



Vortrag 3. März 2019, 14:00-15:30
mit Michel Klein

Überblick

1. Teil: Eine schräge Geschichte (ca. 15 Min.)

2. Teil: Hilfreiche Ressourcen (ca. 20 Min.)

Pause (10 Min)

3. Teil: Eigene Ressourcen erkennen und aufbauen (ca. 20 Min.)

4. Teil: Die Werkzeugkiste (ca. 10 Min.)

5. Teil: Raum für Mitteilungen & Frage (15. Min.)

Vorwort

Die wichtigsten Entscheidungen in meinem Leben hat mein Herz getroffen. Sie waren «voll schräg, gar nicht vernünftig». Allerdings sie haben dazu geführt, dass ich heute sehr nah an meinem **Kern** lebe. Mein Alltag fühlt sich sehr **stimmig** an und ist grösstenteils **selbstbestimmt**.

Unsere Generation steht vor grossen Herausforderungen.

Können wir eine Antwort an diesen Herausforderungen mit noch mehr Wissen, mehr Forschung, mehr Technologien und mehr Kontrolle finden, ohne uns zu fragen **was unsere Herzen brauchen und wollen?** Braucht unser Streben nach Frieden, Liebe und Würde mehr Wissen, Forschung, Technologien und Kontrolle? Besitzt nicht der Mensch einen **inneren Kompass**, der ihn bei seinen Entscheidungen inspirieren könnte?

Meine These ist der Mensch wäre gut beraten indem er ihrem Herz die **Entscheidungskompetenzen** überlassen und ihren Kopf als **Ausführungsinstanzen** zu verstehen würde.

Die fröhliche Botschaft ist: **DAS IST MÖGLICH** :o)

Hilfreiche Ressourcen für eine neue Rollenverteilung

Der Kopf trifft die Entscheidungen, sucht nach Wege, plant und führt aus. Seine Massstabe sind **Vernunft & Effizienz**. Das Herz ist nur da um Ecke etwas abzurunden.



Das Herz trifft die Entscheidungen und zeigt Richtungen auf. Seine Inspirationen sind **Kooperation, Lebe, Vielfalt, Liebe**. Der Kopf plant und führt aus für ein gutes Gelingen.

	Wie gut gelingt es mir 1 → 10
<p>Innere & äussere Friede. Nah an seinem Kern zu leben, hilft Frustration, Konflikt-, Krise und Stresssituationen zu vermeiden, bzw. friedlich zu entschärfen. In solchen Situationen ist das Reptilienhirn aktiv. Da geht es um Kampf, Flucht oder Erstarrung. Im Gegenteil, die Erfahrung der Geborgenheit öffnet Räume in welchen das Herz sich ausdrücken kann.</p>	
<p>Die drei Säule des Vertrauens Die Welt ist komplex sodass jeder Mensch in seinem Leben auch mit Herausforderungen konfrontiert wird. Dafür braucht es genug Vertrauen in sich selbst, um sich diese Herausforderungen zu stellen. Wenn eine Herausforderung so gross ist, dass ich an meinen Grenzen komme, hilft es sein Vertrauen anderer Menschen schenken zu können, um gestärkt durch Unterstützungen die Herausforderung sich zu stellen. Wenn auch dies nicht genügt, weil die Herausforderung der Masse gross ist, hilft das Vertrauen in das «Leben» um daran zu bleiben, um in der Selbstwirksamkeit bleiben zu können.</p>	
<p>Seine Gefühle erkennen und lenken Gefühle besitzen grosse Stärke. Seine Gefühle nennen zu können, hilft bewusst zu handeln. Seine Gefühle lenken zu können, hilft gezielt zu handeln.</p>	
<p>Seine Umwelt verstehen, mitgestalten und einen Sinn darin zu finden Wer seine Umwelt versteht, kann auf sie konstruktiv wirken. Wer auf seiner Umwelt konstruktiv wirken kann, kann Verantwortung übernehmen, nährt dabei seine Lebenslust und wird kreativer Schöpfer. Das verleiht seinem Dasein einen Sinn.</p>	
<p>In Verbindung mit seinem Wesen sein Wer sich das Wesentlich widmet, d.h. sich die Essenz seines Wesens widmet, der findet die nötige Energie, die Inspiration und die Motivation, um seine Potentiale zu entfalten.</p>	
<p>Gesunde Gedankenhygiene Die Stärke stärken: Sich loben für alles das was klappt. Fehler als Lernchance betrachten: aus Fehler wird man klug. Deswegen ist ein nicht genug.</p>	

Eigene Ressourcen erkennen und aufbauen

- Was brauchst du, um den Zugang zu Geborgenheit zu erfahren. In welchem Kontext gelingt es dir am besten? Was fällt dir ein, was könntest du versuchen um Geborgenheit in deinem Alltag mehr Raum zu schenken?

.....

.....

- Was gelingt dir am besten: dich selbst zu vertrauen, andere Menschen zu vertrauen oder das «Leben» zu vertrauen? Gib 1 oder 2 Beispiele. Was fällt dir ein, was kannst du schon heute konkret versuchen um eine, zwei oder alle drei Säule des Vertrauens zu stärken?

.....

.....

- Starke sogenannte «negative» Gefühle und Stimmungen wie Wut, Angst, Eifersucht, Ungeduld sind oft der Ausdruck einer schmerzhaften Verletzung unseres Wesens. Solche Gefühle mit etwas Abstand zu reflektieren, kann helfen zu erkennen welche Bedürfnis verletzt sind. Was hilft dir das Entstehen von Gefühlen in dir wahrzunehmen, sie zu nennen und zu lenken (Raum schenken oder besänftigen)?

.....

.....

- Nimm mal die Kontexte Familie, Arbeit und Hobby. In welchem dieser Kontexte passt die folgenden Aussagen am besten: «Ich verstehe diese Welt», «Ich kann auf dieser Welt wirken», «Ich finde ein Sinn an meinem Dasein in dieser Welt». Welche Gedanken inspirieren dir deine Antwort?

.....

.....

- Wenn ein Mensch eine Entscheidung trifft, zieht er innere Referenzen zu Rate. Welche persönliche metaphorische Vorstellung hast du für diese Art inneren Kompass. Wann gelingt es dir besonders gut in Verbindung mit diesen inneren Referenzen zu treten, was ist hilfreich, bzw. günstig?

.....

.....

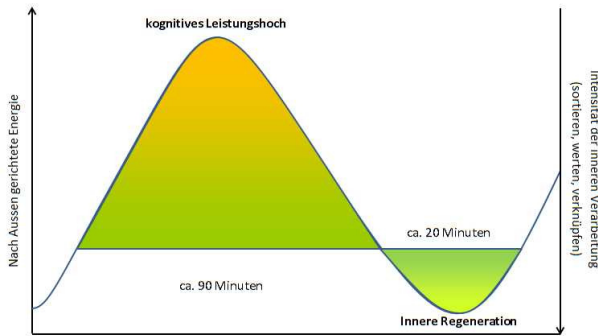
- Wie denkst du über Eigenlob und Fehler machen? Wieso denkst du so, woher kommt das? Wie schätzt du diese Art wie du denkst? Ist sie hilfreich für deine Entwicklung? Wieso?

.....

.....

Die Werkzeugkiste

Regenerationspause

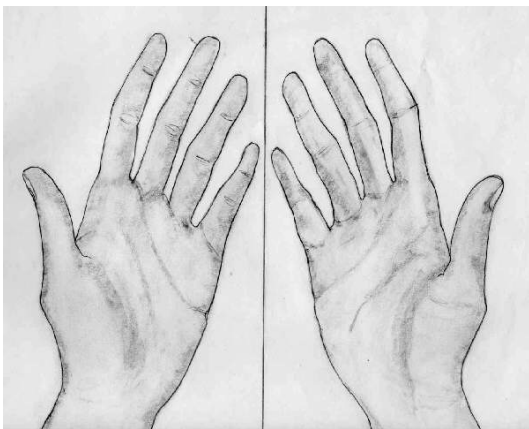


Deine Begegnungen bewusst und gezielt auswählen (ergänzen, aufräumen?)



Gezielt Neues ausprobieren und bewusst erfahren wie Neues sich einprägt

- mit linker Hand Zähne putzen
- lernen ein Instrumenten spielen
- Tanzen lernen



Und und und

...

Sammlung von Glücksmomenten



Medien bewusst und gezielt auswählen

Der Medien-Navigator



Je NATO-konformer ein Medium, desto eher übernimmt es zu geopolitisch relevanten Themen und Ereignissen die transatlantische Darstellung oder Interpretation.



Ermutigen

Jeder Mensch kann viel mehr als das was sein Kopf meint er kann. In jedem Mensch schlummern ungeahnte Ressourcen und Kräfte. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um an deinen ungeahnten Ressourcen anzuknüpfen und Kräften zu mobilisieren und um dir auf einer Reise zu machen, die zu Ländern führen können, die ausser Reichweite deiner Vorstellungen liegen. Dein Kopf kann allerdings nicht an etwas denken das ausserhalb deines Denkbare liegt. Nur dein Herz kann dir über die Horizont führen.

Dankes Wort

Durch meine Geburt gehöre ich zu der grossen Familie der Lebewesen. Allein existiere ich nicht. Ich werde zu Mensch in dem ich andere Menschen begegne, die bei mir das Gefühl wecken, ich bin willkommen und als wertvoller Mit-Glied angenommen.

Meine grosse Dankbarkeit geht an Sabrina, die mir erlaubt hat heute hier zu sein, an euch, die mir eure Zeit und Aufmerksamkeit geschenkt haben und besonderes an der Frau die seit bald 40 Jahren mit mir unterwegs ist. Eures Vertrauen und eure Aufmerksamkeit geben mir das Gefühl, ich bin hier in der grossen Familien der Menschen willkommen und ich werde als ein wertvoller Mit-Glied angenommen.

Als Dankeschön diese Bilder als Erinnerungen am Vortrag :o)

