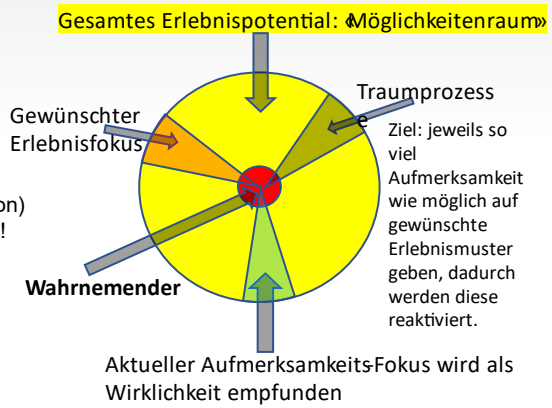


Erleben findet ausschliesslich in mir statt! In jedem Moment im Hier und Jetzt neu! Kann in jedem Moment verändert werden !

Erleben verändern in 6 Schritten

1. Mit der Aufmerksamkeit ins Gefühl gehen (Beobachter sein) (Gefühle und Emotionen und Gedanken wohlwollend aufnehmen, dahinter/damit sind Bedürfnishinweise)
2. Was hat was ist, mit mir zu tun? Um was geht es wirklich? Welche Bedürfnisse?
3. Was will ich selbst in dieser Situation haben oder sein, was will ich selbst wirklich ? Wofür? (Sinn, Ziele)
4. «Ja»! das will ich wirklich (inneres annehmen, stimmig, Identifikation)
5. Was kann und will ich TUN damit das Wirklichkeit wird? Umsetzen!
6. Überprüfe ob du bekommst was du willst? Sonst beginne bei 1.

Nicht der **Inhalt** einer erlebten und im Gehirn in Gedanken und Emotionen gespeicherten Episode ist relevant für das Wiedererleben bei erneutem Abruf durch Phänomene aus dem Episodengedächtnis, sondern die **Beziehung** zu der Episode im Hier und Jetzt (Moment). Beziehung kann jederzeit im Hier und Jetzt geändert werden. Der Inhalt kann nicht mehr verändert werden .(G.S.)



Die Zukunft möglichst unabhängig von den Episoden in der Vergangenheit gestalten.
Schwierig aber möglich, ermöglicht Wunder.
(M.T. G.S. D.CH u.a.m)

Veränderung passiert, sobald wir etwas (ES) assoziiert nicht mehr sind, sondern dazu übergehen (ES) zu beobachten also dissoziiert sind.
Sich lösen aus der Gefangenheit im Gedankenstrom. Grösser sein, weiser Beobachter, wahrer Kern, wahres Selbst, nicht mit Gedanken und Gefühlen identifizieren.

V20240531

Mein Weltbild

Lebensgrundsätze

1. **Mit Freude danke für die unendliche Freiheit im Denken und Erleben denn dadurch kannst du dich entwickeln.**
2. **Mit Liebe denke und handle so, dass es dir und der Umwelt gut geht.**
3. **Mit Leidenschaft pflege Physis und Psyche mit täglicher Hygiene und Training**
4. **Mit Humor lass los und geniesse**

Ich kann nicht immer wählen, WAS ich tue aber ich kann immer wählen wie ich es tue (innere Haltung)

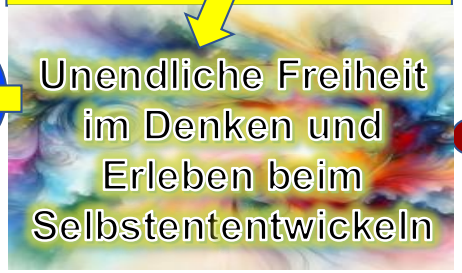
Sicher Surfen auf der Welle der Unsicherheit

1. Offen sein und Möglichkeiten schaffen
2. Zufall intelligent Nutzen (Serendipität)
3. Veränderungen geniessen und Potentiale entwickeln

Weisheitenkellner

Leben ist Veränderung

Wer und was verändert sich?
Denken und Erleben



Erleben

Was wir erleben, erzeugen wir in uns, jeden Moment neu. Erleben kann jeden Moment auch bewusst verändert werden.

Kompetenzen

Stärken & Schwächen

Potentiale Entwickeln

Chancen & Gefahren

Wirklichkeitenkellner/Methoden

- Hypnosystemische Konzepte
- Die Lösung (Billmayer)
- Siegen, ohne zu kämpfen
- Navi Seal Methode
- Affirmationen
- Visionen Ziele Strategien ...flexibel bis agil
- Naturerlebnisse
- Virtuelle Welten
- Humor
- Metaphern/Geschichten
- NLP (Neurolinguistisches Programmieren)
- Embodiment
- Serendinität
- Selbstentwicklung
- u.v.a.m

Veränderung ist die einzige Konstante im Leben
Veränderung
- Jeden Moment
- überall
- auf allen Ebenen

Ort (Aussenwelt)

Zeit

Körper Geist

Urvertrauen in den Prozess des Lebens durch Freiheit im Denken und Erleben

V20241214

V20241219