

Schaffe ich das?

The Power of Emotions!



L und G → 2. Nov. 2020

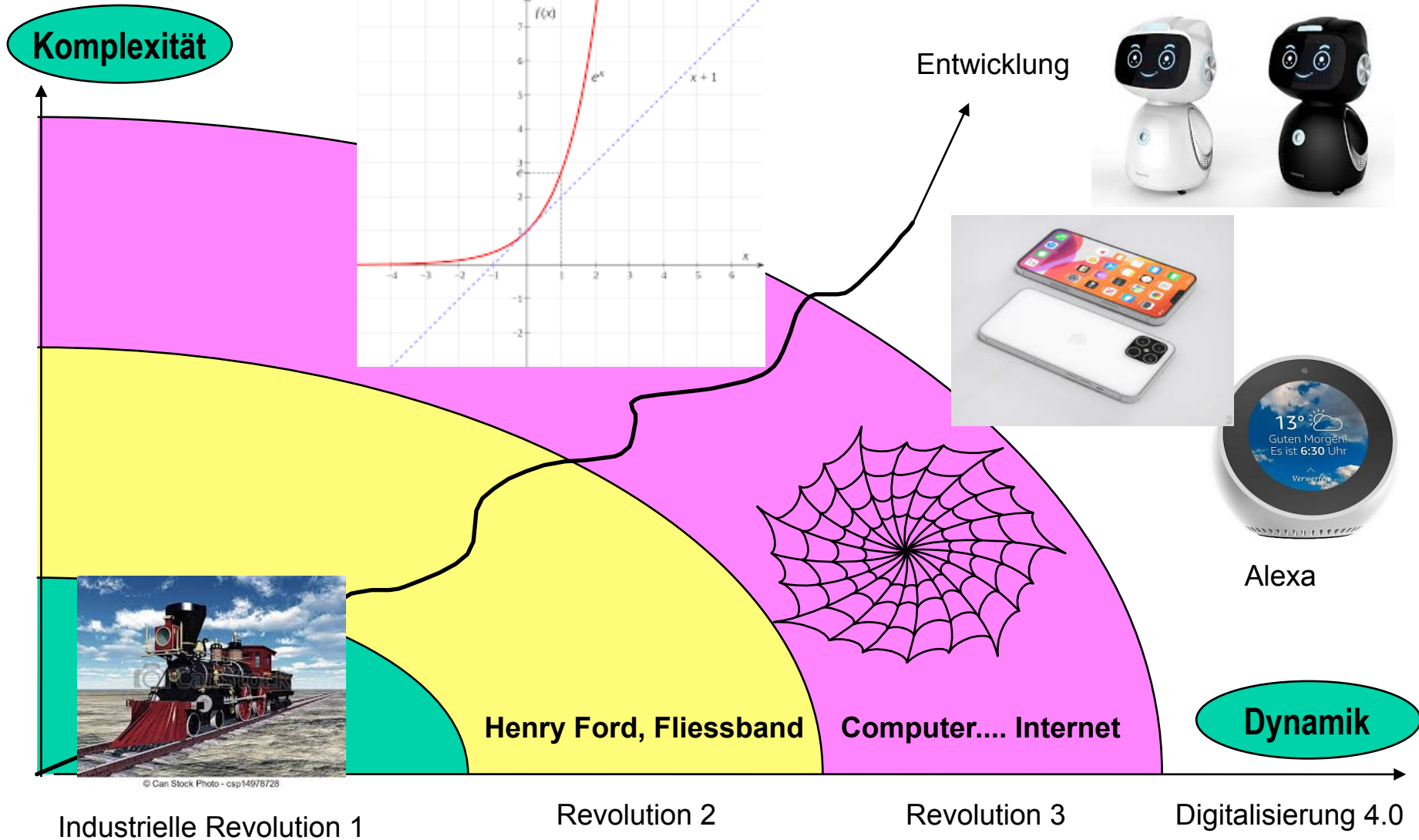
Analogie der beiden Bilder?



Fazit: Je nach Ausstrahlung droht Vorsicht oder ?
Wie lautet die zentrale Frage...?

Zentrale Frage: Wie gehe ich mit dieser Situation um?

Industrielle Revolutionen



Meine Gesundheit?

Lebensereignisse und Lebens – veränderungseinheiten

Wenn wir zuviel Stress, d.h. zu **viele Lebensveränderungen zu schnell herbeiführen**, kann dies zu Krankheiten führen. Thomas H. Holmes und Richard Rahe von der University of Washington School of Medicine haben eine Einstufungsskala nach Punkten für soziale Neuanpassung entwickelt. Nachdem sie Tausende von Personen untersucht hatten, kamen sie zum Schluss, dass die Akkumulierung von **mehr als zweihundert Punkten in einem Jahr** gesundheitsschädigend sein kann.

Einstufung von Ereignissen nach Punkten

Tod des Ehepartners	100	Ein Kind verlässt das Haus	29
Scheidung	73	Ärger mit Verwandten	29
Eheliche Trennung	65	Aussergewöhnliche persönl. Leistung	28
Gefängnisstrafe	63	Ehefrau beginnt oder hört auf zu arbeiten	26
Tod eines nahen Familienmitgliedes	63	Schuleintritt- oder Abschluss	26
Eigene Verletzung oder Krankheit	53	Veränd. der Lebensbedingung	25
Hochzeit	50	Veränd. der pers. Gewohnheit	24
Entlassung bei der Arbeit	47	Ärger mit dem Chef	23
Eheliche Versöhnung	45	Veränd. der Arbeitszeit oder der Arbeitsbedingungen	20
Pensionierung	45	Wohnortwechsel	20
Veränderung des Gesundheitszustandes eines Familienmitgliedes	44	Schulortwechsel	20
Schwangerschaft	40	Wechsel des Hobbys	19
Sexuelle Probleme	39	Veränd. der kirchlichen Aktivität	19
Ankunft neues Familienmitglied	39	Veränd. der soz. Tätigkeiten	18
Geschäftliche Neuanpassung	39	Hypothek unter 10.000 Dollar	17
Veränderung finanzielle Situation	38	Veränd. der Schlafgewohnheit	16
Tod eines engen Freundes	37	Veränd. Anzahl Familientreffen	15
Arbeitsplatzwechsel	36	Veränd. der Ernährung	13
Veränderung in der Anzahl Streitigkeiten mit dem Ehepartner	35	Urlaub	12
Hypothek über 10.000Dollar	31	Weihnachten	11
Kündigung einer Hypothek	30	Geringe Gesetzesübertretung	11
Veränderung in der Verantwortung am Arbeitsplatz	29		

Anwendung:

Addieren Sie die Punkte für Lebensereignisse, die **innerhalb von zwei Jahren** stattgefunden haben.

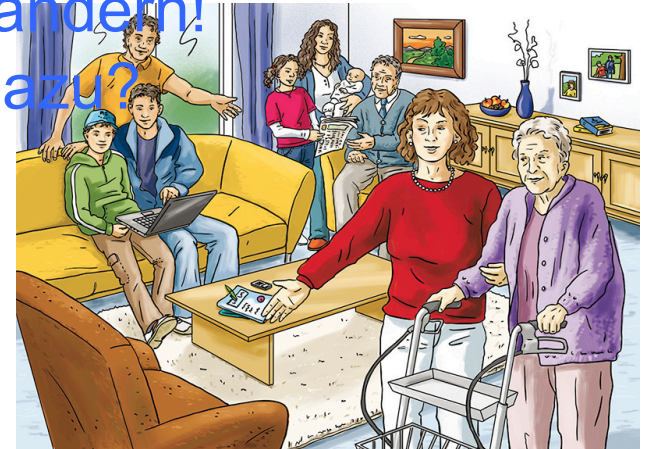
0 – 149	Keine bedeutenden Probleme
150 – 199	Leichte Lebenskrise. 33% Chance einer Krankheit
200 – 299	Mässige Lebenskrise. 50% Chance einer Krankheit
300 –	Bedeutende Lebenskrise. 80% Chance einer Krankheit

Die 3 (5) zentralen Lebensaufgaben



Gemeinsamer Nenner
der 3 Aufgaben?

Soziale, menschliche Kompetenz
Der Umgang mit andern!
Was braucht es dazu?



Wenn ich das Gefühl habe ich schaffe die
Situation NICHT, dann...

weiche ich aus, laufe weg, brauche Ausreden...

L und G → 2. Nov. 2020

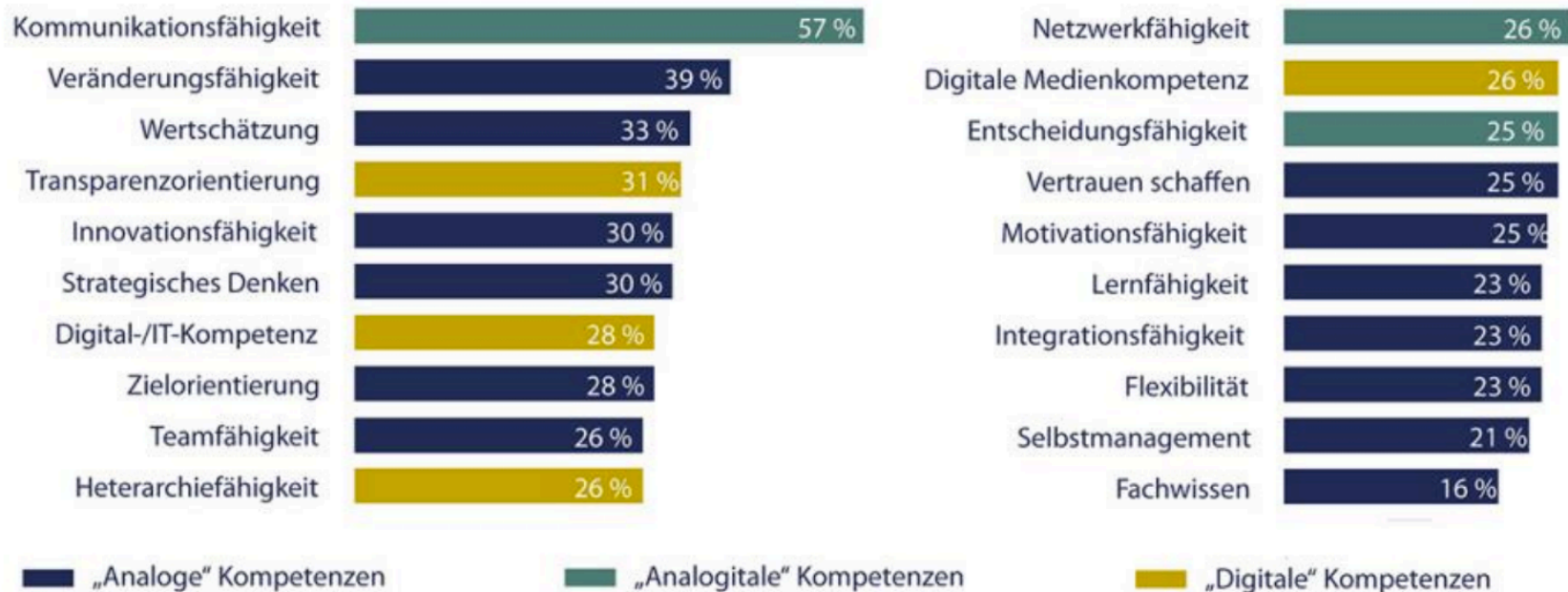
Sebastian Kneipp

Wem es gelänge, die Menschen zur **Einfachheit, Natürlichkeit und vernünftigen Lebensweise** zurückzuführen, der hätte das Höchste geleistet – nämlich die soziale Frage gelöst.

Sebastian Kneipp
(1821 - 1897), deutscher Naturheilkundler
und katholischer Theologe



Kompetenz-Ranking: die 20 wichtigsten Kompetenzen



Quelle: IFIDZ, Frankfurt

Wie schaffe ich die Veränderung?

Was gibt mir Halt und Sicherheit?
Wie geht es meiner Gesundheit?

Gute Verbindung & Stabilität!



Mein Charakter, mein Lebensstil

1. Gebildet in den ersten 2-4 Jahren!
2. Das Kind lernt am Vorbild
3. Bin guter Beobachter jedoch schlechter Prüfer
4. Treffe meist unbewusste Entscheidungen!



Vorbild sein!



L und G → 2. Nov. 2020

Wer bin ich?...

Ich bin...

Die andern sind...

Das Leben ist...

Deshalb muss ich...

Wer bin ich wirklich – Beispiel Hr. XY?

Ich bin...

ein Denker, Perfektionist, ängstlich...

Die andern sind...

besser, ent - spannter...

Das Leben ist...

hart, anstrengend, herausfordernd...

Deshalb muss ich...

kämpfen!

4 Schritte zur Lösung

1. Mich selber erkennen, meine Absichten, Ziele
2. Meine Gefühle als Signal wahrnehmen
(Angst, Trauer, Freude...)
3. Mich dem Feedback stellen
(kann ich mit Kritik umgehen?)
4. Neue Entscheidung treffen! → Mut zum Risiko
(wenn ich nicht weiss was ich will, dann schaue ich was ich tue ... und was dann passiert!)

Wichtiger Merksatz!

Nicht was ich erlebe bestimmt mein Leben - wenn gleich es sehr wichtig ist, das Erlebte zu beachten.



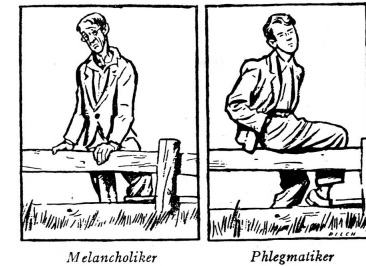
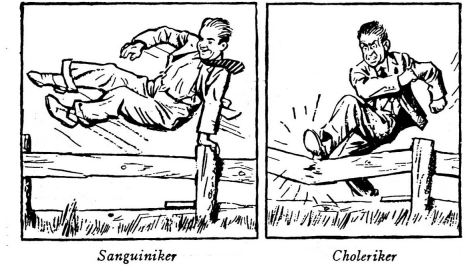
Doch wichtiger ist, was ich aus dem Erlebten ableite?



Mut zu neuen Wegen – in uns steckt mehr als wir glauben!

Ausblick in andere Themen?

Habe ich Menschenkenntnis?



Wie wirkt mein Unterbewusstsein?

Und viele weitere aktuelle Themen ...

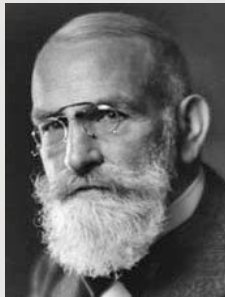


Neue Ernährungslehre nach...

NEUE ERNÄHRUNGSLEHRE

© by emu Verlags- und Vertriebs-GmbH, Lahnstein

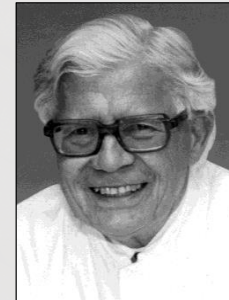
Entwicklung einer neuen Ernährungslehre



Grundlagen durch
Dr. Maximilian Oskar
Bircher-Benner
(1867 – 1939)



Wissenschaftliche Unter-
mauerung durch
Prof. Dr. Werner Kollath
(1892 – 1970)



Jahrzehntelange Anwendung der
Vollwerternährung in Klinik und
Praxis, Entdeckung des Verträglich-
keitsproblems von Fabrikzucker
innerhalb der Vollwerternährung
durch Dr. Max Otto Bruker
(1909 – 2001)

Gesundheit ist unser höchstes Gut!

- Aber:
- Gesundheit gilt als selbstverständlich
 - Das Interesse an Gesundheit nimmt erst bei Krankheit zu
- Vorsorge:
- Die Ursachen von Krankheiten kennen
 - Vermeidung von Krankheiten durch entsprechendes Verhalten

"Die moderne Medizin kümmert sich um Ihre Krankheiten. Von diesen lebt sie. Um Ihre Gesundheit müssen Sie sich selber kümmern. Von dieser leben Sie."

