

Power Point Präsentation von: „Die Eroberung des Paradieses“

Referent: Bernd Hohmann

WIE KÖNNTE UNSER LEBEN → UNSER PERSÖNLICHES PARADIES AUSSEHEN?

- ▶ Frieden, Zufriedenheit
- ▶ Ausgeglichenheit, Gleichgewicht
- ▶ Sicherheit
- ▶ Selbstwert, Selbstvertrauen
- ▶ Zuversicht
- ▶ Freundschaft, Gemeinschaft
- ▶ Freude, Glück
- ▶ Liebe
- ▶ Kraft, innerer Antrieb
- ▶ Gesundheit
- ▶ Erfüllung
- ▶ Wohlstand

→ Ein lebenswertes Leben →

P
A
R
A
D
I
E
S

WERTE – INDEX 2018 ERMITTELT AUS 4 MILL. POSTINGS IN BEKANNTESTEN SOCIAL MEDIA KANÄLEN

1. Natur ++

- a) Ursprünglichkeit
- b) Quelle für Seelenfrieden und Kraft

2. Gesundheit

- a) Ernährung +

3. Familie +3

- a) Rituale
- b) Routinen
- c) als Wert an sich
- d) Gelassen mit Familie umgehen

4. Sicherheit +1

- a) innere Sicherheit
- b) Sicherheit von Flüchtlingen

Peter Wippermann – Trendbüro
Jens Krüger – Marktforschung
Kantar TNS

5. Freiheit -1

- a) Im Alltag
- b) In Verbindung mit künstlicher Intelligenz

6. Erfolg -3

- a) harte Arbeit anstatt Retter
- b) begleitet von Wunsch nach Vorhersehbarkeit

FREUNDSCHAFT MIT SICH SELBER SCHLIEßEN

Bei sich zu Hause
ankommen

1. Sich selber kennenlernen

- a) Gedanken, Gefühle, Empfindungen zulassen
- b) sich wahrnehmen → Achtsamkeit
- c) eigene Bewertungen erkennen

2. Sich akzeptieren

- annehmen, Ja-sagen,
- Frieden schließen, sich verzeihen, sich
- mit sich selber versöhnen

3. Bonus: Dankbarkeit

- Gefühle
- Denken → Einstellungen, Überzeugungen
- Fähigkeiten, Talente
- Schwächen
- Gewohnheiten
- Bedürfnisse → Wünsche
- Instinkte
- Intuition → Unbewusstes, Bauchgefühl
- Körper
- Spiritualität

----->

Entscheidungen -----> Verhalten

Bewusst
Unbewusst

1. Handlung
2. Kommunikation
Verbal
Nonverbal

WAS KÖNNEN WIR AN UNS
KENNENLERNEN?

DER WEG IN UNSER PERSÖNLICHES PARADIES

B. Wir gestalten unser Paradies

1. Loslassen von bremsenden/hinderlichen Teilen von uns → Erlernen neuer Einstellungen und Verhaltensweisen

2. Anschauen und Bewerten unserer wichtigsten Lebensbereiche:

- a) Familie/ Freunde
- b) Arbeit/Beruf
- c) Gesundheit
- d) Finanzen
- e) Freizeit
- f) Bildung/Weiterentwicklung

