

EPISODE 2

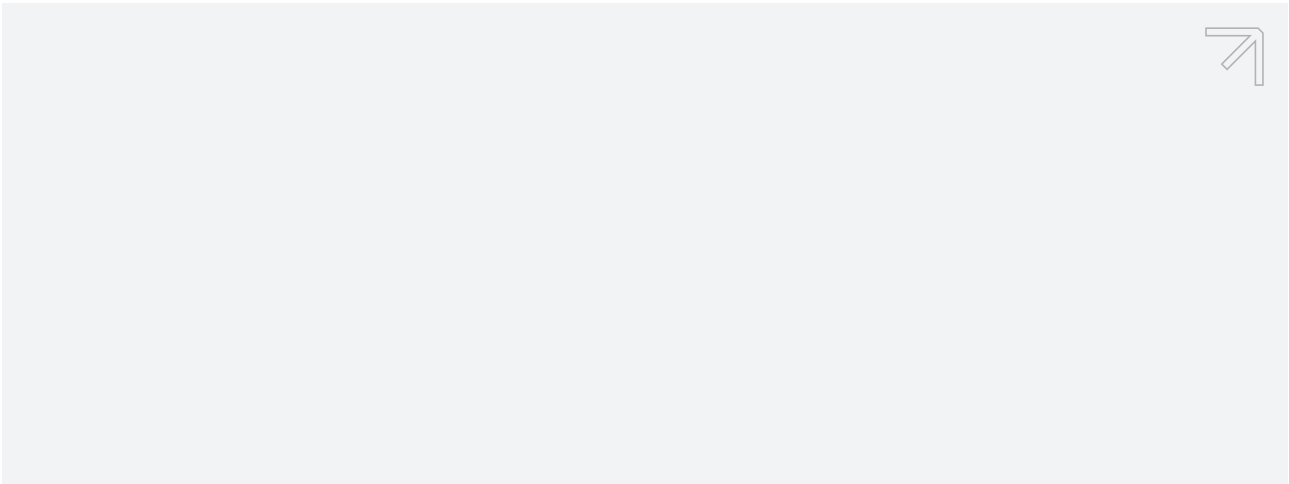
Intro	38
Auf dem Weg zur Balance	
Kapitel 5	40
Facing Pain - Die Trennung zwischen Body und Mind aufheben	
Toolbox	46
Raus aus der Verwicklung - 3 Möglichkeiten, sich selbst zu befreien	
Kapitel 6	49
Find your Core - Die Basis des Wohlbefindens entwickeln	
Kapitel 7	53
Develop your Core - Dinge, die Du jetzt einfach tun kannst	
Toolbox	56
Checkpoints - Dein regelmäßiger Selfcheck-In	
Kapitel 8	58
You are your own Hero - Verantwortungsbewusstsein für sich selbst entwickeln	
Toolbox	62
Atmung - unser Lebenselixier wieder aktivieren lernen	
Kapitel 9	64
Zwischen den Zeilen lesen - Emotional Führen	

Bevor Du fortfährst...

Bevor Du mit den weiteren Kapiteln fortfährst, gönne Dir eine kurze Reflexion zu den bisherigen Kapiteln.

- Was war Dir besonders wichtig? Was hat Dir geholfen? Was sind Deine Kern-
erkenntnisse?
- Wie passend war der Lernrahmen für Dich? Was lässt sich z.B. an den
Zeitblöcken noch verbessern? War die Lerngeschwindigkeit zu schnell oder
zu langsam für Dich?
- Was willst Du diesbezüglich bei den kommenden Kapiteln verbessern und
ausprobieren?

Mache Dir hierzu bitte Notizen und passe Deinen Lernrahmen an Deine Erkenntnisse an.



INTRO

Auf dem Weg zur Balance

#Essenzen

Unsere kognitiven Fähigkeiten werden v.a. dann gefährlich, wenn sie von unseren lebendigen Bedürfnissen und emotionalen Kompetenzen abgekoppelt sind. Gerald geht es darum, die den Emotionen zugrunde liegenden Bedürfnisse zu erkennen und die kognitiven Fähigkeiten in ihren Dienst zu stellen.

Er stellt Dir direkt die dazu passenden Fragen zur Selbsterkenntnis:

- Was ist aus Deinen beiden Grundbedürfnissen geworden, mit denen wir alle auf die Welt gekommen sind: dem Bedürfnis nach Verbundenheit und dem Bedürfnis nach Autonomie und Freiheit?
- Konntest Du diese Bedürfnisse ausreichend stillen?
- Und falls nicht, welche Ersatzbefriedigungen hast Du Dir gesucht?

Nur wenn man hierüber Erkenntnis erlangt hat, kann man sich und sein Verhalten ändern. Ansonsten ist man in seinen eigenen Mustern der Bedürfnisbefriedigung gefangen.

Pia stellt die Frage, warum seelische Erkrankungen häufig stigmatisiert werden. Ihre Antwort: Dinge, die wir nicht sehen, sind für unseren Verstand erst einmal schwer greifbar und einzuordnen. Häufig passiert es, dass Menschen aus dem Umfeld Vergleiche bemühen und versuchen, Lösungen zu finden. Die Wirkung bei der erkrankten Person ist aber meist völlig kontraproduktiv. Viel besser ist es, erstmal da zu sein und zuzuhören und die eigenen Bewertungen wegzulassen.

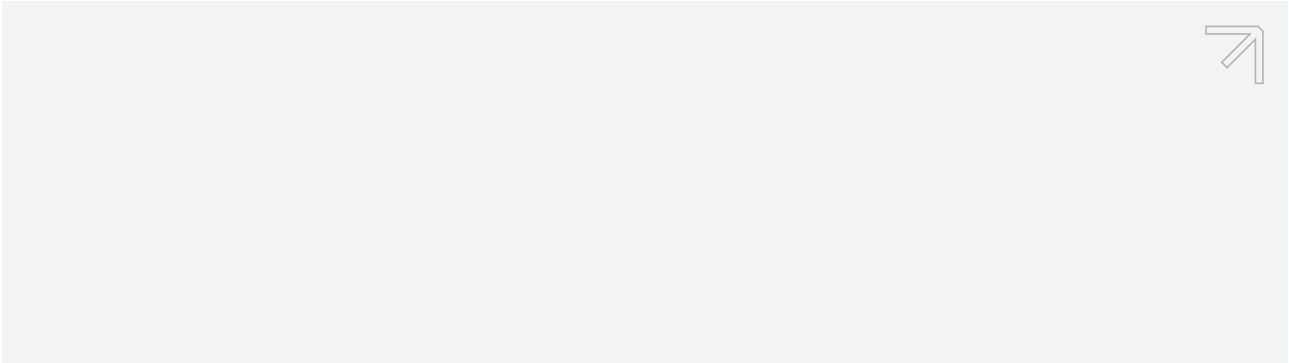
#Transfer



Aufbauend auf Pias Ausführungen, überlege Dir, wie Du reagierst, wenn sich jemand mit einer psychischen Erkrankung oder seelischen Beschwerden an Dich wendet?



Was nimmst Du Dir hierbei für die Zukunft vor? Wie kannst Du es schaffen, eigene Vergleiche, Bewertungen und die Suche nach Lösungen wegzulassen und einfach nur zuzuhören, empathisch zu sein und sich Zeit für die andere Person zu nehmen?

A large, empty rectangular text box with a light gray background. In the top right corner, there is a small, faint icon of a right-pointing arrow with a curved tail.

Gibt es in Deinem Umfeld ggf. Menschen, die sich kürzlich mit einem solchen Anliegen an Dich gewendet haben, ohne dass Du es bemerkt hast oder hast Du in dieser Situation inadäquat reagiert?

Falls dem so ist, kannst Du vielleicht auf die Person zugehen und sie darauf ansprechen.