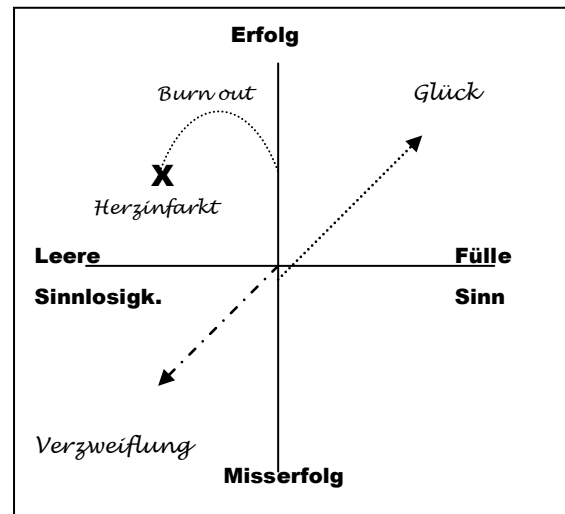


Denkmodelle „schaffen“ Lebensqualität

Bewusstsein bestimmt unser Leben

Bewusstsein hebt die Welt aus den Angeln

- Sind Sie glücklich und dankbar?
- Leben Sie ein volles, erfülltes Leben?
- Sind Sie ausgeglichen und zufrieden?
- Sind Sie ausgebrannt und unglücklich?
- Sind Sie verzweifelt und enttäuscht?



Die Antworten auf diese Fragen hängen nicht (so sehr) von den Lebensumständen ab, sondern ganz wesentlich, was Sie unter Erfolg verstehen, was für Sie Misserfolg bedeutet, was für Sie Unglück und Leere, was Glück und Erfüllung bedeutet.

Die vielschichtige Persönlichkeit

Wir sind vielseitige Wesen. Wir haben Hände, Beine, einen Kopf, haben Augen und Ohren, Bauch und Po... ..

Wir **haben** einen Körper.... und gleichzeitig **sind** wir dieser Körper.

Wir haben einen Verstand, sind klug und vernünftig und gleichzeitig beurteilt "etwas" in uns "uns" selbst als unvernünftig und dumm.

"Mein innerer Schweinehund", der mich hindert den eigenen Vorstellungen, Werten und Idealen zu entsprechen ist dabei genau so Realität wie mein "guter Kern", der liebevoll für Familie, Menschen, Tiere und Pflanzen sorgt.

Es gibt in uns Schichten, Ebenen, die miteinander verbunden sind und kommunizieren, die aber gleichzeitig ihre Eigenständigkeit haben. Ich rede mit mir, bin mit mir zufrieden, schimpfe mit mir, ich freue mich, ich ärgere mich; ich rede über mich, rede zu mir und rede mit mir.

Das "ganz persönliche" Weltbild - Konstruktivistisches Denken

Unsere Welt ist in unseren Köpfen und jeder hat andere Landkarten dieser Welt in seinem Kopf. Wir haben unsere eigene Weltsicht, unser Weltbild, wir haben "unser" Bewusst-sein. Dabei hat jeder sein ganz spezielles Bewusstsein von "ICH", von Individualität und Identität, von "Wer sind wir Menschen?", von "Was ist wichtig und richtig?", von "Woher komme ich und wohin gehe ich?".

Die Weltsicht ist unsere Weltsicht, das bestimmende Denken ist unser bestimmendes Denken; es ist nicht angeboren, es ist in uns entstanden (in dieser Welt, mit diesen

Menschen, mit dieser Erziehung), ist von uns "gemacht", ist "konstruiert". (vgl. Maturana und andere Konstruktivisten)

Jeder nimmt (mehr oder minder bewusst) von anderen Anleitungen mit, wie alles sein soll, welche Werte und Normen gelten (sollen), was wir tun und lassen sollen; jeder nimmt (mehr oder minder bewusst) von anderen Vorstellungen an, wie alles logisch zusammenpasst, nimmt Modelle für die Erklärung der Welt, nimmt geistige Anleitungen an.

Religionen haben schon immer geschlossene Erklärungen für unser Dasein, für den Sinn und die Form unseres Lebens geliefert. Auch Philosophen haben seit den alten Griechen dasselbe getan. Die "Prediger", das heißt die, die mit den Endverbrauchern geredet haben, haben dabei immer die großen Ideen (Heilige Schriften und Standardwerke der Philosophen) in ihrer Art (verstanden und) vertreten; ob das Lehrer, Priester oder Politiker waren.

Das hier beschriebene Denkmodell ist konstruktivistisch. Der Konstruktivismus zeigt sich dabei insofern als Meta-Theorie, als er klar macht, dass jedes Gedankengebäude von jemand gebaut, gemacht, konstruiert ist. Religionen berufen sich dabei zwar auf "göttliche Quellen", jedoch die Vielzahl der Religionen macht deutlich, dass die Stimme Gottes viele Farben und Formen hat, oder dass es wiederum durch bestimmte Menschen in bestimmter Art konkretisierte und konstruierte Gedanken sind. Das schmälert nicht diese Gedanken, das wertet den Menschen auf. (In unserer christlichen Tradition des Abendlandes sind wir ein "Ebenbild Gottes") Vielleicht ist Gott so groß, dass er jedem Bild, das sich der Mensch von ihm macht, entspricht. Dieser Gedanke zeugt in meinem Verständnis sowohl von der Größe des Letzten, des Umfassenden und Unfassbaren (Man kann das Gott nennen) als auch von der Höhe der menschlichen Denk-Glaubens-Seins-Art.

Denkmodelle (ich ersuche um Nachsicht, wenn für einzelne diese Bezeichnung eine Abwertung ihrer Religion beinhaltet) haben immer das Leben geprägt, haben das Leben von Kulturen, von Völkern, von Nationen, von Berufsgruppen und eben eines jeden einzelnen geprägt. Auch mein und dein Leben ist durch meine und deine Denkmodelle geprägt.

Ergänzung: **Denkmodelle: Systemisches Denken bereichert**
Denkmodelle: Konstruktivistisches Denken und Affirmationen

Überlegungen:

- Welche Denkmodelle bestimmen Ihr Leben?
- Welche Konsequenzen ergeben sich daraus?
- Möchten Sie bewusst andere, neue Denkmodelle entwickeln?
- Wie geht es Ihnen mit dem Gedanken, dass alles relativ ist und es „keine“ Objektivität gibt?
- Wie geht es Ihnen mit dem Gedanken, „Geschichten“ geben unserem Leben Sinn?
- Welche Geschichten geben Ihrem Leben Sinn?