

Die Kunst des Lebens

Erfahrungen

Günter Dziomba

Inhalt

1. Einführung	1
<u>Begrüßung</u>	<u>1</u>
<u>Erfahrungen</u>	<u>1</u>
2. Definitionen	2
4. Integrales Modell	4
5. Seine Werte finden	5
6. Persönliche Vision	6

1. Einführung

Begrüßung

Ich bin der Pflegedienstleitung sehr dankbar, dass Sie mir erlaubt, Ihnen meine sehr persönlichen Erfahrungen vorzustellen. Bei der Ausarbeitung des Themas hatte ich viel Lust und Freude. Ich hoffe, es gelingt mir gut, dies rüberzubringen und Sie anzustecken, damit Sie davon möglichst viel profitieren.

Die Kunst des Lebens heißt für mich:

mein Potential zu entwickeln, oder
wie werde ich zufrieden, oder
wie werde ich glücklich, oder
wie kann ich erreichen, dass es mir gut geht?

Ich fände es anmaßend, wenn ich Ihnen heute sagen wollte, was die Kunst des Lebens wäre. Nein! Darum geht es mir nicht, sondern lediglich darum, Ihnen meine persönlichen Erfahrungen mitzuteilen.

Alles was ich Ihnen erzähle, wird Ihnen bekannt vorkommen. Gerade da es ganz einfach erscheint, ist es schwierig zu vermitteln.

Erfahrungen

Gerne teile ich Ihnen mit, was ich sowohl in meinen verschiedenen Rollen als auch in meinen intensiven Aus- und Fortbildungen für Erfahrungen gemacht habe. Ich will

- kein Missionar sein
- keine Rezepte vorstellen
- kein Besserwisser sein
- nicht Ratschläge geben und
- etwas anbieten

Mein Wunsch bzw. Ziel ist es, dass Sie aus meinem Beitrag einige Ideen mitnehmen, wie sie Ihr alltägliches Leben lebenswerter und dadurch zufriedener gestalten könnten.

Sollte es auch nur ein Teilnehmer sein, der heute etwas für sich mitnimmt, wäre ich darüber glücklich. Ich hoffe aber, dass Sie alle etwas davon haben.

2. Definitionen

Damit möchte ich mich einer der schwierigsten Fragen, nämlich was heißt „Leben“ und was verstehe ich unter „Kunst“, zuwenden. Jeder versteht darunter etwas anderes. Daher kommen wir an einem bisschen Theorie nicht vorbei.

Wie definiert man „Leben“, den Begriff im Motto der Veranstaltung? Zu „Leben“ fallen mir folgende Sätze ein:

- Leben und Tod gehören zusammen
- Wo Tod ist, ist auch Leben
- Nicht nur überleben, sondern leben
- Bewusst bzw. unbewusst leben

Für viele Menschen ist – ohne dass sie es wissen, es ihnen bewußt ist, - Leben = Überleben, d.h. ein von äußeren und inneren Zwängen/ Abhängigkeiten gesteuertes Leben.

Für mich bedeutet „Leben“ --ein bewusstes Leben, d.h. frei zu sein:

- [Frei im Denken](#)
- [Frei im Fühlen](#)
- [Frei im Handeln](#)

Konkret heißt dies:

Wie erreiche ich mehr Freiheit, mehr Wahl- und Handlungsmöglichkeiten, mehr Gestaltungsmöglichkeiten beim Denken, im Fühlen und beim Handeln? Eine bewusste neue Wahl jenseits meiner bisherigen eingefahrenen Muster bedeutet 100 % mehr Lebensqualität.

C. G. Jung (Arzt und Psychiater) – der Ihnen allen bekannt sein wird - behauptete, dass die Menschen zu 95% durch ihr Unterbewusstsein gesteuert werden! Auf jeden Fall sind wir stärker davon abhängig als wir glauben.

Wenn ich weiß, welche inneren Zwänge (Unbewusstes) mein äußeres Verhalten bestimmen, erst dann kann ich darüber nachdenken und damit umgehen.

Damit komme ich zum zweiten wichtigen Wort Kunst - in meinem Beitrag -, welches mit der schwierigen Frage verbunden ist:

Wie erreiche ich es also, bewusster zu leben?
Kunst des Lebens bedeutet für mich:

Auf seine ganz spezifische Art herauszufinden:

Wer bin ich?

Wie funktioniere ich?

Oder ganz einfach gesagt:

- meine Begabungen und
- meine Schwierigkeiten = Potenziale zu kennen

und das Beste daraus machen.

Kurz gesagt:

Wie finde ich nun konkret heraus, wie ich funktioniere, um noch freier zu leben, zu werden und zu sein?

In der Zeitschrift. Psychologie Heute, 34. Jahrgang, Heft 5 2007, Thema: Glücklich sein, S. 20 – 27, insbesondere S. 21 werden 3 glücksstiftende Lebensstile beschrieben:

1. **Hedonismus:** Glück als Genuss angenehmer, lustbetonter Dinge bei gleichzeitiger Vermeidung lustfeindlicher Faktoren.
2. Das **„sinnerfüllte Leben“:** indem man vor allem nach tieferem Lebenssinn strebt, und danach, die eigenen Tugenden und Charakterstärken in den Dienst einer höheren Sache zu stellen.
3. Das **„aktive Leben“**, indem die Vervollkommnung der eigenen Fähigkeiten und Interessen im Vordergrund steht, z. B. als Engagement im Beruf, der „Flow“ in künstlerischen oder kulturellen Aktivitäten.

Welcher dieser Lebensstile fördert Glücksgefühle am besten? Alle 3 können für sich genommen glücklich oder zufrieden machen. Am besten aber fördert sein Lebensglück, wer eine Mischung, der 3 Stile anstrebt:

Genussvoll leben, sich um Lebenssinn bemühen und seine Talente sowie Fähigkeiten entwickeln. Wer in diesem Sinne „das volle Leben“ praktiziert, findet sich ganz oben auf der Skala von Glück und Zufriedenheit.

Was sind die Anlässe, um auf die Suche nach einem anderen Leben zu gehen? Es ist i.d.R. irgendeine Art von Leidensdruck: Krankheiten, Enttäuschungen, Misserfolg, Scheidung usw. Das Bild, dass wir von uns haben, wird plötzlich massiv in Frage gestellt.

Je deckungsgleicher Eigen- und Fremdbild sind, desto mehr man bei sich ist, desto besser nimmt man die Realität wahr und trifft für sich passende Entscheidungen.

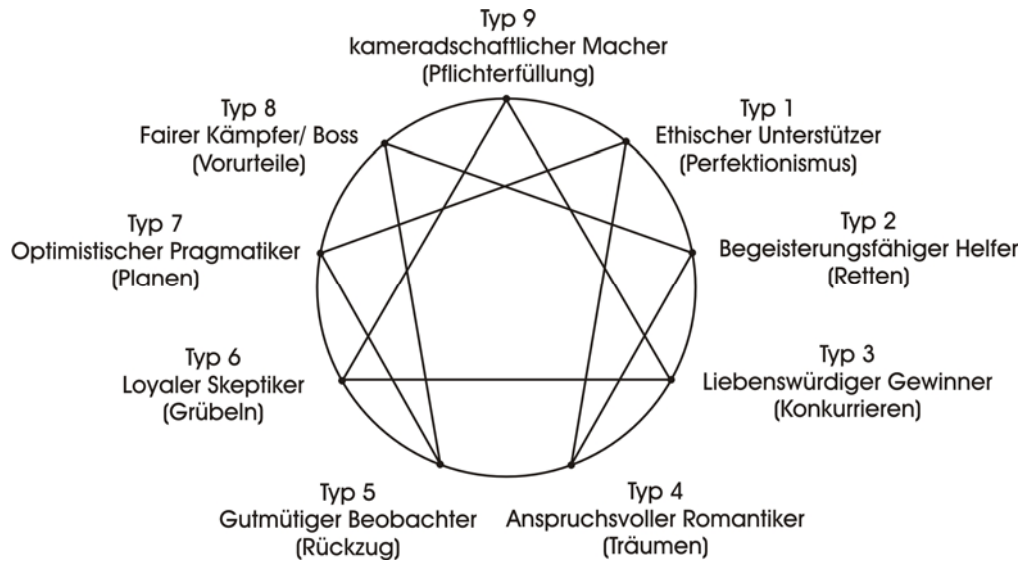
Welche Wege gibt es, um heraus zu finden, wer man ist?

Z. B.:

- Horoskope
- Persönlichkeitstests in Zeitschriften oder professionell:
- Vorträge über Persönlichkeitsmodelle, Psychologie und Philosophie anhören
- Therapie
- Bücher lesen
- Gespräch mit dem Partner und Freunden
- VHS - Kurs besuchen
- Meditieren, Yoga, Tai Chi, Aikido

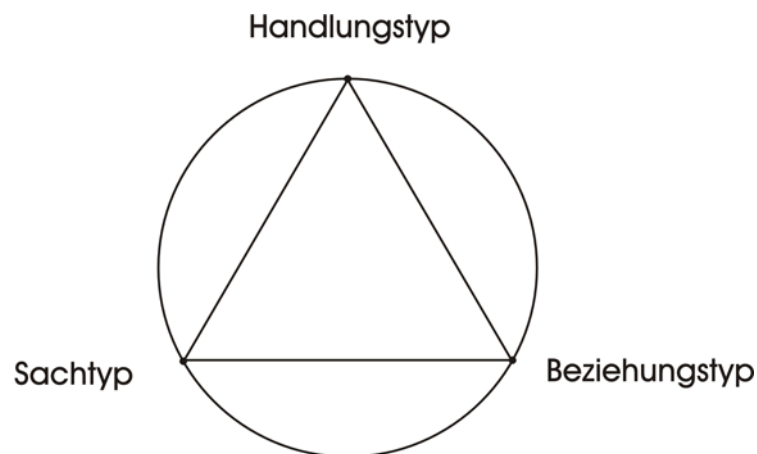
Wie wir gesehen haben, gibt es unendlich viele Möglichkeiten, sich auf den Weg zu begeben. Alle sind ok. Ein integrales - tief und umfassendes Persönlichkeitsmodell - für das ich mich aufgrund meiner Erfahrungen entschieden habe, ist das Enneagramm. Einige von Ihnen kennen es, arbeiten damit, andere haben noch nie etwas davon gehört. Deshalb ganz kurz etwas zum Enneagramm.

Enneagramm



Ich möchte dies Persönlichkeitsmodell mit 9 Typen weiter vereinfachen und letztlich auf drei Grundtypen reduzieren. Nämlich: den Denk-, den Fühl- und den Handlungstyp, die Ihnen sicher sehr bekannt vorkommen werden. Das Grundsätzliche vom Enneagramm bleibt dadurch trotzdem erhalten!

Enneagramm- Grundtypen



4. Integrales Modell

Ich komme jetzt zum integralen Modell. Dabei beziehe ich mich vorwiegend auf die von Herrn Dr. Dietmar Friedmann entwickelte Integrierte Lösungsorientierte Psychologie (ILP).

Wenden wir uns jetzt von der inneren Welt der Psyche, den Persönlichkeitstypen ab und richten unsere Aufmerksamkeit auf unsere äußere Welt, auf unsere alltägliche Wirklichkeit. Diese ist durch 3 eigengesetzliche Lebenswirklichkeiten gekennzeichnet:

Dabei stellen wir fest, dass sich die innere Welt der Psyche – die 3 Persönlichkeitstypen - in der äußeren Welt – den 3 eigengesetzlichen Lebenswirklichkeiten wieder spiegeln.

Äußere Wirklichkeit und Psyche (innere Wirklichkeit) ergeben die Ganzheit des Lebens!

Integrales Modell

Fühlen – Beziehungstyp

Handeln – Handlungstyp

Denken - Sachtyp

Aus Mangel in der Kindheit spezialisieren wir uns auf eine dieser drei Lebensweisen. Es gibt unendlich viele Mischformen. Jeder Mensch hat einen Schwerpunkt, der eben typisch für ihn ist. Kein Mensch gleicht dem anderen und trotzdem gibt es eindeutige zuordenbare Merkmale und Gemeinsamkeiten.

Durch gezielte „Arbeit“ an seinen Potentialen kann jeder sich weiter entwickeln.

Der Weg und die Richtung, um ein gesünderes, zufriedeneres und damit ein glücklicheres Leben zu erreichen, wird durch dieses Modell aufgezeigt.

Es kommen noch 2 weitere Voraussetzungen bzw. Bedingungen hinzu, um ein möglichst zufriedenes Leben zu führen, nämlich:

- seine Werte und
- seine Vision finden.

5. Seine Werte finden

Werte dienen der Orientierung. Sie sind wie ein Rahmen, wie ein Gerüst, um bei den Entscheidungen sich selbst nicht zu „verraten“ und damit entsprechend seinem Wesen zu denken und zu handeln. Dies führt zu größerer Zufriedenheit. In den Werten und in der Vision kann man die Frage: „Wer bin ich“ konkretisieren.

Im folgenden Workshop bieten wir an, dass wir einen Rahmen schaffen, um Ihre Werte und Ihre persönliche Vision ermitteln zu können.

6. Persönliche Vision

Darauf möchte ich nicht weiter eingehen. Wir bieten Ihnen im Workshop Methoden an, von denen wir glauben, dass Sie Ihre ganz persönliche Vision finden.

Meine Empfehlung:

Auf die Suche gehen
machen Sie doch sowieso!
Dann suchen Sie doch besser gezielt!

das

Zitat:

"Das Geheimnis des Glücks ist Freiheit; das Geheimnis der Freiheit ist Mut."
Thukydides 5. Jahrhundert vor Chr.