

# Bewusst leben

nach Pennington

Beim Autofahren ist das Verständnis des Zusammenspiels von Motor, Gaspedal, Kupplung, Getriebe und Schaltung die Basis für gutes Autofahren.

Das Verständnis der Zusammenhänge des eigenen Ich´s ist die Basis für ein bewusstes, glückliches Leben.

Bereits im Bereich der Schule gibt es erhebliche Defizite im Erlernen von Konfliktlösungen, nein Sagen, Wahrnehmung usw. Nach dem Prinzip Versuch und Irrtum wird herumprobiert und nur sehr unzulänglich gelernt und weiterentwickelt. Sowohl Eltern wie auch Schule scheinen überfordert.

## Landkarte



- Je größer die mentale Flexibilität, desto besser ist die emotionale Stabilität  
Die mentale Stärke balanciert unsere Emotionen wie die Hand einen Stab.
- Wohlsein des Körpers - die Mitte als Basis des Menschseins
- Emotionen wollen fließen, wollen ausgedrückt werden  
Emotionen die innen bleiben, nicht herauskommen vergiften unser Inneres.
- Die Allgemeinheit hat Interesse an unserm Ausdruck  
Tools, Trainings, Werkzeuge können unseren Output optimieren.
- Wahrnehmung ist die Basis von allem und muss intensiv geschult werden.  
Ohne gute Wahrnehmung bleibt der Ausdruck dünn.
- Der Ausdruck wurde z.T. durch Erziehung abgewöhnt - weinen, herausschreien(Fußball)
- Mein Anliegen ist die Vermittlung des Verständnisses dieser Zusammenhänge.