

HERZLICH WILLKOMMEN!

Vortrag / Webinar

Bedeutsamkeit im Leben finden

Referent: Horst Polomka



Zitat

„Das Wissen um eine Lebensaufgabe hat einen eminent psychotherapeutischen und psychohygienischen Wert. Wer um einen Sinn seines Lebens weiß, dem verhilft dieses Bewusstsein mehr als alles andere dazu, äußere Schwierigkeiten und innere Beschwerden zu überwinden.“

(Viktor Frankl)

Themen

- Beispielhafte Faktoren eines gesunden Lebens
- Dimensionen des Lebens
- Existenzielle Gegebenheiten
- Annäherungen an den Begriff „Bedeutsamkeit“
- Strategien, um zu mehr Bedeutsamkeit zu gelangen
- Bedeutsamkeit spüren - Focusing
- Focusing-Übung: einen Freiraum schaffen
- HORST POLOMKA – INTEGRALES SYSTEMISCHES TRAINING

Beispielhafte Faktoren eines gesunden Lebens

- materielle Sicherheit
- körperliches Wohlbefinden
- Soziale Beziehungen
- mentales Wohlbefinden
- emotionale Ausgeglichenheit
- Selbstwert
- Selbstverwirklichung
- Bedeutsamkeit

Dimensionen des Lebens

- ganzheitlicher Ansatz
- es gibt vier Dimensionen der Gesundheit: physisch, personal, sozial und spirituell
- unser Wohlbefinden hat Anteile aus allen diesen Dimensionen
- diese Anteile sind aber durchaus variabel
- Die Grundidee dieses Modells ist, die „positiven“ Aspekte des Lebens wertzuschätzen und die „negativen“ (Leiden und Verfall) anzunehmen

Existenzielle Gegebenheiten

- Embodiment
- Autonomie und Beziehung
- Freiheit und Verantwortung
- Tod, Endlichkeit, Begrenzung
- Sinn und Sinnlosigkeit
- Das Unbekannte

Annäherungen an den Begriff „Bedeutsamkeit“

- Bedeutsamkeit ist das Wissen um einen Sinn meiner Existenz.
- Bedeutsamkeit transzendiert meine Existenz.
- Bedeutsamkeit entsteht nicht aus materiellen Gütern.
- Bedeutsamkeit ist altruistisch.
- „Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.“
- Bedeutsamkeit ist auch dem Wandel unterworfen.
- Bedeutsamkeit ist für jedes Individuum unterschiedlich.

Strategien, um zu mehr Bedeutsamkeit zu gelangen

- Kognitive Umstrukturierung → Betrachtungsweise
- das Positive kultivieren
- Für Jemanden / Etwas sorgen
- Fähigkeit sich anzupassen
- sich Zeit nehmen

Bedeutsamkeit spüren: Focusing

- „Schlechte Gefühle sind Wegweiser in die richtige Richtung, wenn man ihnen Raum gibt (→ Focusing!).“ (Gendlin, 1978, sinngemäß)
- positive Emotionen werden gefühlt und nicht gedacht
- diese Wahrnehmung ist nachhaltiger und bedeutungsvoller
- die Focusing-Erfahrungen führen zu einem erfüllteren Leben

Focusing-Übung: einen Freiraum schaffen

- Finden Sie einen ruhigen und sicheren Ort.
- Spüren Sie Ihre Atmung.
- Spüren Sie Ihren Körper.
- Was nehmen Sie wahr (Gedanken, Gefühle, ...)?
- Beschränken Sie sich auf das Beobachten!
- Machen Sie sich ggf. Notizen zu Ihren Beobachtungen.
- Legen Sie Ihre Notizen beiseite (Sie bearbeiten sie später).
- Spüren Sie für ein paar Atemzüge den Freiraum in sich.
- Kehren Sie erholt in den „Alltag“ zurück.

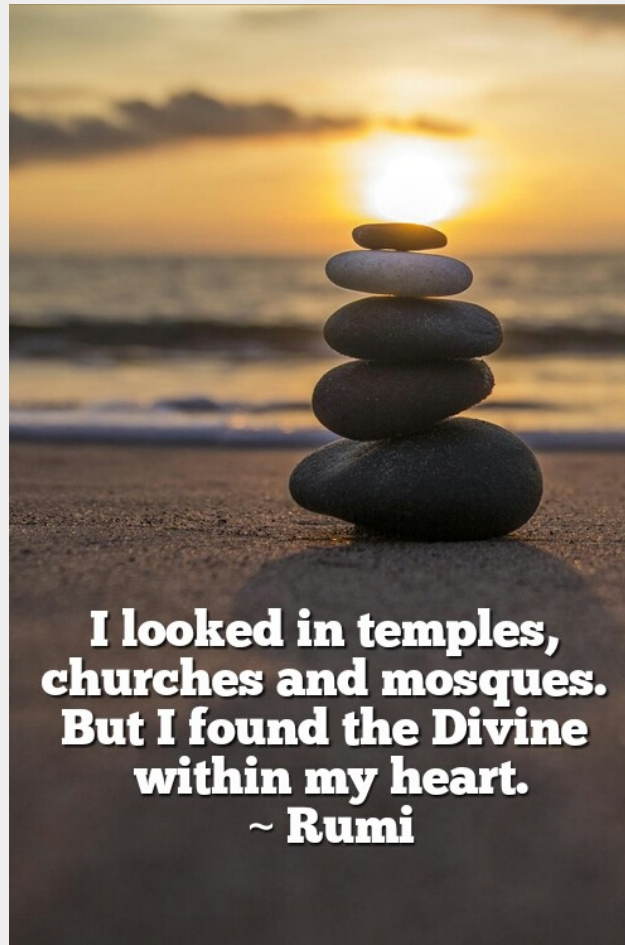
HORST POLOMKA

INTEGRALES SYSTEMISCHES

TRAINING

- <https://www.hpo-ist.hpo-net.de>
- Bildung - Gesundheit - Leben
- Beratung, Training, Gesprächskreise, Seminare, Vorträge, Workshops
- Präsenz- und Online-Veranstaltungen

Vielen Dank für Ihr Interesse!



**I looked in temples,
churches and mosques.
But I found the Divine
within my heart.
~ Rumi**