

## Bewusst Leben Psychologie-Serie des Alltags

von und mit George Pennington 2005 DVD ISBN 3-8058-3731-3

Psychologie-Trainer (und auf einer solchen, immerhin häufig sehr brauchbaren, alltagstauglichen Ebene bewegt sich das Ganze auch; O.G.J.):



Und ja, *wer versucht sich etwa jedes Schrittes den er oder sie tut voll bewusst oder auch 'nur' vorsichtig damit zu sein, läuft Gefahr - etwa zu stolpern. Und Sie persönlich müssen selbstverständlich nicht!*

### 1. Wie funktioniert Mensch-Sein? 1.

Vorstellung der TV-Serie - Karte des dynamischen Systems (menschlicher Psyche)



"Was hheißt das, 'bewußt leben'?"

#### 1.1 Vergleich: Beherrschung der Pedale des Autos und ihres Zusammenhangs verbessere die Beherrschung des Fahrzeugt

Je mehr ich über mein Leben weiß, desto bewusster kann ich es führen.

Mit dem Menschsein sei es auch so. "Je mehr ich über die Zusammenhänge, über die Hintergründe vestehe uns weiß, desto newußter kann ich mein Leben führen."

### 1.1.1 Schön wäre wenn schon Kinder in der Schule wenigstens Nein-Sagen lernen würden

Die Handgabung ihrer selbst. Wenn Kinder (in der Schule) lernen würden mit Konflikten umzugehen. "Mit dem Stress der Schule so umzugehen, dass sie keinen Schaden nehmen."

Die Schule verlasse sich da auf die ebenfalls überforderten Eltern.

### 1.1.2 Bisher lernen sie nach der 'trial and error' Methode wie wir alle

"Wir versuchen's scheitern, .... versuchen noch was anderes, dann haben wir Erfolg. **Aber es gibt keine zusammenfassende Darstellung: Wie handhabe ich mich selbst.**"

Und Psychologie sei für viele anstrengend.

### 1.2 G.P. will 'einfach', verständlich und nachvollziehbar sein

O.G.J.: Nimmt dabei/daher zwar Simplifizierungen in Kauf, die nicht immer/alle gleich leicht zu rechtfertigen sind.

### 1.3 Begrenztes überschaubares Gebiet: Landkarte

#### 1.3.1 Wie bei jedem dynamischen System - 3 Funktionsebenen unterscheidbar

Gänseblümchen, Auto, Galaxie

## **1.3.2 Reize der Aussenwelt (und Innenwelt) kommen herein - INPUT**

### **1.3.2.1 Ernährung**

### **1.3.2.2 Athmung**

### **1.3.2.3 Wärmehaushalt**

### **1.3.2.4 in der Psychologie: 'Wahrnehmung'**

nimmt Reize auf - ist irgendwie der Schlüssel zur Welt

#### **1.3.2.4.1 Aussenwahrnehmung**

Sinne die nach aussen gerichtet sind

#### **1.3.2.4.2 Innenwahrnehmung**

um unsere inneren Prozesse zu verwalten

» Siehe auch: : Innere Prozesse

#### **1.3.2.4.3 dazwischen sind wir janusköpfig**

ein römischer Gott, der hinten auch ein Gesicht hat

- wir verwalten unser innenleben im lichte dessen, was aussen passiert

- wir aggieren aussen im lichte dessen, was wir innen erleben



Entwicklung und Beeinflussung von Emotionen hilfreich, doch kenne ich [O.G.J.] durchaus Personen, deren geistige Beweglichkeit außer Frage steht (jedenfalls größer ist als die des Bevölkerungsdurchschnitts) und die dennoch unter ihren emotionalen Schwankungsbreiten leiden (insbesondere 'Intellektuelle' i.S. D.d.G.'s).

**1.3.3.5 mentale Flexibilität - Handbewegung die je flexibler wir mental sind**

- mental zu starren Leuten laufen die Gefühle davon

**1.3.3.5.1 O.G.J.: Doch zumindest vor dem normativen Umkehrschluss, wer emotional instabil ist sei mental nicht beweglich genug - ist zu warnen.**

Und (körperliche) Beweglichkeit unten ist beim Jonglieren besonders wichtig - was in der Übung gezeigt/bestätigt wird.

**1.3.3.6 emotionale Stabilität - die langen Kochlöffel jongliert desto stabiler werden wir emotional. [sic!]**

**1.3.3.7 körperliches Wohlbefinden als Mitte und Basis unseres Menschseins**

### **1.3.4 Ausdruck - mittels Tools 'verbesserbar' - Output**

setzt wieder Impulse in die Aussenwelt

- moderne Welt ist an gutem Output interessiert, daher werden Tools zu seiner Verbesserung (z.B. Rhetoriktraining) eingesetzt

- doch Wahrnehmungsschulung (so dass jemand nicht nur sieht/hört was er halt sieht/hört) als Präzisionsinstrument

- und Verwaltung der inneren Prozesse sind durch output-Trainings nicht dicker/gehaltvoller zu machen

Aber wer sich Gedanken macht wie seine Wahrnehmung im Alltag funktioniert, der nicht nur Sachen sieht sondern das Sehen betrachtet. Wer mit geübtem Sehen bewusst seine inneren Prozesse verwaltet braucht keine Output-Tools um immer Schnitffestes, Bestand haben und adäquat sowohl seinem Innenleben und der Situation angemessen.

#### **1.3.4.1 Sprechen**

#### **1.3.4.2 Handeln**

##### **1.3.4.2.1 Erscheinungsbild (gestaltend)**

### **Gesichtsausdruck - Kleidung**

#### 1.3.4.3 Emotionen (ausdrücken wichtig um gesund zu bleiben)

Wort Lat. 'herausbewegen' wollen fließen, wollen ausgedrückt werden

- Emotionen die drinnen bleiben können von innen her vergiften

#### 1.3.4.4 Schwierigkeit: Erziehung

hat uns bestimmte Ausdrucksformen abgewöhnt [O.G.J.: das Bedürfnis danach dürfte hingegen fortbestehen]

- Frauen die die Stimme nicht erheben können sollen ins Stadion gehen, sich zu den Fans setzen und im richtigen Moment schreien üben.

=> Nicht dass man dauernd schreien müsste, aber es ist gut seinen Werkzeugkasten vollständig zu haben.



## 2. Die Wahrnehmung 2. ein Präzisionsinstrument

2.1 ist so selbstverständlich dass wenige Leute sich deren Funktion überlegen  
wir verwalten damit unsere inneren und äusseren  
Prozesse

## 2.2 Konzentration wird gedrillt

fokussierte Form der Wahrnehmung, wie ein Lichtkegel

» Siehe auch: : auf alles und nichts gerichtete Wahrnehmung weicher Blick

2.2.1 Geistesabwesenheit ist t spezielle Form, auch nach innen ist Konzentration möglich: Schmerz etc

2.2.2 leistungsgeignet

2.2.3 TUNS-Zustand

## 2.3 Spektrum von Möglichkeiten

2.3.1 Denken braucht zwei oder drei Bewusstseinsinhalte die man denkend verbindet

O.G.J.: Damit passiert aber, nach Ansicht vieler Forscher (inklusive der Neurologie) bereits 'Lernen'. Und 'Denken' (i.w.S.) kommt durchaus ohne deren rationelle und uns jeweils (gar als solche) bewußtgewordene Verknüpfung aus bzw. findet immer (auch und gerade bei Gefühlen) statt.

## 2.4 auf alles und nichts gerichtete Wahrnehmung weicher Blick

visuelle Wahrnehmung öffnen auf (visuell) 210 Grad (*manche Frauen gar noch mehr*)  
gleichzeitig und gleich gültig

» Siehe auch: : Kozenration wird gedrillt

2.4.1 plus Akustik

2.4.2 plus eigene Körperlichkeit Befindlichkeit

2.4.3 hat Beruhigungsefecke - kann nichts leisten

2.4.4 Kinder können noch einfach sein - wird uns ausgetrieben

2.4.5 SEINS-Zustand

2.4.6 difuser Bewusstseinszustand

2.4.7 das Divuse ist für für Kreatives wichtig (ermöglicht neue Verninmdungen zu schaffen)

2.5 überall intelligent und interresiert dreinschauen Maske der Konzentration!

2.6 viele verlassen sich auf ihren beschränkten Intrellekt

2.7 Maximal/mit Übung lassen sich vier Bewusstseinsinhalte gleichzeitig verwalten

2.7.1 dann kommt Gewährsein/Gewahrwerden

2.7.2 man muss nur mit Denken aufhören - viele meinen sei gar nicht möglich

Ich(sein) ohne Denken - gelegentlich aussteigen  
helfe gegen Stress

2.7.3 gelassener Überblick - stresslos

2.8 Wahrnehmung ist kein Loch sondern Präzisionsinstrument

2.8.1 hat Handhabungsmöglichkeiten

2.9 ZEICHNUNGEN

Konzentriert: Kreis mit einem Pfeil auf x etwas linear gerichtet (gibt es auch nach innen bei Sorge(n) etc.)

Denken sei (nur möglich wo 2-3 max 4)

Bewusseinsinhalte verknüft werden. Kreis mit zwei Pfeilen nach aussen und einem nach innen

Difuse Bewusseinszustände; Kreis mit vielen Pfeilen nach aussen und nach innen gerichtet





= Phonetik f ~äÇÎúøÇBz= ()

Steuerung éââéä , 'æ 2éébä (higai)

anständig, passend Adj. 'ú ieâäÈ (hagun)

Denken n, Philosophie f úeâäÈ (hagut)

gedanklich f éúÄeâäÈ (haguti)

Übertreibung f áeâ :ääø áéâÄäÇ äiÈæÈÄäÇ  
(hagzama)

Sinnen n, Gedankengang m äâð :ääø dÇébÄäÄ  
ãâð :ääø ãébÄäÄ 'æ âéâÄäÇ (hagig)

Aussprache f äééâä ,äiÈÄäÄ (hagija)

Logik f (úBâBéâÄäÆ ,ÎiBéâÄäÆ) iäéâéä , 'æ  
iébÈÄÄ (higajon)

logisch Adj. çêâ :ääø çÇéâÄäÄ çâð :ääø çÇébÈÄÄ  
'ú éðÄBéâÄäÆ (hejoni)

Anständigkeit f, Geradheit f øâð :ääø øébÄäÄ óââ  
:ääø óéâÄäÄ òâð :ääø òÇébÄäÄ úeðéâÄäÄ  
(haginut)

Auswanderung f (ÎõøÆàÆiÄ) äøÈéâÄäÄ (hagira)

= Einwanderung f ùâð :ääø LéBÄäÄ (ÎõøÆàÆiÄ)  
~ = ()

Heilung f (Wunde), Krustenbildung f äãÈiÈÄäÇ  
(haglada)

Offenbarung f úâiâéä ,úeibÈÄÄ (higalut)

Verbannung f, Ausweisung f äéÈiÈÄäÇ (haglaja)

Bischof m 'æ iBîâÄäÆ (hegmon)

Reifung f; Entwöhnung f äiÈîÈâÄäÇ (hagmala)

Entwöhnung f, Abgewöhnung f úâîâéä  
,úeîâBÈäÄ (higamlut)

Elastisch-Machen n äLÈîÈâÄäÇ (hagmaja)

#### 2.10.5.1 Denken - thinking and/or thought

thinking; (*Denkweise*) thought;

**logisches/abstraktes/diffuses Denken:**

logical/abstract/vague but not confused  
thought

(*geh.:* Gedanken, Denken) mind; (*geh.:*  
*Denkungsart*) mind; way of thinking;

2.10.5.1.1 áâùçî

L X S V W

2.10.5.1.2 äâùçî

MaXeSCHaWaH

maxschev Computer S. 287

maxeschava Gedanke

maxschavi gedanklich

naxschevan Computerfachman  
maxe'schevet Kunstgewerbe  
maxeschavti Gedanken- n gedabklich  
mixschuv Computerisierung  
maxsof (Kleid) Ausschnitt, Dekollete  
maxschax Finsternis

2.10.5.1.3 áùç

**2.10.5.2 Verstand / Intellekt - reason / sense**

*(Fähigkeit zu denken) reason no art.;*

*(Fähigkeit, Begriffe zu bilden) mind;*

*(Vernunft) [common] sense no art.;*

**Sinn** /<sup>o</sup>ê®/ *der*; **Sinn[e]s, Sinne a)** sense;

*(Gefühl, Verständnis) feeling;*

*(Sinngesamt, Bedeutung) meaning;*

2.10.5.2.1 äáéñ

**S J W H**

siv Faser

2.10.5.2.2 ùâç

**X Vu SCH S. 172**

xusch Sinn, Gefühl (xasch fühlen, empfinden  
SYN: eilen, sich beeilen)

xoschdani mißtrauisch

xuscha Lehmhütte

xuschi sensorisch Adj.

xuschani sinnlich;

xosfani aufdeckend, entblösend

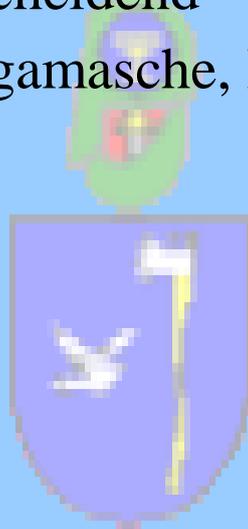
xoschek begehrend

xoscheschani skeptisch; zweifelnd

xotex schneidend (Linie), Querstrich,  
schlagend, entscheidend

xo'telet Winkelgamasche, Binde, Blattscheide  
(Bot)

xotam Siegel



2.10.5.2.3 יֵעֹו

SeXeL S.

pikaxon Sehkraft f

pikxut Klugheit f v יֵפֶ

saxal kal. Erfolg haben; klug handeln

- hif. Einsicht haben, verständnisvoll sein S.

570

'sexel Verstand m 18 1 à] ã

schixlul Verbesserung f, Vervollkommnung f  
ÿ 1=8 1 v Ú] þ

mixlal Volkommenheit f; Enzyklopädie f 8  
â Ú þ

mixlala Hochschule f (Universität) 18 1þ â â Ú þ

sixlun Rationalisierung f iãèéù ,8 1 v Ú þ

sixli verstandesmäÙig, intellektuell Adj. 8  
þ Ú þ

#### 2.10.5.2.3.1 Intellect

(*denkender Mensch*) mind; intellect;

2.10.5.2.4 *saxal = erfolg haben und sexel = der Verstand und schixlul  
Verbesserung, Vervollkommnung*

und hãngen wir noch ein zweites lamed an d.h.  
lernen wir noch etwas oder bringen das Herz  
(die Flamme oder das Brot ein) so ist  
Berbesserung erreicht!

#### 2.10.5.3 Bewusstsein - conscious

(*deutliches Wissen*) awareness;

(*Psych., Politik, Philos. usw.*) consciousness;

(*geistige Klarheit*) consciousness;

be operated on while fully conscious *Pl.* (*geh.: Bewusstsein*) senses; mind *sing.*;

2.10.5.3.1 òääî

M Vu Da A s. 273

moda Bekannter, Nahestehender (Bibel)

muda bewußt Sdj, eingedenk

moda'a Anzeige

muda'ut Bewußtheit S. 274

2.10.5.4 Geist - mind / spirit

(*Verstand*) mind;

(*Scharfsinn*) wit;

(*innere Einstellung*) spirit; (*Mensch mit bestimmten Eigenschaften*) spirit; (*überirdisches Wesen*) spirit; (*Gespens*t) ghost; intellectual; (*Psych.*) mental;

2.10.5.4.1 ÷âî ñ

S L V K

S. 398??

si(J)luk Entfernen (Schuld)

### 2.10.5.5 wißbegierde neugier

Wißbegierde f (O) teawedezut, hadazat, ladazat  
áýá á18 11 S ýápá18 11 v tβúúβ' ú

~ig Adj. wißbegierig teawedeza 8 11 átβúúβ' β

(neugierig) sakeranij 8 11 þ á ú á

Wissensdrang m (-es; O), ~durst m s.

Wißbegierde ????????

### 2.10.5.6 wissen - ladazat (jadaz)

wissen (L) v/t ladazat fzl jadaz 9 ýá â:  
1111 áýá â

wissen lassen lhodijz 8 þ111 ýþþ ú

ich möchte gern wissen þpâ β' ú=úá β' â  
kúú= áýá á1] Šβ úá 11 kúú

wissen (-s; O) dazat, jidijzah 8 11þ á ýþ  
= átá

(Bildung) belijedijzat þ á ýþú þú

ohne mein wissen belijedizati þ á ýþú  
þí

meines wissens áýþS 1 kúú] à  
þéâ|áý á1= þ áýþú þ ú

nach meinem besten wissen þ á ýþú  
ú á β í

wissentlich Adj. Adv. bejodezim 88 1 þýþ rí ()

### 2.10.5.7 Wissenschaft(en) - madaz (madazim)

Wissenschaft f madaz madazim

9 ptâ á:18 1 tâ á

Wissenschaftler m madazan, ijsch-medaz 8

tâ bè] úñ= âtâ á

wissenschaftlich Adj. madazi 8 1 ptâ á

Wissenschaftlichkeit f (O) madaziut 8

VZ ptâ á



### 2.10.5.8 Denkart

Denkart (Denkungsart) f 8 1pûâ] á Ü á1T àtâl=8 1 áv  
T âpü (halax-ruch, derech maxaschavah)

denkbar Adj. átápál á1 rß á Ú ñL 1 ûp â (sevir,  
mitekabel 'al hada'at)

Adv. das ist denkbar einfach ß rú v] †â1p à ( )

denken (L) v/i u. v/t laxeschow fal 1ûS] Ú á ( )

(nachsinnen) lehareher 8 1 pß úpá | ( )

(vermuten) 8 p1 á fúpá ú=8 1 ß] á | ( )

(erwägen) 1 S ]Ú| ()

(vorhaben, planen) 8 p1 vß|á |p| ()

er dachte bei sich Sr rÚ áúâ ()

an etwas denken (sich erinnern) èrÚ8 1 ßwâp| ()

denke dir! 2 Ú Ú árÚ sápa ()

wie du denkst ()

der Mensch denkt, Gott lenkt

BS 1 p| úÛyâ| ß âl yâúâpâ|L v ' âlú p#8p1 á Úyá  
=] ú#ú ßrÚ Sû]â Ü âl Sr á ()

Denken n 8 1 vüpa|pûâ ]p Ü (xaschivh, hagut)

Denken n, Philosophie f vüpa (hagut)

gedanklich Adj. 8 1 wüpa (haguti)

#### 2.10.5.9 bertreibung - hagzama HGZM

Übertreibung f ûvü|Kpú 1û ülpâ|p â äülpâ (hagzama)

#### 2.10.5.10 Logik - higajon HGN

Logik f 9 S S ülpâ|è S ülpâ:1 ü p1=8 1 S sâp| (higajon)

logisch Adj. ü pú 1 á ülpâ|= üü K ú 1 á s|pâ=8  
üs ülpâ (hejoni)

#### 2.10.5.10.1 Aussprache - hagija

Aussprache f p üp1=pzâülpü (hagija)



### 2.10.5.12.1 Schüler

Schüler m תלמיד תלמידי תורה תלמידי חכמים תלמידי חכמים תלמידי חכמים (??  
Schülerin w talemidah)

= Schriftgelehrte(r) m; wörtl. Schüler m e-s  
Weisen תלמידי חכמים תלמידי חכמים תלמידי חכמים תלמידי חכמים ( )  
talemid-xaxam (talemidaj-xaxamim)

### 2.10.5.12.2 Talmud

Talmud m (die mündliche Lehre); Lernen n,  
Studium n תלמוד תלמוד (talmud)

= babylonischer Talmud תלמוד בבלי תלמוד בבלי (talmud  
babeli)

= Jerusalemer (Palästinensischer) Talmud  
תלמוד ירושלמי תלמוד ירושלמי (talmud jeruschalemi)

= "Talmud-Thora", Lernen n der Thora,  
religiöse Schule תלמוד תורה תלמוד תורה (talmud-thora)

= Talmudist m תלמודן תלמודן ( )

= talmudisch Adj. תלמודי תלמודי ( )

= Talmudismus m תלמודנות תלמודנות ( )

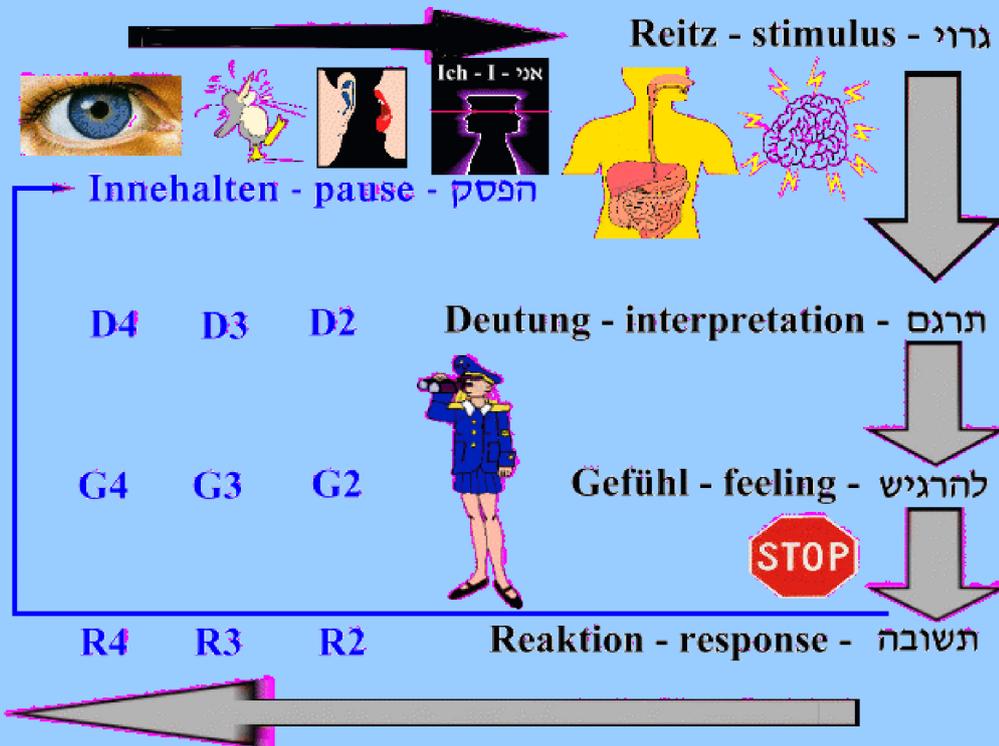
2.10.5.13 Sinnen, Gedankengang - hagig HGG

Sinnen n, Gedankengang m **בְּיָדֵינוּ לְבַחֵנוּ** **לְבַחֵנוּ** **לְבַחֵנוּ**  
**לְבַחֵנוּ** **לְבַחֵנוּ** **לְבַחֵנוּ** (hagig)

3. Das Innehalten: Gewähr-Werden 3. Deuten aufgrund von Vorerfahrungen

Das Innehalten - Gewähr werden

Es wird paradox/antagonistisch - wir machen die Wahrnehmung zu ihrem eigenen Objekt. Psychologie beginnt mit einem/dem 'innreren Beobachter'.



**3.1 könne zweierlei Zustände einnehmen mehr zum Leisten versus mehr diffus**  
» Siehe auch: : Die Wahrnehmung 2.

**3.2 Reiz wird Wahrgenommen (es knallt)**

**3.3 Innehalten ist möglich aber (selten) lebensgefährlich**

» Siehe auch: : Innehalten - lässt Wahrnehmungs  
und Deutungsprozess beobachten

**3.4 es wird gedeutet (Deutung)**

**des Knalls aufgrund zuvor gemachter Erfahrungen**

**3.4.1 Motorradfan**

**3.4.2 wer in Bürgerkriegsland lebte**

**3.4.3 diese Vorerfahrungen können sehr unterschiedlich sein**

**3.5 Entwicklung eines Gefühls**

**3.5.1 Interesse**

**3.5.2 spontane Angst**

**3.5.3 deutung sorgte für entwicklung des Gefühls da ich das letzte mal bei so was  
hatte**

**3.6 aus dem Gefühl erfolgt die Reaktion!**

**viele glauben aufgrund gedanklicher Prozesse zu  
aggieren und zu reagieren - was nicht stimmt!**

**3.6.1 beobachten sie sich**

**3.6.2 das Gefühl spielt entscheidende Rolle**

**3.7 Der ganze Prozess ist so rasant, dass wir nicht wahrnehmen was da im  
Einzelnen Geschieht**

**hat vor- und nachteile**

**3.7.1 ich bin so schell am fenster**

**3.7.2 ich bin so schnell untem Tisch**

**3.7.3 ich bemerkte nicht, dass ich es gedeutet habe**

**und habe erst recht nicht bemerkt, dass es andere deutungen gäbe**

**3.7.4 95% des Tages bewegen wir uns in dieser Automatik**

**Ein konditionierter Reflex - der Pablowsche**

**3.7.5 Erlebnise prompter aber ganz falscher Reaktion**

**wenn sich die Automatik selbständig macht**

**3.7.6 im letzten Moment zurückgehen zwischen Wahrnehmung und Deutung**

**Moment mal was ist gerade passiert (es hat gekallt)**

**3.8 Jemand der ansonsten freundlich grüsste grüßt heute nicht**

**3.8.1 mensch der duch kommunikationsentzug bestraft wurde meint er habe etwas falsch gemacht**

**bei fehlverhalten nicht mehr reden ist schwere strafe**

**3.8.2 halte ich aber inne sehe ich, es muss ha nicht sein, dass der mich bestraft (das ist nur eine Deutung)**

**er könnte z.B. Zahnschmerzen haben**

D3: er könnte erfahren haben, dass sein Vater im Sterben liegt

D4 er kassierte sehr ärgerlichen Strafzettel

**3.8.3 meine Deutung kann föllig falsch liegen und es ist gut inne zu halten und sich Alternativen zu überlegen!**

**3.8.4 Idealerweise nachfragen möglich.**

D5: er konnte nicht stehenbleiben und mit mir reden, da er sonst jemandem Dritten begegnet würde mit dem das nicht gut gewesen wäre.

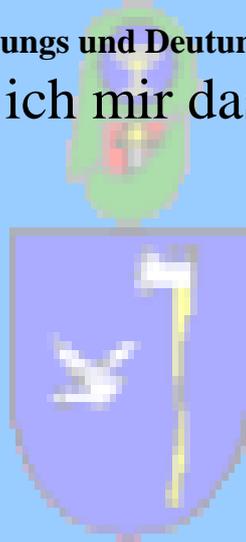
**3.8.5 Wir machen viele Dummheiten indem wir automatisch reagieren.**

**3.9 Innehalten - lässt Wahrnehmungs und Deutungsprozess beobachten**  
in gefahr kann/muss ich mir das nicht (immer OGJ) leisten

Flihe

Kämpfe

erstarre



**3.9.1 entwicklung eines inneren Zeugen/Beobachters**

swe nitdenkt, während die Sachen geschehen, der Deuten Fühlen Reagieren bewu0t verwaltet.

**3.9.2 die Matha-Ebene**

den inneren Feldherrnhügel, die innere Gartenbank,

von der aus sich innehaltend ganz gut überlegen lässt ob diese Art zu verfahren wirklich die beste ist oder ob es da nicht noch andere möglichkeiten gibt. die vorteilhafter wären.

**3.9.3 hat einen gewissen Abstand von sich selbst  
ich beobachte mich - wird paradox**

**3.9.3.1 Wir machen die Wahrnehmung zu ihrem eigenen Objekt**

**3.9.3.2 viele bezweifelten, dass das geht**

**3.9.3.3 doch geschieht es ständig**

**3.9.4 ich fahr nicht gleich auf alles ab - ich habe einen Abstand dazwischen  
in dem ich mir bewusst werden kann was hier  
wahrscheinlich läuft**

**vielleicht läuft - komme auf die Idee  
Nachzufragen (was bestimmt sinnvoller ist als so  
zu reagieren, dass es nachher bedauert wird).**

**3.9.5 Sich selbst Beobachten sollte wohlwollend - nicht kritisch wie ein  
Oberlehrer - sein!**

**3.9.6 Sich selbst bewusst verwalten heisst ich bekomme mit was läuft!**

**3.9.7 Kreative Schizophrenie**

**Ich wollt ich wäre drei kleine Hunde, dann könnt  
ich mir zuschauen, wie ich mit mir selber spiel!**

### 3.9.7.1 Beginn des Studiums der Psychologie!

#### 3.10 Grafik O.G.J's

##### 3.10.1 Reitz wird Wahrgenommen

Sinnesorgane, Kniesehenreflex, Innere Organe,  
Gedanken, Emotionen

##### 3.10.1.1 stimulus

éåøâ

##### 3.10.1.2 perception

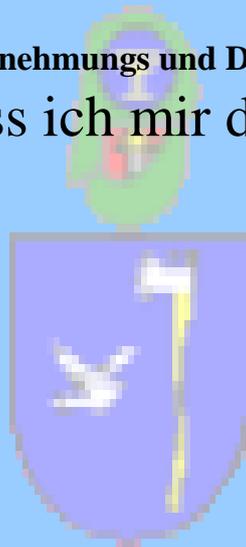
äñéôú

3.10.2 Innehalten - lässt Wahrnehmungs und Deutungsprozess beobachten  
in gefahr kann/muss ich mir das nicht (immer  
OGJ) leisten

Flihe

Kämpfe

erstarre



##### 3.10.2.1 die Mata-Ebene

den inneren Feldherrnhügel, die innere  
Gartenbank,

von der aus sich innehaltend ganz gut überlegen  
lässt ob diese Art zu verfahren wirklich die beste  
ist oder ob es da nicht noch andere  
möglichkeiten gibt. die vorteilhafter wären.

**3.10.2.1.1** entwicklung eines inneren Zeugen/Beobachters  
swe nitdenkt, während die Sachen geschehen,  
der Deuten Fühlen Reagieren bewu0t  
verwaltet.

**3.10.2.1.2** hat einen gewissen Abstand von sich selbst  
ich beobachte mich - wird paradox

**3.10.2.1.2.1** Wir machen die Wahrnehmung zu ihrem eigenen Objekt

**3.10.2.1.2.2** viele bezweifelten, dass das geht

**3.10.2.1.2.3** doch geschieht es ständig

**3.10.2.1.3** ich fahr nicht gleich auf alles ab - ich habe einen Abstand  
dazwischen

in dem ich mir bewusst werden kann was hier  
wahrscheinlich läuft

vielleicht läuft - komme auf die Idee

Nachzufragen (was bestimmt sinnvoller ist als  
so zu reagieren, dass es nachher bedauert wird).

**3.10.2.1.4** Sich selbst Beobachten sollte wohlwollend - nicht kritisch wie ein  
Oberlehrer - sein!

**3.10.2.1.5** Sich selbst bewusst verwalten heisst ich bekomme mit was läuft!

**3.10.2.1.6** Kreative Schizophrenie

Ich wollt ich wäre drei kleine Hunde, dann  
könnt ich mir zuschauen, wie ich mit mir selber  
spiel!

### 3.10.2.1.6.1 Beginn des Studiums der Psychologie!

#### 3.10.2.2 pause

÷ñôä

#### 3.10.2.3 meta level

ääüä àèî

#### 3.10.2.4 Natiker/Natijerin im Frintalhirn SW mit Fernglas

##### 3.10.2.4.1 zeichnung lymbisches System

##### 3.10.2.4.2 Ansicht/Draufsicht Hypocampus

#### 3.10.3 Deutung

des Knalls aufgrund zuvor gemachter Erfahrungen

#### 3.10.3.1 Motorradfan

#### 3.10.3.2 wer in Bürgerkriegslanfd lebte

#### 3.10.3.3 diese Vorerfahrungen können sehr unterschiedlich sein

#### 3.10.3.4 interpretation

í âøú interpret

#### 3.10.3.5 Mandelkern

#### 3.10.4 Gefühl

##### 3.10.4.1 Interesse

##### 3.10.4.2 spontane Angst

##### 3.10.4.3 deutung sorge für entwicklung des Gefühls da ich das letzte mal bei so was hatte

##### 3.10.4.4 feeling

ùéâøäì



### 3.10.5 Reaktion

viele glauben aufgrund gedanklicher Prozesse zu agieren und zu reagieren - was nicht stimmt!

#### 3.10.5.1 response

reaction äääâú    respomse: äääûú

#### 3.10.5.2 das Gefühl spielt entscheidende Rolle

**3.10.6 Der ganze Prozess ist so rasant, dass wir nicht wahrnehmen was da im Einzelnen Geschieht**

hat vor- und nachteile

#### 3.10.6.1 ich bin so schell am fenster

#### 3.10.6.2 ich bin so schnell untem Tisch

#### 3.10.6.3 ich bemerkte nicht, dass ich es gedeutet habe

und habe erst recht nicht bemerkt, dass es andere deutungen gäbe

#### 3.10.6.4 95% des Tages bewegen wir uns in dieser Automatik

Ein konditionierter Reflex - der Pablowsche

### 3.10.7 Jeman der ansonsten freundlich grüsste grüßt heute nicht

**3.10.7.1 mensch der duch kommunikationsentzug bestraft wurde meint er habe etwas falsch gemacht**

bei fehlverhalten nicht mehr reden ist schwere strafe

**3.10.7.2 halte ich aber inne sehe ich, es muss ha nicht sein, dass der mich bestraft (das ist nur eine Deutung)**

er könnte z.B. Zahnschmerzen haben

D3: er könnte erfahren haben, dass sein Vater im Sterben liegt

D4 er kassierte sehr ärgerlichen Strafzettel

**3.10.7.3 meine Deutung kann föllig falsch liegen und es ist gut inne zu halten und sich Alternativen zu überlegen!**

**3.10.7.4 Idealerweise nachfragen möglich.**

D5: er konnte nicht stehenbleiben und mit mir reden, da er sonst jemandem Dritten begegnet würde mit dem das nicht gut gewesen wäre.

**3.10.7.5 Wir machen viele Dummheiten indem wir automatisch reagieren.**

**4. Unbewusstes 1/2 - Kreative Möglichkeiten 4. Innerer Archivar**  
wir müssen uns, unsere Wahrnehmung, unsere inneren Prozesse, ... und auch unseren Ausdruck bewußt zu verwalten.

**4.1 Auch das Unbewußte will(soll bewußt verwaltet werden.**

das Unbewußte mag unbewusst sein, aber es ist deswegen nicht weniger real.

4.2

**4.3 Wie verhält sich Bewußtsein zu unbewußtem**

gesamtes geistiges Potenzial als Ei aufgezeichnet

Bewußt ist ober flache Spitze - rest unbewußt.

**4.3.1 Neuer Zweig**

**4.3.2 Im Unbewußten sind Archive . persnliches Unbewußtes  
sie beinhalten alles was wir erlebt haben**

**4.3.2.1 das meiste davon ist erkedit  
für heute nicht mehr relevant**

**4.3.3 Neuer Zweig**

**4.3.4 Wie zugänglich ist deses Archiv?**

...

**FRrage verändert sich zu 'was erinnern wir  
eigentlich nicht?'**

**4.3.5 Neuer Zweig**

**4.3.6 Erinnerung geht zurück bis zur Geburt und manchmal früher  
wo manche Leute sich bis an Ereignisse in der  
Schwangerschaft erinnern**



**4.3.7 Wie wird das verwaltet, wir haben ja keinen bewußten zugriff?**

**4.3.8 Da gibt es innen eine Instanz den inneren Archivar**

eine inner Instanz, die Zugriff hat auf die ganze Pakete persönlicher Etfahrungen unseres ganzen bisherigen Lebens

**4.3.9 Sie kennen ihn alle den Archivar**

göeichzeitig Quell neuer Ideen, Verarbeiter von gelerntem, er hat viele Funktionen und kann als Wecker dienen.

**4.4 Ein Aktenstapel auf dem Schreibtisch des inneren SArchivars (Kreatives)**

**4.5 uns wecken zu lassen**

**4.6 kreative Aufgaben vorbereiten**

**4.7 Entscheidungen zu treffen**

**4.8 Ideen entwickeln**

**4.9 gelerntes ztu Integrieren**

**4.10 aber manchmal sind sie behindert**

» Siehe auch: : Das Unbewusste - Altlasten 5. -----  
Unbewusstes 2/2 Behinderung kreativer  
Möglichkeiten (Innerer Archivar mit 'Altakten')

**4.11**

**4.12 Lebenslinie: Jetzt - im Leben taucht eine Frage auf**

vielleicht eined Entscheidung. Wie gehen Sie damit um?



**4.12.1 nprmalerweise durch Arhgmentabwägung**

und oft wird nur entscgieden, um hinterher das Scheitern argumentativ absicher zu können

**4.12.2 häufig wird entschieden aus Anmgst nicht aus Kreativität**

**4.12.3 zunächst im bewußtes Denken bringen und von allen Seiten beleuchten**

**ich stelle mnir alle FrAGEN; DIE ICH MIR  
STELÖLEN KANN - ICH VERSUCHE SIE ZU  
LÖSEN UND WENN ICH gLÜCK HABE  
KOMME ICH NICHT WEITER:**

**4.12.4 IRGENDWANN WERDE ICH RATLOS UNS VERTAGE DIE sACHE -  
JETZT SCHLAFEN**

**4.12.5 Neuer Zweig**

**4.12.6 aM NÄCHSTEN tAG :::**

**4.12.7 Neuer Zweig**

**4.12.8 ES GÄLLT IHNEM ETWAS EIN wie F**

es geht nicht mehr darum A oder B zu machen.

Wenn ich F mache, dann ist A und B vollkommen  
hinfällig, dann habe ich C,D, und E noch zur  
Verfügung und eine Option auf G.H unf K.

**4.12.8.1 Ideen von hier sind genial**

**4.12.9 Im Schlaf hat der Archivar zugriff auf alles Erlebte und kann Antwort  
hochspielen wenn Sie im Zustand nicht fokuserter und besch#ägtigt ist  
mit irgendwas Augmerksamkeit sind.**

**4.12.9.1 Klassisches Beispiel August Friedeich Kükelll von Stranowitz**

der sich mit der molokularstruktut des Benzens  
befasste, vor kaminfeuer eingeschlafen dachte

# der lineardenkende Mensch traum von sich in schwanz beisender Schlang

## 4.12.9.2 Benzehnstruktur ist nicht linear sondern Kreisförmig Benzolring

### 4.12.10 Kollektive Unbewußtes (C-G. Jung)

#### 4.12.10.1 Archetypen

weiser alter, gute mutter, schlange die sich in  
schwanz beißt (grichisch: Uroborus, aboroginies  
Regenbogenschlange; in deutscher,  
nordischer Mythologie mirdat-schlangeM auch in  
Nordamerika zu finden)

### 4.13 Um sich auf Vortrag vorzubereiten

4.13.1 lese dem Archivar das Material vor

4.13.2 sage ihm bis wann ich das auf der Reihe haben muss

4.13.3 ein paar Tage vorm Termin signbalisiert er mir jetzt hast di es auf der  
Reihe, btauche es nur noch aufschreiben

4.13.4 Töchter lernen so indem sie vorm Schlafen Hefre lesen.

nicht um zu büffeln - sondern einfach um sich  
nochmal den Stoff zu vergegenwärtigen

4.13.5 Auf diese Weise Flötenspielen lernen

4.14 In der Nacht hatte sich etwas zusammengefügt, was zuvor noch Stückwerk  
war.

verarbeitet Sachen, die für unser Leben wichtig sein  
können

**4.15 Auf dem Schreibtisch des Archivars ist noch Pöätz für noch einen Stapel (oder auch nicht)**

## **5. Das Unbewusste - Altlasten 5. ----- Unbewusstes 2/2 Behinderung kreativer Möglichkeiten (Innerer Archivar mit 'Altakten')**

Die kreativen möglichkeiten des Unbewussten können durch Altlasten blockiert sein.

**5.1**

**5.2 Akte mit Knopf auf Schreibtisch des Archivars**

**5.3**

**5.4 In der Regel fehlt der Ausdruck (sein Fließen) - wo es Altlasten gibt der Unfriede besteht fort**

**5.4.1 Wo ich meine eigene Wahrheit sprechen sollte**

**5.5 Schwierig ist die Kündigung wenn betreffender noch lebt, aber nicht ansprechbar ist - hier hilfr Gespräch mit einem Freund (als quasi Stellvertreter)**

**sehr eng gewordene Menschen**

**5.5.1 auch Liebe ist manchmal unausgeprtochen**

**5.5.2 Grund in Vergangenheit zurück zu gehen ist Hindernis das ich heute feststelle und das älter ist (hilfloses Mädchen das Held/Vater sucht d.h. erwartet)**

**5.6 iele spielen seit Kindjeit eoin Spiel das sie nicht wollen, sondern müssen solange Altlasten dasind reagiere ich bei bestimmten Menschen wie ein Automat und bin nicht frei**

## 6. Was sind Emotionen? 6.

energetische Prozesse [Thesen]

seien Gefühle (hänge rmg damit zusammen)

Kinder (mit 14) seien dankbar davon/darüber zu erfahren - werde in Schulen nicht geleistet

Gehört zu den inneren Prozessen "um sie bewusst zu verwalten und keinen Schaden zu nehmen ist es wichtig, dass wir uns dabei auskennen: Was sind Emotionen?  $\beta$  Wie hängen sie zusammen? Wie gehe ich mit ihnen um?"

6.1 sind energetische Phänomene - Nachts in der dunklen Wohnung den kalten Fuss angestossen

emovere (lat.) - sich herausbewegen

6.1.1 zuerst weisse der Mensch "es im Kopf"

Vgl. allerdings bereits Wittgensteins im doppelten Sinne merkwürdige, berechtigte Warnung vor indes wissenschaftlich angesehenen Arten einer Vorstellung das Denken finde im Kopf verortet (gar [nur] Mithilfe des Gehirns) statt; O.G.J.

"Auh waja, das war jetzt blöd, das wird gleich fürchterlich weh tun."







ergänzen bzw. zu differenzieren, dass Wut und Zorn weder das selbe noch, dass zumindest der thymotische Grundantrieb des Selbst dahinter, der gerne (auch nicht nur gelungenerweise) 'Stolz' genannt wird (und nicht selten Selbstbewusstsein bis Selbstrespekt meint), nur negativ, gar zerstörerisch ist bzw. sein müsste:

Sondern auch (bis gerade ausgerechnet) diese Emotion (des GiMMeLs) eine/die unternehmerische anderen Leuten etwas denen nützlich an bieten bis spendendes (respektive in Wettbewerb mit ihnen tretende) Komponente hat.

G.P. hätte ja auch die Alternative gehabt der Frau auch mit Worten weh zu tun, ihr auch auf den Fuss zu steigen etc. um die Energie so fließen zu lassen. "Und das findet oft genug statt, 'tust Du mir weh, tue ich Dir auch weh.'"

#### **6.6.1 ein Teil der Energie fließt in Ausdruck**

und man kann irgendwann zu den 100% Strahlen zurückkehren

#### **6.6.2 wenn ich mir auch das verkneiffe**

ist die Energie immer noch da.

**6.7 nächste (noch beherrschtere) Option - ich bilde mir eine Meinung, werde rational (über Pöbel in Verkehrsmitteln im Allgemeinen und über dicke Frauen mit Stiletos im Besonderen)**

und es ist keine schmeichelhafte Meinung, das weiss ich.

Ich werde meine Meinung jedem der sie hören will zum Besten geben.

**6.7.1 werde jemand suchen der die Meinung teilt und mit ihm eine Fahrgemeinschaft bilden**

Und wir werden uns immer wieder unsere Meinung bestätigen. Dass es einfach unzumutbar ist in den öffentlichen Verkehrsmitteln, diem Volkt ausgeliefert zu sein.

**6.7.2 hierher gehört auch der Hass**  
ist kaltgewordene Wut/Zorn kondensiert in schlecher Meinung über jemand/etwas

**6.7.3 hier geht es dann ums: recht-haben**

**6.7.3.1 Ausdruck ist ein ganz kleiner leicht grinsendes Gesicht**

"Ich verarbeite die Energie nicht mehr durch herausfließen lassen, emovere ...

### 6.7.3.2 Energie landet unter Schädeldecke, Emotion kommt als bla-bla heraus nur Dampf ablassen

Schallplattenartig wiederholend. Stammtische hätten diese Ventilfunktion.

"Die Menschen leben mit solcher Energie in sich, es will eigentlich was raus aber sie beherrschen sich. Aber gelegentlich müssen sie Dampf ablassen und da dient der Stammtisch dazu."

### 6.7.3.3 Dazu kann auch durch Sport dienen

"wenn Menschen innerlich unter Spannung stehen wenn die Energie nicht fließt. Können sie in den Sport gehen und diese Energie verbrennen. Das Problem ist, dass der Zusammenhang nicht klar wird und, dass man diese Energie jeden Tag neu verbrennen muss. Und das hilft nicht wahnsinnig."

### 6.7.4 diese Rationalisten sind beliebt - bewahren immerhin löstropfen, kaltes Blut - sind als Ratgeber beliebt

stehen aber meist unter hohem (innerem) Druck. Und haben gelernt damit zu leben. [O.G.K.: Gar durchaus produktiv damit umzugehen, die Energie auszunützen nicht ausgeschlossen. Indogern mag auch Zorn, sich ärgern ein wirksamer Motivator

(immerhin für die eher kleine Gruppe der meist einzelnen Intellektuellen i.e.S.) sein.]

**6.8 Intresannt sei, dass Schmerz, Wut/Zorn und Hass/Ratio sich gegenseitig bedingend zusammenhängen.**

**6.8.1 und wenn es gut geht, dass man sich auf dieser Ebene installiert, kann man damit leben**

**6.8.2 wo es nicht gut geht - mich selbst zerfrisst**

wenn der innere Struck zuviel wird und der Spannungszustand frisst dann kann ich (gar persönlichkeitsverändernden; O.G.J.) Schaden nehmen daran.

"Hier geht es noch weiter, das wird Gegenstand unserer nächsten Sendung sein. Wichtig ist mir im Moment, dass Sie sich überlegen,:

**6.9 Gefühle sind energetische Phänomene -Energie will fließen**

**6.9.1 es ist natürlich gut sich beherrschen zu können**

manchmasl muss man das - einfach zum Selbstschutz.

**6.9.2 wenn Polizist ums Eck ist kann ich vielleicht Beüller loslassen - oder so was tue gut**

dem Poölizist der Strafzettel gibt kann ich keine knallen, das kostet zu viel - aber abreagieren wenn er gegangen sei. [O.G.J. wobei jüngere Forschung - im Widerspruch zu S. Freud - zeigt, dass es auch hier sehr darauf ankommt wie das Abreagieren

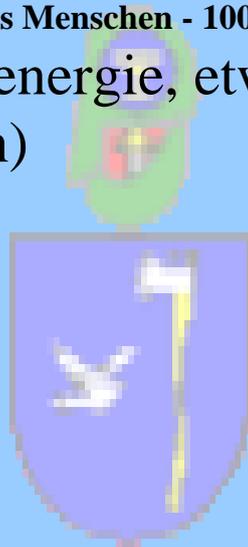
erfolgt, dass etwa das Einprägeln auf  
Gegenstände, das Rache bzw. 'Ausgleich nehmen'  
an Sich (selbst)/Anderen (Untergebenen) die  
Potenziale eher verstärkt, den vermindert.]

**6.10 ZEICHNUNG zu 6. + 7.**

*O.G.J. sucht noch besser passende  
Analogie/Sprache für 100% Lebensenergie bzw.  
Lebensfreude und deren Einschränkung bzw, den  
Energie-(rück?)-Fluss.*

**6.10.1 Strahlender Zustand des Menschen - 100%**

verfügbare Lebensenergie, etwa bei Babys  
(Sonnenscheinchen)



## **6.10.2 Einschränkungen durch "SCHMERZ-Ereignisse**

**6.10.2.1 AUSDRUCK: Baby brüllt/blärrt sich uneingeschränkt aus/zurück nach oben 100%**

**6.10.2.2 Einschränkung des Unmittelbaren Ausdrucks durch Interessen und Erziehung**

## **6.10.3 WUT / ZORN**

**6.10.3.1 auch so fließt eine Teil der Energie in den Ausdruck**

## **6.10.4 HASS/RATIO**

**6.10.4.1 geht um recht-haben, Meinungen**

**6.10.4.2 leicht grinsender kleiner Ausdruck in Sprechblasen**

## **6.10.5 Neuer Zweig**

## **7. Unser Umgang mit Emotionen 7.**

**Selbst-Probleme entstünden durch Unterdrückung des Energieausdrucks von Emotionen.**

**7.1 Augenzittern Beispiel - türkisches Mädchen**

**7.2 Nicht ausgedrückte Emotion wird zu Ratio und ziemlich hässlichen Gefühlen - wird der Druck zu gross kommt es zu dunkler Seite des Emotionalen.**

**7.3 Selbst**

**wenn Energie invertiert wird - im Körper drinnen bleibt und zu**

**Depression**

**Resignation und**

**Selbstmord/Tod führt**



7.3.1 -zweifel

7.3.2 -kritik

7.3.3 -mitleid

7.3.4 -zerstörung

7.3.5 -Gerechtigkeit

menschen die starl im Rationalen gelandet sind

#### 7.4 Lebensenergieskala

7.4.1 wenn Teile davon im inneren des Menschen feststecken

sind weniger als die 100% des Babys verfügbar

#### 7.5 Beispiele Börsenmakler fährt zum Brüllen in Wald, Frau verletzte sich alle 8-10 Wochen in Selbstzerstörungssyndrom

es muss keine Rassierklinge sein, Drogen, Alkohol, Auto geht auch zu Selbstgefährdung - es sei denn die Emotion findret Ausdruck

#### 7.6 Weg zurück: Fragen welcher Ausdruck fehlt? Die Angst ist ein Sxchwellenphänomen

7.6.1 Vernünftiger fürchtet am meisten Beherrschung zu verlieren, zornig zu werden

7.6.2 Wer aus Wut lebt (mit Schlagring in der Tasche) fürchtet sich einzugestehen, dass tiefer Schmerz seine Energiequelle ist

7.6.3 Depressiver vor Strafe der Vernunft sagt 'ja aber'

#### 7.7 Weinen nach innen versus weinen (Blären) nach aussen

7.8

### 8. Innere Ökologie: Gesunder Umgang mit Idealen 8.

Ordnung halten um Energie zu sparen, gar ein bisschen Weisheit (in Öttiher's Sinn) entwickeln um

meinen Einflußbereich von Interessenbereich zu unterscheiden.

**8.1 man spricht auch von innerer Ökologie aber G.P. findet 'Ordnung halten' den besseren Begriff**

wie wir es im Haushalt alles an seinem Platz halten  
auch in der Psyche Ordnung halten

## **8.2 Beispiel Umgang mit Idealen**

### **8.2.1 persönliche Ideale**

im Laufe des Lebens entwickelt aufgrund unserer Erziehung, unserer sozio-kulturellen Umwelt, Prägungen durch das Land indem wir leben, durch die Bilder die wir sehen (die uns gezeigt werden),

### **8.2.2 Ideale die größer als diese sind - eher archetypische Urideale**

... z.B.

die 'Gute Mutter' (auch wer keine hatte kann sich - respektive etwas darunter [O.G.J.] - vorstellen) 'Weißer alter Mann', 'Gerechtigkeit', 'Freiheit'

### **8.2.3 Fordern wir Ideale hier und heute von der Welt oder uns selbst ein, machen wir uns Schwierigkeiten.**

Ideale sind ein Stück größer als wir, meßen wir uns daran - müssten wir scheitern und uns ehrlicherweise schämen.

**8.2.4 Lege ich idealmasstäbe an Menschen um mich her an - dann sind sie/diese Menschen mir absolut ungenügend, dann taugen sie nix**

**8.2.5 Deshalb ist es besser unsere Ideale nicht als Hypothek (als Bringschuld) der Gesellschaft und uns selbst um den Hals zu hängen. - Sondern sie in eine (andere) Schublade (des Geistes) zu tun!**

**Zeichnung im Geist: eine eigene Schublade dafür einrichten.**

**Ideale die sie in sich vorfinden, (von sich, von Mitmenschen) legen sie in diese Schublade ab. Und sie halten sie weiter in Ehren. Aufschrift aussen "evolutionäre Zielvorstellung (5000 Jahre)". Das ist (vielleicht) worauf wir uns zubewegen, das ist woran wir üben, aber nicht das was wir heute schon zu bringen vermögen. Wir werden eine Weile brauchen, bitte weder heute noch morgen. Das ist einfach unrealistisch.**

**Perfektionisten machen diesen Fehler, dass sie das hier und heute einfordern. Dabei machen sie nur Unfrieden. sowohl innerlich als auch mit der Umwelt.**

**8.3 Ideale sind eine gute Orientierung aber nicht als Masstab für das hier und heute geeignet.**

**O-G-J.: sowenig wie ein Kompass zur Entfernungsmessung taugt, obwohl nein weil er, dabei hilfreich sein kann, deren Extremwerte zu finden.**

## 8.4 Ordnung halten mit unseren Grenzen

unsere Grenzen kennen und sie sauber verwalten

8.4.1 ich habe einen bestimmten Bereich im Leben auf den ich Einfluß habe hier unterliegt alles meiner Verantwortung und ich kann gestalten

8.4.2 da draußen gibt es einen noch viel größeren Bereich an dem ich lebhaftes Interesse habe, weil alles was da passiert auf mich einen Einfluß hat: Mein Interessenbereich

'der Beziehenpreis', 'die Steuer'. 'das Wetter' - sind nur exemplarisch zu verstehen

8.4.2.1 aber ich habe eben keinen Einfluß darauf - das ist der Einflußbereich anderer Leute!

was Aggressionen erzeugt - wo ein 'Wolf' in den Bereich eines anderen eindringt

8.4.2.2 Sollte mich darin etwas fürchterlich nerven - und ich könnte mit null-Wirkung (wie Hunde) den Mond anbellern

O.G.J.: wobei man ja immerhin seine Wut abreagieren (und andere Leute etwas ärgern respektive (manche) durchaus aufmerksam machen kann.

**8.4.2.3 Ausnahmefälle seien wo viele die keinen Einfluss haben sich  
zusammentun und gemeinsam einen Einfluß ausüben.**

das sei etwas grosses falls es geschiet, sihe  
diverse politische Umstürze in letzter Zeit die  
friedlich abliefen weil eine Masse von Menschen  
die keinen Einfluss hatten sich zusammentaten  
um zu reklamieren (sich als Volk  
Zugangsberechtigung erwerbend).

**8.4.2.4 liegt es uns sehr am Herzen können wir eine Zugangsberechtigung  
erwerben**

damit dürfen wir dann dort mitsprechen und es  
gibt für alle Bereiche des Lebens eine  
Zugangsberechtigung - z.B. ein Studium des  
Fachgebiets, z.B. sich hochdienen etc.

**8.4.3 Da Energie knapp sei, werde durch Angagement irgendwo, etwas anderes  
(im bisherigen Einflußbereich) wegfallen.**

nicht mehr zeit für Briefmarkensammlung etc.  
etwas aus Einflussbereich fällt weg. Größenwahn  
ist es ihn unendlich ausdehnen zu wollen. Sondern  
sich bescheiden auf den Bereich, den man hat ist  
wichtig, um dort die Verantwortung  
wahrzunehmen. Aber ohne Zugangsberechtigung  
draußen herummaulen frißt meine Energie und  
bringt nichts.

**8.4.3.1 Im interessensbereich sei es meist besser die Dinge so zu nehmen, wo sie kommen**

ich kann meine Energie hier verpulfern indem ich meckere und svchjimpfe und mit Windmühlen kämpfe wie Don Quichotte.

**8.4.3.2 aber wer im Einflußbereich seine Verantwortung die er hat nicht wahrnimmt - versäumt vielleicht wesentliches**

hier lässt sich die ,it gegebene Energie sinnvoll und nutzbringend einsetzen

**8.5 Der Schwetzer Öttinger bat: "Herr gib mir den Mut, das zu verändern was ich verändern kann (Einflußbereich), gib mir die Geduld zu ertragen, was ich nicht verändern kann (Interessensbereich), - Gib mir die Weisheit zwischen beidem zu unterscheiden "**

**8.5.1 Diese Weisheit zu entwickeln erspart viel Kraft und sagt dafür, dass wir sie nicht sinnlos verpulfern.**

**8.6 Haben Sie starke Idealvorstellungen, so halten Sie sie heilig.**

Manchen dieser Idealvorstellungen haftet etwas absolut Heiliges an. Orientieren Sie sich an ihnen, beten Sie vielleicht darum, dass es Ihnen gelingt diesen Idealen näher zu kommen. Aber bitte nicht heute und Morgen und auch ihre Mitmenschen sind nicht so beschaffen, dass sie das könnten. O.G.J.: Wirklich Heiliges (begrifflich) in die Hand zu nehmen, um es als Maß an etwas profanes (oder auch einen Menschen) anzulegen, macht die daran gemessene Sache nicht heilig, vielmehr wird so das

Heilige entweiht (vom Täter dieses Sakrilegs noch ganz abgesehen).

**8.6.1 Wenn Sie dann einem unvollkommenen Mitmenschen begegnen**  
sagen sie nicht, hä du hast misst gebaut, sondern  
sagen sie welcome to the club.

Du übst auch noch, gell, ich üb auch noch.

**8.6.2 Es ist leichter wohlwollend mit Menschen und ihren Fehlern umzugehen**

**8.6.3 es ist auch leichter wohlwollend mit sich selber umzugehen - beim Blick in den Spiegel**

zu sagen: Ah das war nicht perfekt, aber ich denke ich hab was gelernt.

**8.6.4 nach wie vor bleiben die Ideale erhalten, als zeitlose Orientierung an der wir unsere Handlungen ausrichten können - aber bitte nicht daran messen!.**

O.G.J.: Idee(o-logie)n bleiben damit als Antrieb zur weiteren Verbesserung wie zur Überwindung von Frustrationen (auf den Weg dahin) wirksam.

## **9. Drei Arten von Motivation (I-F-L) 9.**

Intresse - Freude - Wohlsein

*9.1 Wort movere (lat.) bewegen*

Motivation (Latein) ist die Kraft, die und bewegt, die uns lebendig macht.

Literatur gibt es Allerlei, komplizierte

### 9.1.1 Selbstversuch bzw. -beobachtung

was bewegt/motiviert mich, aus einem Stuhl aufzustehen und etwas zu tun

## 9.2 Drei motivierende Kräfte

O.G.J.: Fremdmotivation, die bekanntlich nur da etwas bewirken kann, wo und wie sie zur Selbstmotivation wird, ist anscheinend in allen drei Bereichen der Motivation anzutreffen.

### 9.2.1 Geist - Interesse = I

geistige Kraft - habe ich an Etwas Interesse, dann hält mich nichts mehr.

9.2.1.1 O.G.J. es wird behauptet Interesse lasse sich wecken/fördern hinzu kommt die sprachimmanente Unschärfe, dass es auch Interesse an Freude bzw. sozialer Interaktion respektive am Lustempfinden respektive (meist) der Vermeidung von Unlustempfinden gibt und dieses Interesse sowohl geistiger als auch emotionaler bzw. körperlicher Art sein kann (bekanntlich sind solche abendländisch-genderierten - und

generierten - Unterscheidungen Konstrukte [(Ab-)Bilder] nicht Wirklichkeit).

Wichtiger erscheint mir aber (quasi umgekehrt), dass Freude bzw. Lust das (und zwar gerade das forschende) Interesse an dem was uns Freut bzw. Lust macht keineswegs ausschließt oder verbietet. - Es sollte hier kein Nullstimmen-Spiel-Paradigma zu Grunde gelegt werden.

### 9.2.2 Gemüt - Freude = F

Freude erschien schwer zuzuordnen, das alte Wort(Feld) Gemüt beinhaltet

Hochmut, Demut, Übermut, Unmut

es ist emotional aber mehr als das es ist auch sozial; gemütlich.

Und Freude ist vor allem auch eine Freude, die ich teilen will.

Und geteilte Freude ist tatsächlich eine doppelte Freude.



### 9.2.2.1 ist emotional

### 9.2.2.2 und sozial

Freude (O.G.J. aber auch Leid) verändert sich durch Teilung in doppelte Freude (O.G.J. und Halbes Leid).

### 9.2.2.3 = affektiv-sozial

### 9.2.2.4 O.G.J.: lässt sich (auch) nicht erzwingen, erweist sich aber als unvermeidlich

"Du bist nicht Robbinso und selbst der .... Freitag". Allein- bzw. sich selbst genug, Rtemit und/oder kontemplativ sein sind ebenso wesentliche Elemente wie Geselligkeit etc. pp. - doch sollten wir nicht so götzendienerisch sein etwas davon zum absoluten Wert erheben zu wollen/sollen/Müssen (was für Interesse[n] und Lust nicht weniger gilt).

### 9.2.3 Körper - Lust (bzw. Unlust)/Wohlsein = L

auch sexuelle, Lust auf griechischen Salat oder Milch.

Ein unwillkürliches Sinnliches Wollen oder Nichtwollen (Anfassen einer klebrigen Türklinke.)  
Das Gefühl ich brauch jetzt eine kühle Durche. /  
Ich muss hier raus.

**9.2.3.1 O.G.J. wenigstens jene, nicht zu verhungern/ins Gefängnis zu kommen  
veranlasst zu allerlei Selbstüberwindung**

### **9.3 I - F - L (Torten-)Diagramme**

#### **9.3.1 Ist Interesse sehr stark**

**9.3.1.1 Vorteil für unsere Schulen, die dies einfordern**

tut sich an Regelschule leicht,  
und einer (F) Schulhof und das soziale Spiel  
haben miteinander wichtiger ist als die  
Lerninhalte, tut sich an Schule schwer.

**9.3.1.2 sind keineswegs die besseren Menschen**

**9.3.1.3 Arbeitsplatz: ungeeignet für Kundengespräche - sollte Pläne, Strategien  
entwerfen**

#### **9.3.2 ist Lust das Spürige stark ausgeprägt**

Bsp. Sohn teste Essen auch Restaurants.  
Sinnliches Wahrnehmen ist sehr ausgeprägt.

**9.3.2.1 Arbeitsplatz: sollte Ambiente Entwerfen, in dem sich Kunden  
wohl fühlen - Künstlerisch, kreativer Bereich eher gestalterische Berufe.**

#### **9.3.3 Freude ist ungeheuer groß**

**9.3.3.1 wir haben keine Schulen für sozial begabte Menschen  
deren**

**9.3.3.2 Arbeitsplatz: ideal für Kundengespräche, das liegt ihnen im Blut**

**9.3.4 Durften Sie als Kind Ihre Eingenart/Ausstattung ausleben? -  
Oder jaben Sie sich verbogen um einem Bild (der Familie,  
Gesellschaft etc.) zu entsprechen verbogen?**

**9.3.4.1 bemüht ein I zustandezubringen, das Sie nicht hatten**

**9.3.4.2 bei einem F mitzuspielen, das Ihnen absolut Wesensfremd war**

**9.3.5 Zeichnen Sie Diagramme anderer Menschen - um einiges zu Verstehen  
(Missverständniss: alle Reden ganz verschieden über Suppe und kochen sie  
verschgieden)**

**9.4 Ein Bild von Jemand das seiner/deren Ausstattung nicht entspricht - Die Kluft  
zwischen Bildern und der Realität der Ausstattung**

Wo man sieht, dass die Realität des Kindes mit dem Bild auseinanderkladtd, haben Eltern die Wahl, entweder das Kind weg zu schmeißen (als missraten) oder das Buld in Frage zu stellen.

Das erstere kommt ziemlich oft vor, dass jemand saft, na gut aus dem wird nichts.

"Aber ich hab das Bild weggeschmissen und mit besorgter Spannung zugesehaut, was jetzt aus dem Sohn jetzt wird, wenn er nicht sein Abbi macht"

**9.4.1 O.G.J. 'besorgte Spannung' insb. auf dem Gesicht von Vätern wird von  
Adoleszenten häifig - in folge Neuronaler Unstrukturierungsprozesse im  
Vorderhirn - als 'wütend' fehlinterpretiert**

hinzu kommt, dass nicht alle Eltern es immer verstehen (können) ausschließlich besorgt zu sein bzw. zu bleiben und nicht auch in Wut (und sei es gerade über sich selbst) zu geraten.

**9.4.2 Es geht darum, dass jeder Mensch seine Ausstattung möglichst genau spürt und den Platz in der Welt findet, der ihm gemäß ist.**

## **10. Körperliches Wohlbefinden als innere Mitte 10. --- (zwischen Spannungszuständen Entspannen)**

manche verbringen zu viel Zeit im Kopf (rationales Denken) anstatt auch mal zu spüren. Gespanntheit zwischen Leistung (aktiv) und Beherrschung (passiv) keine Rede von körperlichem Wohlbefinden. Körper ist auch Denkorgan, Verwaltungsorgan innerer Prozesse.

**10.1 man kann aufhören [rational; O.G.J.] zu Denken und mehr ins Spüren hineingehen**

**10.2 Schule verlangt**

**Spannungszustände - die willkürlich herbeigeführt werden müssen**

**10.2.1 Leistung  
aktiv**

**10.2.2 dazwischen unsere Körperlichkeit**

**aus der Spannung, Anspannung des Körpers seiner Teile folgt Entspannung (Spastikerbeispiel).**

**10.2.2.1 ständige rationale Kopf dominanz - vermeiden**

**ganz ohne körperliche Spannung funktioniert auch das (rationale) Denken nicht mehr**

10.2.2.2 auf Körper 'hören' Essen. Trinken, Luft

10.2.3 Beherrschung

passiv

10.3 Körperlichkeit als Mitte - als Unmittelbarkeit des Selbsts

11. Die drei Alternativen im Umgang mit unserem Umfeld 11. ---- Love it, change it or leave it

Umgang mit der Welt in der wir leben. "Love it, change it or leave it."



11.1 love it

das Leben geniessen, nichts ändern  
(Wollen/müssen) solange es geht

m,öglichst immer hier sein, wenigstens aber hierher zurückkehren.

### *11.2 doch Dinge äandern sich*

von aussen her und/oder von innen her

### **11.3 change it**

#### **11.3.1 A - Sachverhalte ändern**

soweit man Einfluß auf sie hat

#### **11.3.2 B - Perspektive ändern**

das eigene Bild von den Sachen/Verhältnissen ändern

(Übel/Leiden als Herausforderung ansehen)

### *11.4 wo das wirklich nicht geht - bitte nicht dazwischen versumpfen*

es gibt immer Gründe die dagegen sprechen zu gehen

### **11.5 leave it**

*11.5.1 möglichst weniger als Flucht - sondern (Rück-)kehr zu(m neuen) 'love it'*

**11.5.2 Aber: es sind Angschwellen zu überwinden!**

**Gefahr und Wegweisung**

**- Aber Angst vor der Angst ist übler Ratgeber**

## **12. Gespräch: Verwaltung des inneren Raums (zwischen Ich und Du) 12.**

nur aus den drei Elementen Aussagen (über sich selbst), Fragen (als Aufforderung) und Pausen (des wirklichen Zuhörens) bestehend.

### **12.1 Aussagen - Fragen - Pausen**

**12.1.1 Aussagen - sagen was von sich**

**12.1.2 Frage - ist Ausdruck meines Interesses am andern**

**12.1.3 Pausen - zeigen, dass zugehört wurde (statt nur zu überlegen(planen was er nachher sagt))**

Lässt Idee an sich ran - ist mit Zuhören noch nicht fertig

### **12.2 Gespräche sind häufig nur Aufeinanderprallen von Aussagen**

**12.2.1 Gespräche über Wesentliches - mit Partnern  
mit Pausen des Überlegens**

**12.2.2 möglicher Ausleuchtungsbereich des Einzelnen im Gespräch**

der Raum den man gemeinsam ausleuchten kann -  
mit Sprechen und Denken - wird deutlich größer

**12.2.3 Gespräch unter Gleichrangigen auf Augenhöhe**

anstreben und führen - gerade selbst gegenüber  
Untergebenen

### 12.3 Verletzungen - erschweren es sich im Gespräch zu öffnen

12.3.1 manche Leute sind auf Dingen herumgetrampelt die Ihnen wichtig sind

### 12.4 Gespräche mitschreiben (3 Zeichen)

12.4.1 zeigt häufig, dass einfachste Brücke (= die Frage) fehlt

12.4.2 Kinder sind voller Fragen

12.4.2.1 Kindergarten und Schule sagen ihnen, hier bekommt Ihr die Antworten

je nach Komplexität

Spezialinstitute für die letzten Fragen (in 50 Jahren)

12.4.2.2

12.4.2.3 Die Frage ist lebendig - und manche sind zu schön um sie mit einer Antwort zuzupappen

12.4.2.4 Warum ist der Himmel blau?

Gute Fragen gewinnen an Geschmack.

12.4.3 Vorbereiten auf ein Gespräch

12.4.3.1 nicht Vorladen sondern ebenbürtig bitten

## 13. Unser Umgang mit Anderen 13.

wir haben viel miteinander zu tun (verstehen, mögen uns Bekanntes)

13.1 ich begegnet dem DU - Überschneidungen

Ähnlichkeit versteht dich gut

Teilen des Anderen die wir nicht von uns kennen  
neigen wir dazu vorsichtshalber eine negative  
Bewertung zuzuordnen

**13.1.1 ihm war 'Bibob' natürlich, ich habe es mir erst erworben**

**13.1.2 ich kann etwas lernen von dem was mir nicht zur Verfügung steht**

## **13.2 Hass macht häßlich**

**13.2.1 Liebe macht schön**

**13.2.2 es gibt Gefühle die ...**

**13.2.3 Hass bis Liebe**

von neutral bis Liebe nährend

von neutral bis Hass zehrend

Dazwischen liegen

- Wertschätzung - Geringschätzung (verlässt Neutralität))

- - Ablehnung
- - Feindschaft

**13.2.3.1 das 'nur' der Gerinnungsschätzung vergiftet mich**

beobachten und mindestens in den neutralen Bereich bringen

**13.2.3.2 ich gehe davon aus, dass ein anderer Mensch dem ich begegne etwas sehr viel besser kann als ich**

**13.2.3.3 aber unsere Bewertungen sind vorschnell**

## **13.3 Geltons-Walk Experiment**

bin ich schlecht drauf und gehe in die Stadt

begegnen mir lauter Ideoten

-- vielleicht hat es etwas zu tun mit der Art von Gefühl mit der ich an die Welt/Menschen herangehe

**13.3.1 versetzte sich in hasserfüllten Zustand**

**13.3.2 so ging er auf die Straße, die Menschen pöbelten ihn an etc.**

**13.3.3 als ihn dann ein Pferd trat floh er heim und sagte, das Experiment wiederhole ich nicht**

**13.4 Namensliste für sie bedeutensamer Menschen (inklusive nur medial bekannter) mit Bewertungszeichen (+/- 4stufig)**

**bringen sie die minus-Leute in einem Prozess in den/ihren neutralen Bereich**

**13.5 Menschen scheinen es zu merken, wenn ich ihnen nichts Böses will**

**13.5.1 und wenn ich ihnen dann noch Fragen stelle, Interesse signalisierre - sind sie i.d.R. sehr offen und hilfsbereit -**

**13.5.2 so wie man in den Wald hineinruft - so schallt es heraus**

**13.6 Oft fühlen sich Kinder in der Schule nicht geachtet nicht sagen: 'Das ist ja nur ein Kind'**

## **14. Kritische Kommentare O.G.J.'s**

Dear Brother George,

You've allready past all tests of knighthood and are still doing yourself and ouerselves that favour.  
So my comments ... in Deutsch:

» Siehe Dokument:

C:\Wissen\Modali\PSYCH\Bewusst-leben.rtf

**14.1 Denken mit Konzentration auf zwei oder etwas mehr Dinge gleichzusetzuen - zemmentiert einnen höchst geläufigen, durchaus heeren Irrtun.**

**Mit und im Anschluß an Ludwig Wittgenstein's  
Einsicht 'Es ist merkwürdigerweise ein er  
philosophisch gefährlichsten Ideen anzunejmen wir**

würden im Kopf, oder mit dem Kopf, denken.' -  
Hebräische (semitische) respektive sintologische  
etc. Begriffe für Denken, Fühlen, Verstan bzw.  
Ratio und Emotion analysieren.

**14.1.1 während ja Denken (inklusive Gehirnaktivität) zum gelassenen Überblick  
der difusen Wahrnehmung (mittels des 'wweichen Blicks') nicht weniger  
erforderlich ist**

dessen 'Leistungsunfähigke  
it' (die ja wohl eher eine Unnötigkeit von Leistung  
im Sinne des heutigen, abendländischen, recht  
einseitigen Begriffsverständnis - insbesondere als  
Selbstzweck bzw. -rechtfertigung - ist) der oder  
seit der 'Moderne' zunehmend fehlt.

**14.1.2 nur handelt es sich um (gibt es eben auch - und zwar gar nicht so wenig  
oder gar schlechtes) nicht-rationales Denken, wie es auch zum Empfinden  
(das Denken gerade nicht exkludieren kann) unerlässlich ist**

Schließlich hinterließen hier Descartes et al der  
'Aufklärung' ein Erbe scheinbarer Begrifflicher  
Klarheit und Trennschärfe, das sich anscheinend  
so eben nicht durchhalten lässt.

**14.1.3 Geistig(keit)/Bewusstsein als etwas zu denken, das ohne Denken gehe irritiert mich erheblich - gleichwohl und gerade muss dieses Denken hier 'richtig'/umfassend verstanden (und gleich gar nicht auf rationales limitiert) werden.**

**14.1.3.1 Sich zu Spüren ist - selbst als Gefühl - ein geistiger Akt**

**14.2 Wenn es im Busch brüllt ist/sei es gut/überlebensnotwendig (rein) automatisch/'instinktiv' zu reagieren d.h. meist wegzulaufen (bzw. zu erstarren)**

Wir (d.h. der Okzident) verfügen durchaus über (eher/vorgeblich 'rationale') Denkinstrumente der Leistung wie der Selbst- und Affektbeherrschung. Doch scheint es (wenigstens) uns noch immer an Denkinstrumenten (zumindest) des SEINs (falls nicht auch noch des WERDENs) zu mangeln. Insbesondere weil (zu) viele ernsthafte Leute dezidiert der Ansicht sind, für das Sein bräuchte man keine Denkinstrumente/Denken sei das selbe wie jenes rationale Kalkül, das dem Sein durchaus im Wege zu stehen vermag.

**14.2.1 but the English pomem 'The Point Of Balance'**

**E.G.: TANz, MALerei, MUSik mit Katharina Puschnig und Roman Scheid!**

**THE POINT OF BALANCE**

If you know - if you know how to find - how to find the point - the point of balance - in the body - you can easily saddle the details - if you can saddle the details - you can stop rushing around - If you can stop rushing around - your mind becomes

calm - if - if your mind - if your mind becomes  
calm - you can think in front of a tiger - if you can  
think in front of a tiger - you will surely succeed.

If you know - if you know how to find - how to  
find the point - the point of balance - in the body -  
you can easily saddle the details - if you can saddle  
the details - you can stop rushing around - if you  
can stop rushing around - your mind becomes calm -  
if - if your mind - if your mind becomes calm - you  
can think in front of a tiger - if you can think in  
front of a tiger - you will surely succeed -

Wider den obligatorischen Tribut an die  
Omnipräsenz der Makro-Evolutions-Parasigmas.  
(Bei besonderer Hochschätzung der wichtigen  
Unterscheidungskunst zwischen kompasartiger  
Orientierung an Idealen und dem, gar auch noch  
metrischen, Messen wollen/müssen von  
Gegebenheiten bzw. Entwicklungen. - Jedenfalls  
in/seit der Moderne)

**14.2.2 Auch was 'höhere' Modalitäten angeht hat das analytische Vorgehen - mit all  
seinen Verdiensten - den Nachteil zur Annahme zu verführen, die  
basaleren wären wichtiger/existenzieller als die Höheren.**

Vielmehr ist die Idee der Gleichzeitigkeit und der  
dazu komplexen, mehrdimensionalen Gleichrangigkeit zu

beachten (zwar mag sie versuchen die Frage, 'ob Henne oder Ei zuerst gewesen sei'eindeutig [und zwar zulasten des Makro-Evolutionsparadigmas] zu beantworten doch eröffnet dies auch einen anderen, weniger historisierenden bzw. es weniger fortentwickelnmüssenden, Blickwinkel auf das vorfindliche Sein).

**14.2.2.1 Gerade ob, wer Hunger (nicht Armut bzw. darunter) leidet, gar nichts anderes als 'Essen' mehr zu denken vermag - muss nicht ganz so überzeugend und universell sein, wie etwa Fälle von akuter Atemnot bzw. (anti-)Ersteckungsreflexe (obwohl selbst hier schon erstaunliches an 'Selbstbeherrschung' von 'Fakieren' behauptet wurde).**

Dass Menschen, die selbst noch nicht einmal freiwillig gefastet haben, geschweidenn dies tun (respektive Hungern) mußten, sich dies auch nicht im entferntesten vorzustellen vermögen überrascht wenig und ist ein anderes, womöglich weitaus erfreulicherer, Thema.

Kunstwerke/Vermächtnisse verhungender Menschen mögen (gleich gar gegenüber der sehr großen Zahl Letzterer) zwar selten (bzw. verborgen oder ziemlich erfolgreich verdrängt) sein, doch sind sie dessegenskaum weniger ausdrucksstark und anklagend. - Die von so manchen (nicht nur christlichen) Religion[sführung]en gewählte Ausflucht, die, (zumindest) vorgeblich, onehin dem Tode

'geweihten', wenigstens noch geistig ('missionarisch'/'täuferisch'/'seelsogerlich' - eben vor ihnen [mehr oder weniger buchstäblich] in/auf die Knie gezwungen) zu betreuen/begleiten/entlasten kann nur ein Bemühen um 'höhere geistige Leistungen' für Bedürftige diskreditieren das (gar auch novj unverhältnismässig) zu Lasten der Erfüllung basaler Notwendigkeiten (oder aber vielleicht der Bindung derselben an Gegenleistungen - sogar jedweder Art?) ginge.

**14.2.2.2 Beeindruckend ist ferner, was Menschen in Gefangenschaft - selbst und gerade unter totalitärer Kontrolle und willkürlichem Terrot - an geistigen Leistungen vollbracht, und nicht selten selbst als lebensnotwendig (wenihstens) e,pfunden haben.**

Die vielleicht erschütermdsten Zeugnisse und Dokumente dieser Kreativitäz durch und unter Limitation stammen wohl von wenigen jenen, Menschen die unter solche äußerem bzw. physischem Freiheitsenzug ermordet worden sind. - Was manche Täter und insbesondere Helfer respektive Dulder bekanntlich eher ermutert, als zu hindern scheint, sich Ergebnisse bzw. Folgen auch noch als ihren Verdienst anrechnen lassen zu wollen.

**14.2.2.3 Die Idee, dass Können die Voraussetzung von Sein sei, oder wenigstens zu dessen Voraussetzungen gehöre muss ja nicht falsch sein. - Doch ist auch kam ein Können ohne (jedes) Sein vorstellbar.**

**14.2.3 Mit am besten gefällt mir die Klarheit beim Thema 'der Angst vor der Angst'.**

das Schwellenphänomen Angst als bemerkenswertem Motivator einerseits und 'der Angst vor ihr (respektive dem vorauseilenden Gegorsam; der Vermeidungs-Strategie; bereits Hiob fürchtete bekanntlich einen Schrecken, der ihn traf )' als gefährlichem Ratgeber (und Funktionsmechanismus von Folter[drohung bzw. deren verzögerter Gewissheit]) andererseits.

**14.2.4 Gleichwohl habe ich andere Mittel - als die direkte Konfrontation mit dem Angstauslöser - für den Umgang mit ihr etwas vermisst.**

Zumindest der 'Mandelkern' im menschlichen Gehirn ist bedkanntlich durchaus bewußt steuer- (bzw. in seiner Aktivität dämpf-)bar: (Minimal-)Stichwort Musik.

**14.3 Idee energetischer Vorstellung von elektrischem Strom in Nerven - als solche belegt (jedenfalls) von/seit Sigmund Freud**

zumindest eine sehr anschauliche Vortstellung (spätestens im/seit dem 'Eletrizitätszeitalter').

**14.3.1 Aus einer Zeit als man glaubte, dass es im Nervenzellen nur um Energie ginge**

ganz so 'mechanistisch' sind wir Menschen bekanntlich nicht gestrickt und 'vor' ihrer Gewichtung (des 'Inputs') sind (wenigstens bisher) ja nur identische recht geringe elektrische Impulse sämtlicher Neuronen nachgewiesen.

**14.3.2 Der Verdacht dass 60 KP Schmerz, auch mit 60 KP 'raus' wolle und folglich ggf. gar 120 'beherrscht' werden müssten - geht zwar auf diese (unpräzise) Annahme zurück**

veranschaulicht dafür aber einiges - v.A. bezüglich der Notwendigkeit des (angemessenen) Ausdrucks - recht gut und hilfreich.

**14.4 Stückwerk des Tages werde in der Nacht zusammengefügt vom Unbewussten zu etwas/dem genialen Ganzen.**

Das nicht-Reflektierte, gar bzw. nicht ex ante-Reflektierbare in der wieder hoffähigen 'freudianischen' Weise in durchaus guter Gesellschaft mit C.G.J. et al "unbewußt" zu nennen (mag zwar den 'Wiener Kreis' pp. ärbern) ist pragmatisch, vielleicht sogar erhellend - gleichwohl nicht gerade Sprachphilosophie.

**14.4.1 Jedenfalls was Fertigkeiten angeht**

isbesondere auch handwerkliche Geschicklichkeit bis hin zur Beherrschung eines Musikinstruments, aber

auch im Wachzustand läßt sich mit dem 'Trick' arbeiten, nur kurz und wenig real zu üben und dann den mentalen Lernprozessen Zeit zu lassen 'die Nervembahnen zu bauen' (die nur Provies aug dem Gebiet 'längt' haben; vgl. V.F.B.).

**14.4.2 doch auch hinsichtlich der Erkenntnis bzw. von Erkenntnissen wo wahrscheinlich der sog. 'Delta-Schlaf' von größerer Bedeutung ist als die 'REM-Phasen.**

**14.4.3 Recht anschaulich, praktikabel und hilfreich finde ich auch die Behandlung des Themas 'Altlasten'.**

Neben vielleicht eher obligatorischen, (zumindest) verständlichen religiösen Vorbehalten (und zwar nicht allein Verstorbener wegen) bleibt bekanntlich der Begriff des Unbewußten ein m.E. vermeidbares Reitzwort (insbesondere in einer Gesellschaft in der offiziell eine materealistische Weltanschauung - die einem allerdings als diesbezügliche Neutralität verkauft werden soll - vorherrscht).

**14.5 'VFB's' Insel-Matapher ('Wissens-Netz' pp.), bzw. Schaubilder der Mengenlehre für 'Martin Buber's Thema' scheinen mir bedenkenswert.**

Mit Norbert Elias et al. zu überdenken, wie anstatt immerweider vom einzelnen Ich (Aktzentrum des Menschen) ausgehen zu dürfen oder (bleibt dies ein)

müssen, die große Problematik 'warum/dass wir (Menschenheit) dann so viele sind', angemessener berücksichtigt werden könnte. - Also bereits im Ansatz der ozidental-Paradoxa-Falle entgegentreten wollen, sollen (gar können?) zwar legitimerweise vom Ich Ausgehen zu dürfen doch illegitimer- insbesondere aber dummerweise Gefahr zu laufen, daher beim (vielleicht sogar tatsächlich eigenen) Ich stehen zu bleiben.

**14.5.1 Kaum zu Überschätzen ist der Hinweis auf die Beachtung der Grenzen des Machbaren (inklusive deren bedingter Veränderbarkeit)**

Dass bzw. ob (auch) dabei der Ordnungs- respektive Verwaltungsbegriff so eindeutig nur positiv konnotiert wird - mag zwar als Zugeständnis an der Moderne/den Zeitgeist (respektive die begerente Sendezeit) akzeptabel sein - muss, allerdings (gar durchaus 'staatstragend'?) den Blick auf zunehmende Probleme [der Kategorisierung], die nach dem üblichen Rezept 'noch-mehr-des-Selben (Alten, das früher durchaus mir/anderen mal geholfen hat/haben mag)' anwachsen, nicht unbedingt erleichtern und mag gebrannte Kinder abschrecken.

**14.5.2 Der heilsame Kahlschlag im unübersehbaren, so profitträchtigen Wildwuchs der Motivations-Theorien inklusive der auch daraus folgenden Handlungsoptionen erfreut, nicht nur mein Herz!**

'love - change (bis hin zum bekanntlich doppeldeutigen) leave it' sagt - und vor allem tut man - sich ja weit leichter wo praktikable, alternative Lebenskonzepte bekannt sind.

**14.5.3 Die Hinweiße auf die kleinen 'Füchse' Salomos, die den Weinberg weit nachhaltiger verderben, als zumeist etwa der Hass - kaum weniger.**

**14.5.4 Die Anregungen aus der Interaktions- bzw. Gesprächsforschung scheinen mir recht praktikabel und (nach wie vor) geradezu überfällig.**

*15. keine BR-Alpha page dazu aber TR-Verlag*

ist nichts zu finden! aber TR-Verlags HP

Pennington

Bewusst leben

Psychologie für den Alltag

DVD

ISBN 3-8058-3731-3

Bewusst leben - Psychologie für den Alltag

George Pennington zeigt, dass praktisch angewandte Psychologie unsere Lebensqualität entscheidend verbessern kann. Er präsentiert seine Themen auf eine klare und leicht nachvollziehbare Art. Dabei vermittelt er keine Patentrezepte, sondern zeichnet "Landkarten" der Psyche, die bei der Orientierung im Alltag helfen und zum Nachdenken anregen.

Themen:

Wie funktioniert Mensch-Sein? 1.

Die Wahrnehmung 2.

Das Innehalten: Gewähr-Werden 3.

Das Unbewusste - Altlasten 4.

Was sind Emotionen? 5.

Unser Umgang mit Emotionen 6.

Innere Ökologie: Gesunder Umgang mit Idealen 7.

Drei Arten von Motivation 8.

Körperliches Wohlbefinden als innere Mitte 9.

Die drei Alternativen im Umgang mit unserem Umfeld 10.

Gespräch: Verwaltung des inneren Raums 11.

Unser Umgang mit Anderen 12.

» Siehe Dokument:

C:\Wissen\Modali\PSYCH\Pennington.pdf

**15.1 Textversion dieser MAP**

» Siehe Dokument:

C:\Wissen\Modali\PSYCH\Bewusst-leben.rtf