

alexander hutner

Carolina Huebner

una guía para la felicidad

80 estimulante
impulsos a lo psíquico
Salud

Incluido
Tarjetas SN

aplicación de aprendizaje

RATGEBER



Springer

nella

una guía para la felicidad

alexander hutner
Carolina Huebner

una guía para la felicidad

80 estimulantes
consejos de salud mental

 Springer

alexander hutner
Marburgo, Alemania

Carolina Huebner
Friburgo de Brisgovia, Alemania

ISBN 978-3-662-64246-7 ISBN 978-3-662-64247-4 (libro electrónico) <https://doi.org/10.1007/978-3-662-64247-4>

La Biblioteca Nacional Alemana enumera esta publicación en el Bibliografe Deutsche National; los datos bibliográficos detallados están disponibles en Internet en <http://dnb.d-nb.de> disponible.

© Los editores o autores, con licencia exclusiva de Springer Verlag GmbH, DE, parte de Springer Nature 2022 El trabajo, incluidas todas sus partes, está protegido por derechos de autor. Cualquier uso que no esté expresamente permitido por la ley de derechos de autor requiere el consentimiento previo del editor. Esto se aplica en particular a la duplicación, edición, traducción, microfilmación y almacenamiento y procesamiento en sistemas electrónicos.

La reproducción de denominaciones generalmente descriptivas, marcas registradas, nombres de empresas, etc. en este trabajo no significa que puedan ser utilizados libremente por cualquier persona. El derecho de uso está sujeto a las reglas de la ley de marcas, incluso sin una referencia separada a esto. Deben observarse los derechos del respectivo titular del signo.

El editor, los autores y los editores asumen que los datos y la información de este trabajo son completos y correctos en el momento de la publicación. Ni el editor ni los autores ni los editores asumen ninguna responsabilidad, expresa o implícita, por el contenido del trabajo, cualquier error o declaración. El editor se mantiene neutral con respecto a las asignaciones geográficas y las designaciones de áreas en los mapas publicados y las direcciones institucionales.

Imagen de portada: © Katrin Luchs, de la serie "Increases", 2019

Edición/Planificación: Heiko Sawczuk

Springer es un sello de la empresa registrada Springer-Verlag GmbH, DE y forma parte de Springer Nature.

La dirección de la empresa es: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlín, Alemania

prefacio

Querido lector,

en el siguiente trabajo encontrarás 80 palabras clave del tema de la salud mental, divididas en los siguientes nueve capítulos: sentimientos, obstáculos, comunicación, contacto, cuerpo, salud mental, recursos, yo y mente.

Cada palabra clave consiste en hallazgos científicos presentados brevemente en forma de una definición más teórica, así como consejos prácticos y útiles, trucos y trucos de la práctica, pero también sugerencias críticas y preguntas de nuestra propia experiencia. Finalmente, encontrará un recuadro con más elementos de reflexión y metáforas, así como ejercicios detallados.

Este libro puede ser un poco diferente a ellos.

clásicos de siempre en tu estantería, porque debe invitarte a pensar, participar, probar, descartar y volver a empezar: Marca lo que consideres especialmente importante. Elimina aquello con lo que no puedes hacer nada. Escriba sus experiencias y puntos de vista durante y después de los ejercicios. Piense más en los puntos o registre lo que ya ha leído o escuchado al respecto.

o sentido. Como autores, no queremos crear un mundo para ti con este libro, queremos crear tu propio mundo contigo. Depende de usted si desea leer el libro de principio a fin, hojearlo al azar y navegar, o buscar términos específicos. Si está buscando una palabra clave específica, puede buscarla fácilmente en el índice al final del libro.

En este trabajo se utilizan con frecuencia los términos "yo", "tú" o "nosotros". Te estarás preguntando: ¿A quién se refiere exactamente? La "I" representa al autor Alexander Hüttner o a la autora Caroline Hübner. Por razones de anonimato (o pereza) esto no se desarrolla. Así que decide por ti mismo: no hay límites para tu imaginación. "Usted" está dirigido a usted, querido lector. Si eso no es lo suficientemente distante para ti, secretamente forma un "tú" a partir de eso. Por otro lado, el "nosotros" representa a muchas personas. Esto significa el público en general, la sociedad (en nuestro mundo occidental).

Las opiniones que yo y yo sostenemos simplemente reflejan una imagen del mundo como yo y yo lo hemos ganado. Nuestra opinión es la misma que con nuestros apellidos: son muy similares, pero de ninguna manera iguales en todos los aspectos. A veces no estoy de acuerdo conmigo mismo, pero entre dos psicólogos eso es perfectamente normal (aunque esto puede sonar un poco espeluznante). Si te gusta, puedes usarlo como sugerencia e integrar algunos consejos en tu vida cotidiana. Pero si no disfrutas el trabajo en absoluto, espero que aún conserves el recibo.

Antes de que dejes correr tu anticipación y comiences a leer directamente, me gustaría una advertencia más

pronunciar: Este es un trabajo serio, en el que se discute el contenido sensible y también se examinan cuidadosamente los términos delicados. Precisamente por eso no debe faltar el humor. (Si no entiendes eso, quita la palabra clave "bastardo interior").

Nuestro agradecimiento por el cariñoso y agradecido sub
Se brinda apoyo en particular a Rebekka Renken, Kattrin Luchs, Heiner Kaut, Jessica Mascher, Jennifer Sander, Santina Boch, Jessica Schneefeld, Iris Koch y Ursula Antonia Schulze-Oechtering. También nos gustaría agradecer a Heiko Sawczuk y Angelika Schulz.

Alexander Hüttner y Caroline Hübner¹

alexander hutner

Carolina Huebner

¹Por razones de mejor legibilidad, en lo que sigue, se suele evitar el uso simultáneo de formas de habla femeninas y masculinas y se usa el masculino genérico, a veces una forma femenina. Todas las designaciones personales se aplican por igual a todos los géneros.

Tabla de contenido

1	Sentimientos	1
1.1	Einleitung	1
1.2	Gefühle	2
1.3	Angustia	4
1.4	Ira	
6	1.5 Tristeza	
8	1.6 Suerte	
10	1.7 Celos	
1.8	Odio	
1.9	Envidia	12
16	1.10 Culpa	14
		17
1.11	Amor	
19	1.12 Excursus amor	21
	Literatura	22
2	Obstáculos	
25	2.1 Introducción	25
26	2.3 Debilidad interna	
28	2.4 Perfeccionismo	
29	2.5 Insatisfacción	
32	2.6 Soltar	
34	2.7 Excursus soltar	
36	2.8 Cambiar	
38	2.9 Dudas	41

X Tabla de contenido

2.10 Expectativas

42 2.11 Vida cotidiana

44 2.12 Lesión 46 Literatura

48

3 Comunicación

51 3.1 Introducción 51 3.2 Comunicación

Excursus Comunicación 54 3.4 52 3.3

Comprensión 56 3.5

Consideración 58 3.6

Responsabilidad Cumplido 59 3.7

61 3.8 Apertura

63 3.9 Perdón

65 3.10 Empatía

67 Literatura

69

4 Contacto

71 4.1 Introducción 71 4.2 Contacto

Contacto

73 4.4 Asociación Dependencia 75 4.5 Intimidad 77 4.6

79 4.7 Soledad

81 4.8 Límite 83 4.9 Familiaridad

85 Literatura

88

5 Cuerpo

91 5.1 Introducción

91 5.2 Cuerpo 92 5.3 Excursus body: Terapia corporal

Gestalt 94 5.4 Respiración

96 5.5 Nutrición 98 5.6 Sexualidad

101 5.7

Muerte 103 5.8 Dolor 5.9 Movimiento

107 5.10 Literatura

112

Tabla de contenido XI

6	Salud mental				115 6.1
	Introducción			115 6.2	Salud mental
			116 6.3	Excursus salud mental	118 6.4
	Estrés	122 6.6	Adicción	124 6.7	Trauma
				127 6.8	Depresión
				129 6.9	Compulsión
				131 6.10	Pánico
					133
	Literatura				
		135			
7	Recursos				
		137 7.1	Introducción		137 7.2
					Recursos
			Mindfulness		138 7.3
					140
	7.4 Silencio			142 7.5	Aceptación
	interior...			142 7.6	Bienestar Paz: La paz
		149 7.9	Vacaciones		
			153 7.10	Esperanza	
		155 7.11	Gratitud	157 7.12	Agradecimiento
					159 7.13
					Renuncia
					161
					Literatura
		163			
8	Yo				
		165 8.1	Introducción		165 8.2
	Sí mismo	166 8.3	Autorrealización		
		168 8.4	Egoísmo saludable	8.5	Percepción
			172 8.6	Intuición	174 8.7
					Autoimagen
	177 8.8	Sensibilidad			
		179 8.9	Familia		
		181 8.10	Digresión sobre la familia: Herencia emocional		
	184 8.11	Comportamiento			
		192	Literatura		

XII Tabla de contenido

9 Mente

[illegible]



1

sentimientos

“Y lo que tu primer sentimiento te responda, haz eso.” (Heinrich von Kleist, [oJ](#))

1.1 Introducción

Por supuesto que todos queremos ser felices. Pero cuando hablamos de felicidad, nos referimos al sentimiento de felicidad. Si buscas una pequeña o una gran felicidad, no puedes evitar los sentimientos.

La tristeza, la ira o los celos a menudo bloquean el camino a la felicidad. ¿De dónde vienen realmente estos sentimientos? ¿Y cómo se pueden resolver estos bloqueos de manera sensata?

Descubre en este capítulo lo que no sabías sobre tu vida emocional. Embárcate en la salvaje montaña rusa de las emociones y descubre durante el

Paseos cuesta arriba y cuesta abajo las respuestas a sus preguntas abiertas. Pero no te olvides del amor.

1.2 Sentimientos

Animando por las nubes, entristecido hasta la muerte, rebotando de ira: una interacción de facetas emocionales. Un componente importante de estas emociones es el sentimiento. Si bien las emociones suelen ser difíciles de controlar, se relacionan con un objeto o evento específico y solo duran poco tiempo (Bak, 2019), los sentimientos son la calidad de experiencia subjetiva de una emoción. Se basan en la percepción personal. Son, por tanto, individualmente muy diferentes y ni medibles ni comparables (Wirtz, 2019). Podemos influir en nuestro mundo emocional principalmente buscando situaciones que nos hagan sentir bien o cambiando nuestras actitudes y valoraciones de ciertos sentimientos (Barnow, 2015).

- Los sentimientos convierten a las máquinas en personas y por tanto te llenan de vida. Pueden sentirse muy diferentes. Algunos de ellos te gustarán y disfrutarás experimentándolos una y otra vez; otros pueden parecerle bastante molestos.
- En la vida, son nuestros sentimientos los que cuentan, no tanto la mente: cada problema de la mente se refleja en el mundo emocional. Por ejemplo, las preocupaciones financieras tienen algo que ver con los miedos existenciales, mientras que la preocupación constante por la relación tiene algo que ver con el miedo a la pérdida.
- Vive tus sentimientos, de lo contrario, pueden alcanzarte inesperadamente algún día. Encuentra tu manera de expresar tus sentimientos: Si

Cuando estés triste, trata de llorar. Si tiene miedo, es posible que desee buscar refugio. si quieres
tienden a gritar en una almohada y golpean su colchón.
Ella puede tomarlo.

- Lidar con los sentimientos desagradables también. No los alejes, porque así desafían al tiempo y suelen regresar solos. Toma conciencia de que el tiempo por sí solo no cura las heridas: Cuánto tiempo hace algo, por lo tanto, no es necesariamente importante.
- Sin embargo, el marco social a menudo nos prohíbe actuar nuestros sentimientos. El temblor de miedo durante una reunión importante, las lágrimas en la oficina abierta o la rabieta en la caja del supermercado no corresponden a las convenciones sociales y, por lo tanto, no son bienvenidos. Sin embargo, estos impulsos emocionales pueden no ser desconocidos para nosotros. Después de situaciones en las que no tenemos la oportunidad de lidiar con nuestros sentimientos, es importante buscar un contexto adecuado en el que podamos rendirnos a nuestros sentimientos.

Escritura del miedo

Dale a tus sentimientos el espacio que necesitan. Por ejemplo, ¿tiene miedos fuertes recurrentes? Entonces puedes interactuar con ellos escribiendo sobre ellos. Incluso puede ser útil si también trabajas en tus miedos durante este proceso de escritura. No endulces, más bien dramatiza. Como segundo paso, debes eliminar todo lo que explique, justifique, aplaque o desvalore el sentimiento.

Porque en tus líneas debe quedar el sentimiento puro.

1.3 Angustia

En términos evolutivos, el miedo es una reacción extremadamente útil del cuerpo a diversos estímulos ambientales y describe un estado emocional con el que todos estamos familiarizados (Baer & Frick-Baer, 2009). Experimentamos el miedo en tres niveles: va acompañado de ciertos pensamientos y sentimientos y se expresa en forma de reacciones físicas específicas. Como señal de alarma, asegura un mayor estado de alerta, concentración y precisión (Schmidt-Traub, 2016). Sin embargo, el sentimiento natural de ansiedad debe distinguirse del trastorno de ansiedad patológico que puede impedirnos dominar los desafíos de la vida cotidiana (Wirtz, 2019).

- El miedo puede ser útil. Es un instinto primario que quiere protegerte y asegurar tu supervivencia. Además, tiene una función de advertencia. Lo que tememos está formado por nuestras experiencias. En realidad, este es un mecanismo inteligente para evitar más peligros o lesiones.
- La ansiedad puede surgir del desequilibrio entre las circunstancias externas e internas. Si las circunstancias externas cambian pero las internas no, esto es lo que sucede: digamos que te mudas de un pequeño apartamento de 1,5 habitaciones a una bonita casa nueva, pero por dentro no te sientes como un propietario legítimo. El miedo, por ejemplo a los ladrones, podría ser una consecuencia de este desequilibrio. Asegura que no pueda disfrutar de la nueva y agradable circunstancia externa, a saber, la vida en una hermosa casa. Mejora tu experiencia interior, siente la fuerza y la riqueza dentro de ti para disolver el miedo.

- Miedo y debilidad: ¿sabías que tu cuerpo te habla?
Entonces ya sabes. La sensación de miedo está íntimamente relacionada con la debilidad percibida. Tu cuerpo usa el miedo para decirte que hay áreas en las que te sientes débil. Si tienes miedo a los exámenes, no es el examen el problema, sino los conflictos familiares, por ejemplo.
El miedo a estar en espacios reducidos puede ser una indicación de que las personas te están restringiendo en sentido figurado. Piensa en quién o qué te debilita en tu entorno.
- El miedo puede bloquearnos y dificultar la vida cotidiana. A veces ayuda mirar hacia un futuro menos ansioso que pueda darnos coraje. Pregúntate: ¿Qué harías si no tuvieras miedo?
- Lo importante, sin embargo, es el equilibrio: percibe tus miedos y tómalos en serio. Considere si realmente quiere enfrentar la situación y si está listo para obtener una nueva experiencia. Y si no lo eres, acéptalo también. Está bien no confiar en ti mismo.

El miedo a tener miedo

Para muchas personas que sienten miedo, esta es una sensación incómoda: el corazón late con fuerza, las manos sudan y la respiración se entrecorta. En estas situaciones, ya no tienes el control de tus sentidos y te sientes incómodo. De esto Razón por la que uno no desea volver a tener una experiencia así. Pero aquí es exactamente donde se cuele el miedo al miedo. Si temes estar ansioso incluso antes de experimentar la situación, tus miedos te llevan a la evitación y al pánico.

1.4 Ira

La ira describe el sentimiento de ira intensa (Wirtz, 2019), que pueden amenazar la paz interior y la armonía interpersonal. Este “estallido emocional descontrolado” (Dudenredaktion, 2020) es provocado por una mezcla explosiva: se unen un desencadenante situacional y una causa más profunda, que actúa como amplificador (Burghardt, 2014). Como parte del proceso de socialización, aprendemos a distinguir entre reacciones apropiadas e inapropiadas y a reprimir sentimientos que son incómodos para nuestro entorno, como los arrebatos de ira (Wirtz, 2019) .

- La sociedad nos sugiere: ¡la ira tiene consecuencias no deseadas! Comprensiblemente, esta es la razón por la cual algunas personas tienen mucho miedo de enojarse. Hay diferentes razones para esto: mientras algunos están preocupados por perder el control sobre sí mismos y sus acciones, otros temen el rechazo de sus semejantes.
- La ira crea energía. Si reprimimos estos impulsos energéticos, no solo se desperdician, sino que buscan otros caminos. Por ejemplo, esta energía puede aumentar el potencial general de agresión al “pasar de 0 a 100 rápidamente”. La ira no actuada también permanece en el cuerpo por el momento y puede manifestarse allí en forma de ciertos síntomas como dolor abdominal.
- Cuando nos da vergüenza mostrarnos enojados, la ira puede cambiar de dirección sorprendentemente rápido y usarse para atacarnos a nosotros mismos. dirigido contra nosotros mismos.

La ira puede tomar la forma de autodesprecio y comportamiento auto agresivo.

La energía no puede desperdiciarse, solo puede tomar otras formas. Elija un formulario que le parezca conveniente.

- La ira aparece en ciertas áreas del cuerpo. Si algo realmente nos molesta, nuestro ritmo cardíaco puede aumentar, nuestra respiración se acelera, nuestras frentes se arrugan, nuestros puños se aprietan o nuestro estómago se retuerce. Experimentamos la ira en muchos lugares diferentes de nuestro cuerpo. ¿Cómo se manifiesta tu ira? ¿Dónde los sientes?
- Tras la pista de la ira: Al igual que los puntos dolorosos, también hay "puntos de ira" en nosotros. Puede ser emocionante descubrir qué es lo que te está volviendo loco de ira. Si observa más de cerca estas situaciones, también podrá reconocer las creencias y causas subyacentes. – Ejercicio para tener valor para estar enojado: Está perfectamente bien estar enojado. Si sientes ira, esta energía debería desplegarse. Piensa en la circunstancia que te enoja y déjate caer profundamente en este sentimiento. Use diferentes opciones como válvula de ira: 1. Tome una toalla de tamaño mediano, sumérjala en agua y escúrrala varias veces. 2.

Grita (en voz alta o en silencio) hasta que tu cabeza se ponga roja, por ejemplo, en un automóvil o en el bosque. 3. Golpea una almohada, colchón o cojín. 4.

Corta leña o desentierra el jardín. como se siente ahora ¿Sientes un alivio interior?

La lucha contra tus propios sentimientos.

En nuestro mundo occidental, a la mente se le da una prioridad muy alta. El sentimiento encuentra pocas razones para existir. Pero debido a la constante lucha interna, perdemos mucha fuerza.

El estrés no es un sentimiento independiente. Más bien, es la lucha contra ella. Por ejemplo, al reprimir nuestra ira, ésta desencadena en nosotros inquietud y nos sentimos estresados. Nuestro problema no es el estrés, sino combatir nuestros sentimientos, en este caso la ira: Cuando tenemos la sensación de que en este caso permitimos, sentimos y actuamos la ira, la inquietud se disuelve.

Grita como Tarzán en la selva y siente cómo eso te relaja poco a poco.

1.5 Duelo

El duelo describe la reacción natural de una persona al experimentar una pérdida. La calidad y la duración de la reacción de duelo varían según la intensidad de la relación (Wirtz, 2019). Como parte del trabajo de duelo, es importante adaptar la situación interna y externa de la persona en duelo a una nueva realidad. Así, tras una limpieza interior, que culmina en llanto (Hüttner, 2019), el duelo suele posibilitar también un proceso de maduración (Bucay, 2015). Esta debe distinguirse de la reacción de duelo patológico, que o bien comienza con un retraso, es particularmente intensa o también puede ser crónica (Wirtz, 2019).

- Las personas que están de duelo tienen sentimientos físicos diferentes. Estos incluyen agitación interna,

Puntadas en el pecho, pérdida de apetito o sensación de debilidad. Además, el duelo puede asociarse a un sentimiento de desorientación e impotencia, así como a la disminución de la alegría y la pérdida de intereses previos.

- Es importante no suprimir su duelo y el dolor asociado, de lo contrario, siempre lo alcanzará inesperadamente.
- Hay dos componentes clave en el área de trabajo del duelo: la aceptación y el cambio. Como primer paso, trate de aceptar lo que le sucedió. No luches contra la realidad, pero trata de aceptarla, aunque sea difícil. La situación ha cambiado, pero tus sentimientos no.
- El duelo siempre va acompañado de cambios. Este cambio crea sentimientos de miedo, ira y dolor. En el siguiente paso, vive tus sentimientos, están justificados. Sé débil y llora, grita y sufre. Usa todos los pañuelos que puedas conseguir.
- El duelo se asocia a menudo con la cuestión de la culpa: ¿Podría haber hecho algo diferente? Esta forma de culpa la instrucción es sólo parcialmente útil. Por supuesto, es importante considerar su propio margen de acción. En la mayoría de los casos, sin embargo, la asignación de culpas impide la aceptación necesaria y bloquea a la persona supuestamente culpable de encontrar un cierre con lo que sucedió.
- “Al final, sólo cuenta lo que verdaderamente hemos vivido”. Uno de mis clientes dijo una vez que su duelo era el resultado de una “vida perdida”. Algunas personas se arrepienten de no haber vivido la vida que querían vivir. Pregúntate una y otra vez: ¿Estás dando forma a tu vida de la manera que quieres que sea?

etapas del duelo

Según Verena Kast (2001), se distinguen cuatro fases del duelo: la fase de no querer admitirlo, la fase de

Fase de erupción de sentimientos, fase de búsqueda y separación y fase del nuevo yo y

referencia mundial En la fase de no querer creer, los dolientes suelen ser todavía muy incrédulos y no pueden aceptar lo que ha pasado. Están en una especie de "trance" para protegerse de la pérdida y los sentimientos que la acompañan. En la fase de erupción de sentimientos, las personas en duelo son atacadas exactamente por estos sentimientos. En este punto comienza el proceso de confrontación emocional, que transita a la fase de búsqueda y separación. En esta fase, los dolientes buscan un culpable al que puedan responsabilizar de su destino. O descargan esta culpa sobre los demás o se torturan a sí mismos con reproches. En la fase de la nueva referencia de sí mismo y del mundo, la persona en duelo pasa ahora a la búsqueda de nuevas metas y perspectivas de vida. Esta búsqueda de algo nuevo reemplaza gradualmente el duelo por pensar y planificar el futuro.

1.6 Felicidad

La felicidad profunda equivale a un éxtasis de sentimientos y puede sentirse como una inundación de calidez personal.

También se asocia con un alto nivel de presencia. Los sentimientos de felicidad varían según lo que los desencadene y, por lo tanto, pueden experimentarse de formas muy diferentes. Pueden incluir estados agitados y tranquilos, que surgen en contacto con otros o con nosotros mismos, intensificando las percepciones sensoriales y desencadenando una montaña rusa de sensaciones corporales (Bucher, 2009). El sentimiento de ser feliz promueve la en

Autoconfianza, comportamiento de toma de decisiones y profundidad de la relación (Myers, 2014). La felicidad a largo plazo se convierte en satisfacción (Bucher, 2009).

- Nuestra felicidad está en nuestras manos: Somos capaces de sentir felicidad en cualquier momento. Al dejar de condicionarlo, nos liberamos de todas las dependencias.
- El dinero, las posesiones u otras personas no pueden hacernos felices (a largo plazo). Solo hay un camino a la felicidad: conduce hacia adentro, hacia ti mismo.
- Para muchas personas, una vida plena con el Ge sentirse conectado para ser feliz. Por eso hacen todo lo posible para acercarse a este sentimiento. Por supuesto, uno puede perseguir la felicidad con celo, pero tan pronto como la alcanzamos, se nos escapa. La felicidad no es una condición permanente, sino un cambio bienvenido. No se puede celebrar, sino disfrutar al máximo.
- La felicidad solo se puede experimentar a través del contraste con la infelicidad: “Si no hubiera ensalada, las papas fritas no sabrían bien”, lo dice en pocas palabras el rapero Samy Deluxe.
- “Magníficos momentos de felicidad”: La felicidad duerme en secreto, en silencio y en silencio la mayor parte de tus días. Para acercarte a la felicidad, puede ser útil echar un vistazo más de cerca a tu vida. Use el tiempo antes de acostarse para revisar el día. Quédate quieto y dirige toda tu atención hacia adentro. Siente la felicidad en ti Sonríe. Y ahora pregúntate: ¿Qué hizo que tu corazón latiera más rápido hoy? ¿Qué te hizo feliz? ¿Qué trajo la paz? ¿Dónde estaban los pequeños momentos de felicidad del día?

El resplandor del color de la

felicidad La suerte muestra sus plumas resplandecientes en los más variados matices de color. Si les preguntara a mis vecinos, amigos o colegas cómo experimentan la felicidad, obtendría al menos tantas respuestas diferentes. Los sentimientos de felicidad son individuales. A menudo experimento la felicidad como un entusiasmo incontenible por la acción que me recuerda la efervescencia de la limonada. Un amigo encuentra la felicidad como relajación en forma de una taza de té de manzanilla. Pruébalo: pregúntese cómo se siente su felicidad y cómo puede sentirla. Y luego sal al mundo y explora todas las facetas de la felicidad.

1.7 Celos

Los celos se manifiestan como un sentimiento aversivo, que se presenta especialmente en las relaciones íntimas. La persona celosa experimenta un "sistema de nosotros" existente como puesto en peligro por un extraño (Rogge, 2016). Es importante diferenciar entre celos reactivos y preventivos: Los celos reactivos resultan de un acto

abuso material de confianza, mientras que los celos preventivos ya dan la voz de alarma ante las primeras señales de alerta para prevenir el abuso de confianza como medida cautelar (Wirtz, 2019).

A menudo, es el sentimiento de celos lo que pone en peligro una relación al alimentar la desconfianza y alimentar las crisis (Rogge, 2016).

- Cuando hablamos de celos, a primera vista realmente es una adicción: somos celoso, surge nuestra insaciable necesidad de seguridad y control. Sin embargo, queremos controlar algo que no podemos controlar: generalmente alguien cercano a nosotros. Mayormente asumimos que simplemente nos sentimos como los experimentados

para vencer la impotencia. Por suerte, estamos decepcionados: no tenemos control sobre las acciones de otras personas. La adicción al celo es por tanto un gran sentimiento al darnos cuenta de que no tenemos control sobre los demás.

- Si miramos más de cerca, este deseo de control muchas veces esconde preocupaciones o miedos. Por eso tus celos no suelen tener mucho que ver con la persona cercana a ti y tu relación con ella, sino contigo. Se dice que sólo las personas que son infieles a sí mismas son celosas. No es tan simple: se trata más de tus propios miedos. La sensación de fuerte afán es un claro indicio de que te sientes débil en algunos puntos y no a la altura del contacto.
- Los celos te acercan a tus conflictos de autoestima y sentimientos de inferioridad: pregúntate qué miedos siguen latentes en ti. ¿Qué experiencias ha tenido en su vida que lo han vuelto débil y ansioso? ¿Qué otros sentimientos desencadenan los celos? ¿Cuáles son tus pensamientos cuando los celos están presentes? Asume toda la responsabilidad por los tuyos.

funcionamiento interno.

- ¿Los celos como prueba de amor? Ver los celos como evidencia del amor que se siente es una falacia poderosa, aunque romántica. Más bien, indica una posesión que priva a un acuerdo de sociedad de su libertad. Por ejemplo, si un hombre teme perder a su esposa por otro hombre, eso no demuestra cuánto la ama. Transmite el reclamo de que le pertenece solo a él, que nadie debe irse ni siquiera quitárselo. Sin embargo, la asociación se basa en la libre decisión de

entre sí. Esto implica dejar ir al otro cuando quiere ir.

Asesino de relaciones o salvavidas

Aunque los celos se consideran comúnmente como un asesino de relaciones, también pueden ser un salvavidas para su relación existente. Si tienes la sensación de que tu pareja comparte con otra persona algo que tú también deseas, se abre la posibilidad de dialogar y por ende de nutrir la relación. Así que mire de cerca: ¿Qué necesita su relación para crear más cercanía?

¿Qué deseas? ¿Por qué tu pareja está buscando algo fuera de su relación?

1.8 molestia

Hate describe un intenso sentimiento de rechazo hacia personas, grupos o instituciones (Wirtz, 2019).

Esta aversión intensa suele ir acompañada de aversión excesiva, ira incontrolable o incluso hostilidad (Dalai Lama, 2011). El odio puede tener consecuencias de largo alcance, incitando actos de violencia o fomentando guerras. Erich Fromm (2003) distingue entre dos tipos de odio: el odio reactivo se genera situacionalmente y es el resultado de una situación dolorosa; El odio relacionado con el carácter, por otro lado, describe la disposición general a odiar como una estructura de personalidad (firmemente) establecida.

- El odio suele ir acompañado de tensión, irritación general y dificultad para concentrarse. Odiar algo o alguien nos genera estrés.
Así que nos ponemos bajo presión.
- El odio es ciego. Mientras odiamos, nos resulta difícil mirar a la izquierda o a la derecha. Así que será difícil actuar con consideración.

- Además, el odio libera energía al movilizar todos los recursos que tenemos. Más poderosa que la ira o el resentimiento, puede incitarnos a vengarnos y dañar intencionalmente a otros.
- A primera vista, se podría pensar que el blanco de nuestro odio está sufriendo un duro golpe.
Sin embargo, si miramos más de cerca, nos daremos cuenta rápidamente de que el odio mismo nos está costando nuestra salud (mental). ¿Por qué razón? El odio hierve en nosotros, carcome nuestro entusiasmo por la vida y nos desgasta.
- “¿Qué tiene que ver lo feo con el odio?” ¿Alguna vez has pensado en cómo el odio te pone en el centro de atención? La alegría te hace brillar, el miedo encanece tu espíritu y el odio también se hace sentir: te hace parecer frío, duro y desdenoso. Puede intimidar a uno u otro, pero siempre desanima a mucha gente.

El odio dura más de 90 minutos.

Los sentimientos de odio tienen un origen. Si sigues sintiendo odio (desenfrenado), puede ayudarte dar tres pasos atrás y lidiar con sus causas. ¿Qué situaciones desencadenan en ti este fuerte sentimiento? ¿Cuál crees que es la base de este fuerte sentimiento en ti? ¿Hasta qué punto estas situaciones causales tienen algo que ver contigo?

Tal vez el siguiente ejemplo pueda ayudarlo a pensar: es sábado por la tarde, 3:30 p. m., la pelota vuelve a rodar. Mientras los jugadores persiguen la pelota en el campo, me estoy regañando a mí mismo porque sigue 0-0 después de 10 malditos minutos. Grito y me enfurezco hasta que mi cabeza se vuelve tan roja como la camiseta del campeón récord. Primero regañé a los jugadores contrarios, luego al árbitro, luego a mi propio equipo. Es posible que haya obtenido mi odio del trabajo o de la situación de vida en el hogar.

traído, pero aquí hay una pantalla de proyección adecuada para vivirlo. - Y muchos miles más lo ven

Tal como.

1.9 Ellos

La envidia revela ira por la posesión de otro e implica un deseo de poseer ese objeto (Wirtz, [2019](#)). Los objetos de este deseo pueden ser bienes materiales; pero también puede referirse al éxito, los logros o el atractivo (Bucher, [2012](#)).

La envidia surge en la comparación y resulta de sobrestimar a los demás, lo que suele ir acompañado de autodesprecio o expectativas excesivas de uno mismo (Heimsoeth, [2018](#)).

- Se podría pensar que la envidia aumenta nuestra riqueza al hacernos luchar por algo que no poseemos. Sin embargo, este es un concepto erróneo: no enriquece la vida, sino que la empobrece.
- Las personas envidiosas usan anteojeras. Siguen llamando su atención sobre lo que no les pertenece. Al hacerlo, pierden la oportunidad de percibir lo que ya tienen.
- La envidia puede promover la autoalienación: cuando somos envidiosos, dirigimos nuestra atención a los eventos externos y perdemos el contacto con nosotros mismos. Si luchamos por lo que tienen los demás, es difícil que nos quedemos con nosotros mismos y confiemos en nuestro desarrollo personal. .

- Una mirada envidiosa también puede ser un incentivo para que le des un nuevo impulso a tu vida. Si quieres lograr lo que otra persona ya ha logrado, considera las siguientes preguntas: ¿Cómo obtuvo la persona la posesión que envidias? ¿Qué tienes que hacer tú mismo para llegar allí? Sin embargo, haz un cálculo claro de costo-beneficio de antemano: ¿Vale la pena todo este esfuerzo para ti?

Hurgar en el ático

Tú eres único. Hágase consciente de esto al tratar con sus fortalezas y ventajas personales. ¿Qué tesoros que creías haber olvidado encuentras en tu ático? ¿Qué has logrado ya? de qué estás orgulloso? ¿Qué es lo que te gusta de ti mismo? Abre todas las cajas polvorientas y hurga en los tesoros (quizás algunos de ellos hace mucho tiempo) de antaño.

1.10 Deuda

La culpa se presenta como un sentimiento particularmente moral, por lo que es una de las experiencias más íntimas (Tangley & Dearing, 2004). Si una persona se siente culpable, se ve a sí misma como la causa de algo desagradable (Dudenredaktion, 2020) o reconoce una injusticia que se ha cometido según sus propios estándares. Estos estándares a menudo resultan de experiencias pasadas, así como de normas sociales o valores religiosos (Tangley & Dearing, 2004). Los sentimientos de culpa suelen quedar en un segundo plano y manifestarse en forma de inquietud, tensiones interpersonales o sensación de presión y pesadez (Baer & Frick-Baer, 2004).

- La culpa se asocia a menudo con un sentimiento abrumador; esto nos dificulta actuar de acuerdo con nuestros propios valores.
- Se puede dudar de hasta qué punto la culpa es efectiva para nosotros, porque se refiere a un hecho que ya sucedió y que ya no se puede cambiar.
- Además, cuando nos sentimos culpables, nos sentimos más débiles y nos aferramos a cierta negatividad. Esto hace que sea difícil para nosotros alcanzar nuestras metas en la vida.
- Nuestra conciencia como “juez interior” determina si nos sentimos culpables o no. Las situaciones que pueden causar culpa difieren mucho entre las personas. Mientras que una persona ya se siente culpable si olvida un cumpleaños, otros no se sienten culpables aunque cometan un delito.
- ¿Quién quiere juzgar quién es culpable y quién es inocente? Eso significaría que la gente podría prever y evaluar todas las consecuencias. Lo que hoy vemos como un grave error puede ser una bendición mañana. Cabe señalar que las leyes que los jueces utilizan como base para asignar culpas también están cambiando.

Antes de caer en la trampa de la

culpa La culpa puede ser esencial ante la ley, pero deberíamos mirar la responsabilidad en lugar de la culpa. ¿Cuál es mi contribución a la situación anterior? ¿Qué puedo hacer para encontrar mi paz con esto? ¿Qué estoy aprendiendo para situaciones futuras?

1.11 Amor

El amor como el “arte de la cercanía” describe el sentimiento de estrecha conexión y unión. El amor es también probablemente el mayor patetismo de la historia humana, es la base de las relaciones íntimas y así nos abre la posibilidad de disfrutar las cosas juntos (Bucay, 2016). Mientras Bucay (2016) asume que simplemente nos sucede a nosotros, independientemente de nuestras decisiones, Fromm (2014) abre la perspectiva de ver el amor como una habilidad que debe aprenderse a través de la disciplina, la concentración y la paciencia.

- El amor es lo que realmente eres. Comience a cambiar su autopercepción en consecuencia. Date cuenta de que fuiste creado por amor y no puedes ser otra cosa. Se amoroso en el trato contigo mismo y en el trato con tus semejantes, porque todos estamos hechos de amor.
- Muchas personas se embarcan en una búsqueda desesperada del amor, pero normalmente no lo encuentran. Hay una razón muy simple para esto: la están buscando en los corazones de otras personas. Allí pueden encontrar el sentimiento de ser amados, pero aún no el amor mismo, esto está solo en nosotros, y solo allí podemos encontrarlo.
- “Amor a dúo”: El amor no se limita exclusivamente a una persona elegida por nosotros. Más bien, es una actitud personal que nos permite compartir, respetar y cuidar a los demás. Si solo permitimos esta conexión con una persona, nuestra pareja, nos aislamos del resto del mundo juntos. En este “égoisme à deux” los dos quedamos solos.

- Todo lo que haces, lo puedes hacer con amor. Siente el amor por la mañana cuando te levantas de la cama y luego tomas tu té. Ya sea que vaya a trabajar o hable con su vecino, actúe con amor y sienta su corazón. Mira el prado con los ojos del amor, escucha los pájaros con los oídos del amor: ahora todo es amor, tú eres sólo amor.
- El amor es pródigo: Aunque nos guste buscar gangas o pagar nuestras facturas a plazos, de ninguna manera debemos ser tacaños con nuestro amor. Por eso, trata de realizar todas tus acciones con amor y deja que el amor resuene en cada frase que hagas. Dale al mundo (y por lo tanto a ti mismo) tanto amor como creas posible.
- Mi amor no es tu amor: A veces no es tan fácil reconocer el amor de otra persona. Rara vez se expresa en elocuentes declaraciones de amor, pero a menudo en las acciones del otro. Así como cada persona tiene sus peculiaridades, casi todos tienen su forma de demostrar amor y cariño. Si bien un buen amigo puede ponerse en contacto conmigo todos los días para preguntarme cómo estoy, mi hermana se olvida regularmente de mi cumpleaños. Sin embargo, la próxima vez que nos vemos, ella me apoya con consejos útiles. Ahora, ¿quién me ama de verdad? Incluso si puede sonar como una declaración audaz al principio: creo que ambos. A su manera.
- El amor no es un trueque: te doy la sensación de seguridad y me dejas sentir mi libertad, me ofreces emocionantes aventuras y te doy un hogar permanente. Complementarse y enriquecerse mutuamente es un buen efecto secundario. Pero necesitas a la otra persona para satisfacer tus propias necesi

Si tienes grandes expectativas o haces exigencias vehementes, difícilmente podrás hablar de amor. El amor sincero debe encontrar satisfacción dentro de sí mismo.

- El amor y la intimidad están íntimamente entrelazados. Podríamos desear una armonía y relación pacífica, pero ¿sentimos también un amor fuerte? Si no estamos familiarizados con la armonía, la aceptación y el cariño, probablemente rechazaremos esa relación porque nos parece ajena.

Mariposas en el estómago ¿Quién

no lo sabe? Nos encontramos con alguien que inesperadamente nos saca de nuestros pensamientos y con un lá

sonrisa hace que nuestros corazones latán salvajemente. Sin embargo, este manantial de sentimientos no tiene necesariamente nada que ver con el amor, sino que puede revelarse como un mero estar enamorado.

Aunque todavía no conocemos a esa persona, ya tenemos una idea de cómo puede ser y nos atrae. Enamorarse puede ser un sentimiento increíblemente hermoso. Sin embargo, debemos tener cuidado de que nuestra contraparte no se convierta en la pantalla de proyección de todos nuestros deseos. Sólo en el reconocimiento y la aceptación del otro surge el (verdadero) amor.

1.12 Digresión amor

Katrin Luchs, terapeuta de arte, practicante alternativa de psicoterapia y amor artístico.

El amor es mirar a través de un caleidoscopio. Colores diferentes. Nuevos patrones. Cambio constante. Nada es estático. Así es el amor para mí para ti. ella esta en ser lejos, siempre nuevo. Nunca visto y sentido. Ella me sorprende, se abalanza sobre mí, me deja despegar

o hundirse en el suelo. El amor me desnuda y me envuelve.

desafíos de amor. es incomodo El amor incondicional por mis hijas. El siempre perdonador

Amor por el otro, en un conflicto. El amor generoso cuando me siento incomprendido. Amor sin destinatario, así sin más, tal vez porque brilla el sol o porque la persona me sonrió y me emocioné.

El amor lleno de calidez y confianza cuando recuerdo una amistad íntima. El amor tímido, el amor que se delata, el amor que aún no se expresa, pero el amor que ya siento con cada fibra de mi cuerpo.

¿Y cómo se siente amarme? Allí donde el
El amor empieza a ver el mundo después, a través del caleidoscopio...?

Me quiero Amo mi entusiasmo y mi creatividad, amo mi creatividad. Me encanta la alegría de mover mi cuerpo. Algunas partes de mí me dificultan amarme a mí mismo. ¿Soy capaz de ser generoso conmigo mismo? ¿Entregarme al amor, no querer nada, no juzgarme o desvalorizarme de alguna manera?

Justo ahí en lo incómodo, inseguro conmigo, comienza el amor. Me quiero Y de ahí sale al mundo.

Te amo.

El amor es.

literatura

Baer, U., & Frick-Baer, G. (2009). paisaje emocional del miedo. Beltz.

Baer, U., & Frick-Baer, G. (2011). Sentimientos de culpa y paz interior. el. Beltz.

- Bak, PM (2019). Aprendizaje, motivación y emoción. puente.
- Barnow, S. (2015). ¡Sentimientos bajo control! ¿Por qué necesitas emociones? y cómo regularlos. puente.
- Bucay, J (2015). El Libro del Dolor. Formas de salir del dolor y la pérdida. Pescador en rústica.
- Bucay, J (2016). El Libro de los Encuentros. maneras de amar. Pescador en rústica.
- Bucher, A. (2012). Envidiar. En Ders (ed.), Avarice, sloth, envy & Co. en terapia y cuidado pastoral (p. 39-62). puente.
- Bucher, AA (2009). psicología de la felicidad. Beltz.
- Burghardt, B. (2014). ganar serenidad. 30 fotos para uno yo fuerte. puente.
- Dalai Lama. (2011). volver a la humanidad. Nuevos valores en un mundo globalizado. Bastei Lubbe.
- Editores Duden. (2020). Duden - La ortografía alemana: el trabajo estándar completo basado en las reglas oficiales actuales. Instituto Bibliográfico.
- Fromm, E. (2003). La respuesta del amor. Pastor.
- Fromm, E. (2014). El arte del amor. Libro de bolsillo de Ullstein.
- Heimsoeth, A. (2018). Envidiar. En Ders (ed.), Frauenpower (págs. 159–163). puente.
- Hüttner, A. (2019). Detrás de escena de la psicoterapia. Casos emocionantes y cómo pueden enriquecer tu vida. puente.
- Kast, V. (2001). Llorar. Fases y azares del proceso psicológico. Cruz.
- Kleist, H. von. (sin año). <https://www.aphorismen.de/zitat/186933>. Consultado el 21/07/2021, 12:08.
- Myers, DG (2014). emociones, estrés y salud. En DG Myers (ed.), Psicología (págs. 495–550). puente.
- Rogge, K.-E. (2016). Sistema de competencia y dinámica en las asociaciones. Habilidades para construir y mantener relaciones de pareja. puente.
- Schmidt-Traub, S. (2016). hacer frente al miedo. Autoayuda para el pánico y la agorafobia. puente.
- Tangley, JP y Dearing, RL (2004). Vergüenza y Culpa. Te Prensa Guilford.
- Wirtz, MA (2019). Dorsch - Enciclopedia de Psicología. Hogrefe.



2

obstáculos

"No pierdas tu tiempo buscando un obstáculo.
Quizá no haya ninguno." (Franz Kafka, [OJ](#))

2.1 Introducción

Por supuesto que hay muchos obstáculos en la vida. Pero lo que realmente cuenta es lidiar con estos obstáculos de manera adecuada.

¿Qué podemos hacer si nuestro bastardo interior no nos deja descansar? ¿Cuando las dudas nos atormentan y el perfeccionismo nos roba nuestro entusiasmo por la vida? si nunca

hombre más puede cumplir con nuestras expectativas?

Entonces ya es hora de provocar el cambio. Este billete de tren es el único que siempre es gratuito. Schafner, por favor, detente, alguien quiere venir conmigo...

2.2 Obstáculos

Un obstáculo es reconocible como una barrera que mantiene a alguien alejado de algo. En el sentido psicológico, los obstáculos describen obstáculos internos que impiden el logro directo de una meta y pueden dificultar el progreso personal (Dudenredaktion, [2020](#)).

Estas barreras a menudo van acompañadas de un fuerte sentido de resiliencia. Dependiendo de la altura del obstáculo, se puede necesitar mucha energía para superarlo. Al mismo tiempo, los obstáculos son las piedras de tropiezo que hacen que la vida parezca difícil. Sin embargo, una vez que los ha superado, se muestran como una ganancia en fuerza personal.

- Estos bloqueos internos son perfectos como excusa: los obstáculos pueden protegernos de nuevas experiencias que pueden estar asociadas con el miedo. Si queremos evitar decisiones importantes o disculparnos por nuestro comportamiento, siempre podemos recurrir a ellas. Incluso si no queremos seguir nuestro camino en la vida, nos dan todo tipo de razones para detenernos.
- Podemos imaginar nuestra vida como una carrera de obstáculos. Una y otra vez nos encontramos con desafíos que deben ser dominados. Seamos realistas, crezcamos a partir de ello. Sin embargo, esto requiere mucha fuerza personal. En consecuencia, el nivel de obstáculos ya superados es un buen indicador de nuestra fuerza de voluntad.
- Pero cuidado: no debe guiarnos la voluntad, sino nuestros sentimientos profundos. Los obstáculos se pueden superar fortaleciendo la voluntad.

Pero cuanto mayor tiene que ser una voluntad para vencer algo, más débil parece el sentimiento natural.

hazlo con un corazón ligero. Por lo tanto, es incluso mejor eliminar por completo estos obstáculos siguiendo nuestros corazones.

- Los obstáculos nos hacen sentarnos y tomar nota. ellos nos revelan Insights sobre nosotros mismos y así acercarnos a nuestras preocupaciones, miedos y temores. Deberíamos escucharlos atentamente para conocernos (aún) mejor.
- Si no te mueves, no sientes tu resistencia. El curso de nuestra vida nos ofrece lo mejor
Entrenamiento para desarrollar nuestra personalidad y crecer dentro de nosotros mismos.
- Las barreras personales tienen un gran potencial de conflicto. Sus obstáculos no son reconocibles para su entorno. Sólo puede especular qué te bloquea. Es aún más importante hacer transparentes estas barreras internas: hable abiertamente con amigos y familiares sobre lo que teme, lo que lo desalienta y lo que lo hace dudar.

No más tropezar a ciegas

Para conocerte mejor a ti mismo, es importante que te enfrentes a tus obstáculos internos. Las personas que están bloqueadas suelen experimentar una resistencia que bloquea el acceso a los sentimientos verdaderos y profundos. La cabeza luego se pone en piloto automático y silencia el corazón. Para acercarte a tu experiencia interior, te puede ayudar tratar las siguientes preguntas: ¿En qué situaciones sientes resistencia interior? ¿En qué áreas de tu vida (familia, relaciones, amistades, trabajo, tiempo libre) encuentras obstáculos particularmente grandes? ¿Qué miedos y necesidades se esconden detrás?

2.3 Bastardo interior

El yo más débil es un obstáculo dentro de nosotros que puede evitar que nos acerquemos a las metas deseadas. Dado que las personas suelen preferir la forma de vida más cómoda, la superación de obstáculos suele ir acompañada de sentimientos de descontento o falta de la motivación necesaria para el cambio. Esto a menudo se equipara con la debilidad de la voluntad. Para mantener a raya al yo más débil, puede ser útil una buena cantidad de autodisciplina o una declaración de compromiso negociada con uno mismo.

- A primera vista, el bastardo interior puede parecer una mascota muy linda mientras está acostado a nuestro lado en el sofá. Sin embargo, también puede ladrar a todo pulmón o incluso morder si intentamos pasarle. Además, queda sin respuesta la pregunta de quién es el amo real, ya que a menudo nos lleva con la correa y no al revés.
- El bastardo interior se asegura de que todo siga como está. Le encanta la comodidad. Es por eso que se aleja del cambio y se encoge ante el esfuerzo asociado.
- Mientras busquemos excusas y nos alejemos del cambio, le damos la pata al ser interior más débil. Y con cada decisión en contra de nuestro deseo de cambio, lo recompensamos con una golosina.
- A veces se disfraza de duda, de miedo o de sensación de no ser suficiente. Si alguien nos impide hacer algo que podría mejorarnos, debemos examinarlo a fondo.
 - Ejercicio "Tácticas de Montañero": Escalar una montaña alta parece imposible siempre y cuando lo hagamos de pie

mira hacia la cima de la montaña. Sin embargo, un alpinista no lo mira como un todo, sino que planifica su ascenso por etapas. Podemos aprovechar esto y también dividir nuestras tareas o establecer metas secundarias en el camino hacia nuestra gran meta. Es importante priorizar las tareas de manera significativa: ¿Cuáles son particularmente importantes? ¿Cuáles debo hacer lo antes posible? Si has logrado un objetivo parcial, es importante celebrarlo. Siéntete feliz con tu victoria de etapa y usa la fuerza obtenida para la siguiente etapa.

Un ejemplo de la fase de examen

¿Conoces la sensación de afrontar un examen importante y no haberte preparado adecuadamente?

Pensamientos como “no podré estudiar lo suficiente en el tiempo que me queda”, “ni siquiera vale la pena empezar” o “no puedo pasar así de todos modos; Simplemente no voy al examen y trato de comenzar a estudiar a tiempo la próxima vez”. Trate de practicar la autorreflexión e identifique las causas individuales de su procrastinación.

descubrir. Si alguna vez pospone una tarea, pregúntese por qué. ¿De qué te detiene tu bastardo interior? (Además, puede ser útil no abordar todas las próximas tareas a la vez. Trate de planificar cuándo desea escribir qué examen y cuánto tiempo necesitará para la preparación).

2.4 Perfeccionismo

El perfeccionismo describe un rasgo de personalidad que se muestra principalmente en forma de una fuerte escrupulosidad (Wirtz, 2019). La autoestima de los perfeccionistas a menudo depende en gran medida del éxito.

Basan su actuación en unos estándares altísimos, que cumplen minuciosamente a pesar del esfuerzo que supone

pista (Spitzer, 2016). Esta impecabilidad deseada ofrece poca área de ataque y, por lo tanto, puede usarse para protección personal (Stahl, 2015). Las variantes del perfeccionismo incluyen la moda de la belleza y An

esfuerzo por el reconocimiento (Stahl, 2015). La lucha por la perfección puede ir acompañada de sentimientos de desesperanza, presión y estrés.

- Dos posibles razones para luchar por el perfeccionismo son la insatisfacción y el miedo a cometer un error.
- El perfeccionismo representa la justificación de la propia insatisfacción: si algo no cumple con los estándares personales y, por lo tanto, no es perfecto, uno está insatisfecho con eso. La salvación solo parece provenir de alcanzar estos ideales personales, pero incluso esto es engañoso: tan pronto como algo es supuestamente perfecto, recurre a algo nuevo que deseas optimizar.
- Esto demuestra que nuestra propia insatisfacción es un factor clave que impulsa nuestras acciones. La búsqueda del perfeccionismo lo justifica. Sin embargo: la falta de perfección no es la causa de la insatisfacción, más bien la insatisfacción es la causa de la lucha por la perfección.
- Las acciones a menudo se malinterpretan como logros y, por lo tanto, se basan en ideales elevados y metas ambiciosas. Algunas personas perfeccionistas son muy ambiciosas y tienen un fuerte sentido del accionismo, están constantemente en movimiento, planeando cosas nuevas o continuando su educación. Sentarse quieta no es uno de sus puntos fuertes. Pero esta actividad constante requiere mucha fuerza y te cansa mucho a la larga.

- Las razones para luchar por la perfección radican, entre otras cosas, en el propio biógrafo y van de la mano de creencias como “no soy suficiente” o “solo valgo algo si he logrado esto o aquello”.
- Por lo tanto, puede ser útil mirar detrás de la fachada de sus altos estándares: ¿Tiene miedo de ser rechazado por otras personas? ¿Sientes que solo vales algo si tienes más éxito que los demás? ¿Sientes vergüenza cuando has cometido un supuesto error? Entonces es importante enfrentar estos sentimientos.
- La atención plena y la gratitud pueden ayudarte a permitir errores y aceptarlos. Aprende a apreciarte a ti mismo, independientemente de tu desempeño.
- Consejo: Trabaja mucho con las manos al aire libre. Hay espacio infinito al aire libre, pero no hay espacio para el perfeccionismo: no podrás conseguir algo perfecto allí, así que no tienes que intentarlo. Y todo lo que dejas de hacer vuelve a crecer por sí solo. Así se gana serenidad y se dice “adiós” a la perfección durante unas horas.

popa del norte

Los marineros solían usar la Estrella Polar como guía para llegar a su destino. Pero ningún capitán ha intentado nunca aterrizar en el North Star. (Probablemente solo muy pocos habrían tenido éxito).

La perfección debe ser un ideal hacia el que puedas orientarte. Se puede utilizar para determinar la dirección. Pero, ¿qué tan efectivo es lanzarse a la búsqueda interminable de la perfección? Probablemente no suba una estrella en el firmamento para ti.

2.5 Insatisfacción

La insatisfacción describe un estado de desequilibrio interno que resulta de la evaluación personal de la situación general de la vida. Para ello, las áreas individuales de la vida, como la pareja, la salud o la situación financiera, se evalúan y ponderan de manera diferente según su importancia (Wirtz, 2019). Uno de los factores que influyen en la insatisfacción es la autoestima. demencia

hablando, la insatisfacción que sentimos actualmente puede reflejar la calidad de la conexión con nosotros mismos (Stefen, 2019). Los eventos desafiantes de la vida pueden afectar gravemente el bienestar y, por lo tanto, allanan rápidamente el camino para la insatisfacción (Wirtz, 2019).

- El sentimiento de insatisfacción a menudo va de la mano con una cierta actitud y, por lo tanto, tiene mucho que ver con la visión individual de las cosas: a menudo centramos nuestra atención principalmente en los déficits. Si solo ves las cosas que no tienes, rápidamente te sentirás insatisfecho. Si estás insatisfecho, solo podrás ver las cosas que no tienes. Es importante escapar de esta espiral descendente.
- Ya sea el jefe, los hijos, el lugar de residencia, el auto, el dinero o la política – lo que sea que nos haga sentir insatisfechos: la insatisfacción está en nosotros.
- Cuando estamos insatisfechos, hacemos la vida cotidiana más difícil. Sin embargo, dado que es nuestra insatisfacción, también podemos hacer algo al respecto: la mayoría de las veces, la inquietud interna pasa por alto un conflicto más profundo. Al llegar a la raíz de nuestra infelicidad, podemos

resolver los conflictos abiertos y recuperar el contentamiento.

- Todo el mundo es infeliz a veces. Incluso si las redes sociales te hacen creer que todos tienen vidas más emocionantes, vacaciones más aventureras, relaciones amorosas más románticas, trabajos más relajados o una casa más grande. No te preocupes: lo que vemos desde el exterior es solo un fragmento. En última instancia, la pregunta es: ¿Cómo le va a esta persona con todo esto? Eso es solo especulación, no lo sabemos.
- Las comparaciones con los demás a menudo resultan en insatisfacción: nos revelan que hay algo que aún no hemos podido lograr o que alguien parece ser “mejor” que nosotros.
- La insatisfacción también puede impulsarnos a esforzarnos o emular ciertas metas.

Los mejores atletas rara vez son conocidos por su felicidad. Mejor, más rápido, más alto, más lejos; de lo contrario, no lograrán el éxito por el que se esfuerzan. Pero también debes preguntarte: ¿realmente vale la pena?

No siempre sol

Aunque los gorriones silben desde los tejados lo bonita que es la vida, no tienes por qué sentirte así. Por supuesto que puede ayudar a llamar su atención sobre las cosas supuestamente bellas, pero desde mi propia experiencia puedo decir: si estoy insatisfecho, las gafas de color rosa parecen imposibles de rastrear. El café está demasiado caliente, el jersey aprieta, la planificación de las vacaciones molesta y cualquier consejo bien intencionado queda descartado. Pero eso también está perfectamente bien. En momentos como este, me siento a la mesa conmigo mismo (a menos que puedas encontrar a alguien más dispuesto a escuchar) y dejo que mi pesimismo se vuelva salvaje. Gimo, maldigo, maldigo, me quejo y me quejo: mi irritación a menudo se resuelve (y bum, desaparece).

2.6 Deja ir

El bon mot “ámalo, cámbialo o déjalo ir” deja una cosa clara: desapégate de algo si no puedes apreciarlo ni cambiarlo a tu favor (Stefen, 2019). Aunque dejar ir a menudo va acompañado de una despedida dolorosa, es parte de la vida, porque la vida significa cambio y cambio (Ennenbach, 2017). Sin embargo, este proceso suele estar plagado de miedo, ya que se necesita confianza y, por tanto, experiencia para poder hacer frente a esta pérdida (Lux & Walper, 2016). Al mismo tiempo, sin embargo, significa dejar de sentirte dependiente, porque dejar ir es un paso que puedes decidir activamente a favor o en contra (Stefen, 2019).

- Pequeño cambio de perspectiva: No pienses en lo que te quieres separar, sino en lo que te mantiene, ata y amarra. Todo lo que no puedes soltar tiene mucho que ver contigo. Aunque nos gustaría despegarnos de algunas cosas, las conocemos desde pequeño. La voluntad por sí sola no rompe esta atadura.
- Dejar ir es tan difícil porque nuestros sentimientos están apegados a personas, animales, situaciones u objetos. En rigor, no queremos despegarnos de una persona, sino del sentimiento que esa persona nos provoca. Puede haber 5000 kilómetros entre dos amantes: el sentimiento de amor o el anhelo pueden entrelazar a los dos estrechamente.
- Quizás no puedas liberarte de tu tristeza, de tu ira o de tu soledad. Para dejar de lado tus sentimientos, debes actuar como un niño. Piensa en qué sentimientos te unen a algo y luego haz justicia a cada uno de esos sentimientos.

- Independientemente de lo que queramos dejar ir, después de procesar nuestros sentimientos, debemos comenzar a enfocarnos en algo nuevo. No podremos alejarnos de la iglesia del pueblo si la vigilamos constantemente. La atención debe dirigirse a un nuevo objeto, y pronto veremos que hemos dejado atrás no solo la iglesia sino todo el pueblo.

- “¡Darlo todo!”: Es más fácil que te sueltes si lo has intentado todo y lo has dado todo de antemano. No dejes una puerta trasera abierta. No dejes piedra sin remover. Aprovecha todas tus opciones para que luego puedas decir: lo di todo y ahora me puedo ir con la conciencia tranquila.

- Nos encontramos con muchas personas en nuestro viaje por la vida. Algunos solo nos acompañan una corta distancia, otros pensamos que estarán a nuestro lado para siempre. Sin embargo, a menudo nos olvidamos de comprobar cuál de estas personas es una buena pareja para nosotros. A veces, algunos se detienen en un punto o se apresuran unos pasos más adelante. Nuestro trabajo no es llevar a todos a donde estamos, sino dejar ir a aquellos cuyas vidas son diferentes.

- Lo extenuante no es soltar, sino aguantar. Tomemos una piedra de tamaño mediano: si la sujetamos firmemente en nuestras manos, pesará mucho con el tiempo. Si lo soltamos, de repente tenemos una mano inusualmente libre. Sin embargo, a muchas personas les resulta difícil dejarlo ir. El miedo a perder es particularmente grande. Por supuesto, será inusual adaptarse a la nueva situación al principio. ¿Pero tal vez también es inusualmente hermoso?

Dejar ir aguantando

Un álbum de fotos para recopilar todos los buenos recuerdos en pareja probablemente esté en muchas estanterías, pero ¿alguna vez has oído hablar de un álbum de ruptura?

Eso puede sonar inusual al principio, porque las fotos capturan momentos. Sin embargo, después de una ruptura, nuestro objetivo no es seguir aferrado a nuestra pareja, sino dejarla ir. Sin embargo, a veces, por supuesto, además del trabajo de duelo activo, también puede ayudar a visualizar lo que te ha dado una ruptura: la agradable velada con amigos, el viaje espontáneo con colegas, el nuevo pasatiempo para el que finalmente encuentras tiempo, o los momentos solo para ti. Tome una cámara y capturelo todo para ver por qué vale la pena dejarlo ir.

2.7 Dejar ir la digresión

Rebekka Renken, médico

Toma 30 minutos. Siéntate en un lugar tranquilo. respirar sentir Ahí está tu cabeza, pensando, tratando de protegerte de los sentimientos. Vuelve a tus sentimientos.

Nombra la parte feliz y libre de ti.
sentir Siempre. No solo con deportes sudorosos, mientras bailas y festejas, en contacto con tus seres queridos. Ven conmigo, de tu cabeza a tu corazón. Siente todos los colores de la vida.

Perdónate a ti mismo, deja ir tu pasado. Gracias a la parte de ti que te evitó el dolor al escuchar tus pensamientos en lugar de tus sentimientos. durante años. ¿Cómo se siente dejar ir?

¿Cómo se siente ser libre? Permítete sentir el miedo. Soledad. Sentirse débil, vulnerable.

¿Qué se siente ser la delicada mariposa en lugar del feroz león?

Dejar ir, comprometerse y tomar tus propias decisiones es lo mismo. Al elegir un camino, dejas ir las otras posibilidades y me comprometo a caminar este camino, dando el cien por ciento. La mayoría de las personas toman decisiones por miedo a perder algo o a alguien, o por miedo a estar solos y solos. Sientela ahora El miedo. Soledad. El Abandono.

Solo así podrás decidir libremente.

Un sentimiento que reprimes regresa como un Boomerang - hasta que lo dejes. permitir Déjalo ir.

Siempre me ha quedado grabada la cita de Mark Twain: "Dentro de veinte años estarás más decepcionado por las cosas que no hiciste que por las cosas que hiciste. Así que abandona las líneas, deja un refugio seguro.

Deja que los vientos alisios soplen en tus velas. ¡explorar! ¡Sueños! ¡Descubrir!"

Imagine la imagen de un barco de tres palos con velas hinchadas en el puerto. Sostenido sólo por cuerdas gruesas y con el viento en sus velas gime bajo la tensión. ¿Con qué libertad podría deslizarse sobre las olas si las cuerdas no lo estuvieran reteniendo? En un sentido figurado, estamos bajo tensión cuando nuestras cuerdas nos mantienen en nuestro refugio seguro individual, pero anhelamos la libertad, queremos dejar que el aire fresco sople alrededor de nuestras narices. Aquí Mark Twain nos invita a dejarnos llevar, a soltarnos, a enfrentar nuestros miedos, a correr riesgos, a fracasar y a desafiar la libertad.

A menos que te permitas sentir tus miedos, no puedes sentirte seguro. Es como saltar de un acantilado. Al principio se siente como si estuvieras a punto de morir. Y segundos después eres libre. Independiente. Tu percepción, tu visión cambia. La misma vida puede ser plena, llena de color y libre. El miedo a perder la supuesta seguridad te vuelve inseguro y poco libre.

La única certeza en la vida es que nada es seguro.

La vida no es segura, es impredecible, sorprendiéndonos donde hemos hecho planes, arrebatándonos lo que amamos y dándonos lo que nunca nos atrevimos a esperar.

En mi trabajo diario, me encuentro con muchos pacientes con enfermedades tumorales. Una y otra vez llego a conocer personalidades que pueden decir mucho en este contexto. Suelen ser los pacientes que se han enfrentado a sus miedos a la muerte, a la pérdida de su familia, de su salud, de sí mismos, y son conscientes de que puede acabar en cualquier momento. Aquí encuentro personas que han encontrado su paz, que saben soltar, que miran cada día con gratitud y aprecian los pequeños momentos de felicidad. Ellos saben lo que realmente cuenta. Que viven la vida intensamente en el aquí y ahora, precisamente porque están al límite.

La única certeza en la vida es que nada es seguro. Todo cambia. Nada es repetible. Todo fluye. Eso significa: La única persona que estará contigo para siempre eres tú. Así que sé bueno contigo mismo, entonces te sentirás bien, estarás en paz contigo mismo y sabrás: Pase lo que pase, encontrarás tu camino. No puedes controlar nada más que tu forma de ver las cosas, tu punto de vista individual.

Lass los.

2.8 Cambiar

Un cambio siempre va acompañado de un cambio: algo se vuelve diferente de lo que era antes. Varias acciones están asociadas a esta forma de “hacerse diferente”, que en su conjunto conducen en una dirección determinada (Eifert, [2011](#)). Hay cambios que suceden sin nuestra

pasan (ejemplo: el clima de mañana) y los que suceden a través de nosotros mismos (ejemplo: cómo percibimos el mundo). Estas acciones a menudo están guiadas por objetivos específicos, pero a veces un gran sufrimiento obliga a un cambio.

- El cambio es el requisito previo para que algo mejore. Si no cambias nada, no cambiará mucho.
- Un proverbio chino dice: “Cuando sopla el viento del cambio, unos construyen muros y otros construyen molinos de viento”. ¿Sobre qué estás construyendo?
- Un cambio a menudo se asocia con costos personales, porque requiere mucha energía. Para cubrir los costos necesarios, primero debe pagar por adelantado. ¿Dónde y cómo se puede obtener la energía para ello?
- En el mejor de los casos, un cambio, por supuesto, también le traerá un beneficio. Pero considere: ¿Son los beneficios del cambio mayores que sus costos? ¿Vale la pena el beneficio de los costos asociados?
- Para lograr un cambio, se necesitan dos pasos: soltar algo familiar (dejar ir) y absorber algo nuevo (ingesta). Ejemplo orgánico y vegano: para comer más sano, es necesario deshacerse de los viejos hábitos alimenticios.
- El cambio tiene lugar en el momento, lo que significa que se requiere acción en el aquí y ahora. Pero a menudo lleva tiempo reconocer las consecuencias del cambio. Además, los cambios extensos pueden abrumarlo. Ve paso a paso y tómallo tiempo hasta que esté listo. Pero al mismo tiempo, tenga cuidado de no caer en la procrastinación.

- Incluso si haces tu mejor esfuerzo, no se puede descartar que vuelvas a caer en viejos patrones. No te juzgues por ello. Sea indulgente y observe lo que condujo a esto. Tal vez esta observación te ayude.
- Si dices A, no tienes que decir B: solo cambia las cosas que realmente quieres cambiar.

También puedes reconocer en el proceso de cambio que te has encariñado con cierto comportamiento y por lo tanto no quieres cambiarlo. La decisión consciente de no querer cambiar nada puede resultarle tan útil como el cambio mismo.

El flujo del cambio

Al igual que la naturaleza, la vida también está sujeta a cambios constantes: nada permanece igual. El cambio es pues la única constante que nuestra vida puede ofrecernos.

Por lo tanto, podría compararlo con un río: a veces es un torrente embravecido, a veces es más como una corriente tranquila. No te asustes. Trate de ser capaz de dejar todo en la vida, de necesitar realmente lo menos posible, de depender lo menos posible y de aceptar plenamente el flujo del cambio. Hágase independiente de las dependencias.

¿Cómo funciona? Para acercarte un poco más a esta experiencia, puede ayudarte visualizar el pie de tu vida. Para ello, párate junto a un río o arroyo cerca de ti durante un breve momento. Observa el movimiento del agua desde la orilla. Ahora tome una hoja de papel para cada evento en su vida que le parezca importante en este momento, colóquela con gratitud en el agua y observe cómo cada hoja individual se mueve más y más abajo del pie.

2.9 Duda

La duda se manifiesta en forma de preocupaciones recurrentes, generalmente provocadas por la incertidumbre, y a menudo actúa como una "pastilla de freno" en nuestras vidas. Se basa en experiencias previas o en las historias de otros. Sin embargo, la duda también tiene una función importante: como mecanismo de protección, trata de evitar decepciones o de que no vuelvan a ocurrir (Burghardt, 2014).

- ¿No estás seguro de si tendrás éxito? Recuerda, dudar significa que crees en al menos parte de tu fracaso.
¿Quieres eso?
- La duda te hace más débil de lo que realmente eres.
Él se interpondrá en tu camino si quieres alcanzar tus objetivos. ¿Qué es lo que te impide tu "pastilla de freno"?
- Sin duda: La duda se refiere a algo que aún no ha sucedido y así oscurece la felicidad de la situación actual. Déle el menor espacio posible, después de todo uno puede esperar lo mejor mientras no se le haya enseñado lo contrario. Mueve montañas con tu creencia en el éxito, recoge experiencias (también fracasos), aprende de ellas y vuelve a creer en tu aspirado éxito.
- Aprovecha tus dudas. Pregúntate de dónde vienen y qué quieren decirte. Piensa en cuán realistas son estas dudas y qué puedes hacer para quitarles el viento.
- Two(fel): Toda medalla tiene dos caras, también iluminan la otra. ¿Puedo también tener éxito en mi proyecto?
¿Y si mis miedos no se materializaran?

- A menudo puede ser útil aceptar las dudas por lo que son: miedo a no ser suficiente o miedo a que las propias capacidades sean insuficientes.
Pero, ¿qué es "suficiente"? ¿Quién determina eso?
- Las dudas te mantienen a oscuras, porque un eterno escéptico rara vez logrará tomar una decisión con la conciencia tranquila o comprometerse con algo.
Sin embargo, si asume que no hay decisiones correctas o incorrectas, sino que diferentes decisiones simplemente tienen consecuencias en diferentes direcciones, ¿cuánto significado tienen las dudas para usted?

Sin duda, nadie es sin duda

¿Hay algo de lo que no se pueda dudar? Poco probable.

Todo puede ser cuestionado o examinado desde una perspectiva diferente.

Mientras asumamos que, parafraseando a Sócrates, sabemos que no sabemos nada con certeza, podemos sentarnos y relajarnos. La duda, como su contraparte, la confianza, es parte de la vida.

2.10 Expectativas

Las expectativas en el sentido psicológico son suposiciones sobre eventos futuros que ocurren con una probabilidad subjetivamente percibida (Wirtz, 2019). Están determinados por todas nuestras experiencias de aprendizaje anteriores (Wirtz 2019). Sin embargo, en la vida cotidiana, a menudo encontramos expectativas como ilusiones sobre otra persona o incluso como un reclamo hacia ella (Dudenredaktion 2020). Si estas suposiciones no se confirman y los deseos asociados con ellas no se satisfacen, las expectativas a menudo siguen a la insatisfacción y la sospecha.

- Las expectativas a menudo surgen de la fuente de la insatisfacción. Son el resultado de una necesidad insatisfecha y el sentimiento asociado de inadecuación. Dado que a nosotros mismos nos falta algo de lo que supuestamente no podemos prescindir, esperamos que nosotros mismos o los demás compensemos la pérdida que hemos experimentado.
- “Tu propia vara de medir”: Las expectativas que tienes y tu deseo de estar a la altura de tus propias expectativas o las de los demás revelan mucho sobre ti y el estándar con el que mides. Muchas expectativas que tienes de ti mismo o de los demás desencadenan ciertos sentimientos en ti. Examine exactamente cómo conoce estos sentimientos y por qué pueden parecerle familiares.
- Las expectativas siempre van unidas a la presión. Si exigimos algo, surge la presión de la expectativa, ya que de repente se abren dos posibilidades: o se cumple o no se cumple la demanda realizada. La presión sirve para luchar contra el escenario indeseable. Si pudiéramos enfrentar la situación respectiva con más apertura y abstenernos de hacer demandas, todo el sentimiento de presión podría aliviarse.
- Algunas personas tienden a querer estar siempre a la altura de las expectativas de los demás. Sin embargo, este esfuerzo puede convertirse rápidamente en una carga. Si bien son las expectativas de los demás las que queremos cumplir, la carga de hacerlo es nuestra. Solo tú eres responsable de la presión que sientes. Así que hazte las siguientes preguntas: ¿Quieres exponerte a todas estas demandas externas y luchar para satisfacerlas?
¿Existen también alternativas para evitar presiones externas?

- Nadie está en el mundo para ser como te gustaría ser – ni siquiera tú. Permítete a ti mismo y a los demás hacer esto.
la mitad de no tener que cumplir siempre con tus expectativas. Esto puede aliviar la tensión, tanto dentro de ti como en contacto con quienes te rodean.

Expectativas engañosas

Si esperas algo, entonces ya tienes una cierta idea al respecto. Si no se confirma esta suposición, se sentirá decepcionado. Sin embargo, esta "decepción" es solo un control de la realidad muy simple: has asumido algo que no se corresponde con la realidad. La decepción revela un engaño y te abre los ojos. Puede ser doloroso, sin duda. Por otro lado, este conocimiento disuelve las ilusiones poco realistas y, por lo tanto, tiene el potencial de comparar sus suposiciones con los hechos y contrarrestarlas en consecuencia.

2.11 Vida cotidiana

Fiel al lema "Día de la marmota", la vida cotidiana describe el diseño rutinario de la hora del día y refleja las condiciones de vida individuales (Wirtz, [2019](#)).

Las acciones practicadas se repiten más o menos a diario (Dudenredaktion, [2020](#)). Los procesos habituales de la vida cotidiana incluyen necesidades humanas básicas como el sueño y la alimentación, pero también hábitos socioculturales como el trabajo, el tiempo libre, el consumo, la higiene personal y las interacciones sociales. Los requisitos y obligaciones diarios, como cumplir con los plazos, también forman parte de la vida cotidiana.

- El día más bonito del año debería ser tu día a día. Decora tu día a día con cosas que te encanten, que te resulten fáciles y que enriquezcan tu vida.

- Actívale y alimenta tu sed diaria de vida con tesoros diarios: prepara un desayuno delicioso, toma suficientes descansos, practica tus pasatiempos, sé un apoyo para los demás, pasa tiempo al aire libre, haz suficiente ejercicio y habla con personas que te enriquecen .
- Del paraíso vacacional al paraíso cotidiano: Nuestra vida no se compone de las dos semanas de vacaciones, sino de las 50 semanas restantes del año. En lugar de deambular mentalmente muy lejos, será una bendición disfrutar de lo mundano.
- En el mejor de los casos, la vida cotidiana es una interacción constante de trabajo y ocio, productividad y relajación, un acercamiento personal. Para encontrar tu equilibrio personal, puede ayudarte estar atento a tus necesidades: ¿Qué necesitas en este momento? ¿Cual es tu punto? Libérate de las ideas de los demás y escucha tu instinto. – Pensar fuera de la caja: A primera vista, la vida cotidiana suena como rutinas estancadas y la ociosidad insuperable de la vida. Sin embargo, también puede significar sorprenderse a sí mismo y obtener experiencias previamente desconocidas. Cada día de nuevo.
- Manos fuera de sí mismo y optimización diaria: su vida cotidiana no siempre tiene que ser estructurada y agitada. Por supuesto, esperamos un productivo lunes por la mañana o un bullicioso sábado por la noche. Pero incluso un domingo por la tarde perezoso, en el que simplemente seguimos con el día, definitivamente puede ser enriquecedor. En lugar de tener miedo de perderse algo, también puede disfrutar dejando atrás citas y tareas pendientes. Del exigente y perfeccionista “miedo a perderse algo” – el miedo a hacer algo

perderse - así es como crece la "alegría de perderse"
liberadora - la alegría de perderse algo.

- La vida cotidiana alla Italiana: Una taza de capuchino o la gran pasta casera con familiares y amigos, un paseo a la sombra de los olivos en el calor del verano, risas, buenas conversaciones, pero sobre todo el "dolce far niente" – tú también puede disfrutar de la dulzura de no hacer nada.
- Por último, pero no menos importante, lo decimos con Picasso: El arte limpia el polvo de la vida cotidiana del alma. Di adiós al polvo. Dale a cada día la oportunidad de ser el más hermoso de tu vida. Pinta tu vida de colores. abundancia con amor, música, ropa bonita, momentos mágicos. Atrévete a vivir tus sueños.

Tarro de mermelada para los momentos

hermosos En nuestros tiempos agitados y de rápido movimiento, puede suceder una y otra vez que olvidemos lo enriquecedoras que son nuestras vidas. Tome un tarro de albañil grande para ayudarlo: puede llenarlo con fotos, boletos, postales, cartas u otros recuerdos a su gusto. Te sorprenderá la cantidad de belleza que se acumulará en este vaso. En momentos difíciles, abre tu tesoro secreto y date cuenta de lo agradecido que estuviste por esta experiencia.

2.12 Violación

Una lesión es la reacción emocional desagradable de una persona ante un evento indeseable asociado con el dolor o la ira (Wirtz, 2019). Las lesiones pueden ser iniciadas por las propias acciones así como por las acciones de otros y no son deliberadas per se.

Por lo tanto, es importante distinguir entre lesiones intencionales y no intencionales. Un especial

La forma de injuria representa el insulto que se produce por ataques intencionales a la otra parte y puede relacionarse con el honor, valores o sentimientos de la persona ofendida (Schreyögg, 2014) . Dado que esta forma de herida a menudo afecta la autoestima y la autoestima, también se la conoce como una violación de la integridad psicológica (Wirtz, 2019).

– No podemos prevenir todas las lesiones que nos suceden. Sin embargo, a menudo damos a otros la oportunidad de ofendernos primero. Permitimos un cruce fronterizo no intencional. Por lo tanto, puede resultar útil abordar la siguiente pregunta: ¿Por qué razón permitimos la violación?

– Para empeorar las cosas, las heridas siguen ocurriendo cuando no podemos establecer y mantener nuestros límites. tu

Esto puede deberse a miedos personales, como el miedo al rechazo, el miedo a no ser tomado en serio o amado, y la incomodidad de admitir el dolor. Estos temores pueden sumarse a la lesión que estamos experimentando.

debilidades

– Muchas personas diferentes pueden pronunciar la misma frase, pero nos puede golpear con diferentes grados de intensidad. Cuando nos preocupamos por una persona o estamos muy cerca de ella, nos vuelve particularmente sensibles. En consecuencia, nuestra vulnerabilidad también es un buen indicador de cuán cerca está una persona de nosotros.

– La sensación de estar herido nos acerca un poco más a nuestra autoconciencia. ¿Nos sentimos perdidos? últimos u ofendidos, nuestros "puntos dolorosos" se nos revelan. Lo que nos duele es un tema que es relevante para nosotros. En consecuencia, en este punto uno es uno mismo y

no preguntar a la otra persona: si nos ocupamos de estos temas vulnerables, nuestras heridas internas pueden sanar. Cerrar una herida significa, por así decirlo, protegerse de futuras lesiones. Si la palabra pronunciada por la otra persona o sus acciones ya no tocan un punto doloroso en nosotros, pueden quedar cicatrices, pero no más dolor.

- ¿Estás herido o sufriendo? Eso hace una gran diferencia. Si estás herido, algo te ha golpeado en ese mismo momento. El sufrimiento sólo surge en la preocupación a largo plazo por la lesión sufrida. Si estás resentido o quieres vengarte, lo "corto y doloroso" se convierte en un sufrimiento autoimpuesto a largo plazo. (¿Por qué quieres eso? ¿Qué miedo le impide superar la lesión?)

¿Es suficiente un yeso?

La abrasión en su rodilla no requiere mucho esfuerzo de su parte, después de haberla atendido bien, su cuerpo hace el resto del trabajo. Sin embargo, si la declaración o acción de alguien te ha lastimado, es poco probable que una tirita sea suficiente, ya que el dolor no sanará por sí solo. Solo podemos identificar muchas lesiones con nosotros mismos hasta cierto punto (dolor). En tal caso, puede serle útil comunicarlo claramente.

Al eliminar los miedos, los malentendidos y las ilusiones, tomamos el caldo de cultivo del dolor y plantamos la comprensión en su lugar.

literatura

Burghardt, B. (2014). ganar serenidad. 30 fotos para uno yo fuerte. puente.

- Editores Duden. (2020). Duden - La ortografía alemana: el trabajo estándar completo basado en las reglas oficiales actuales. Instituto Bibliográfico.
- Eifert, GH (2011). Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Hogrefe.
- Ennenbach, M. (2017). Aprender a soltar es crucial. En Ders (ed.), Inspiración en 108 Principios. puente.
- Kafka, F. (oJ). <https://www.aphorismen.de/zitat/5306>. Zu capturado el 21/07/2021, 12:11.
- Lux, U. y Walper, S. (2016). relaciones de pareja después de una separación. Ventajas y desventajas frente a las relaciones de primer amor. Psicoterapeuta, 61, 22-28.
- Schreyögg, A. (2014). Los insultos estructurales como tema en el coaching. Consultoría organizacional, Supervisión, Coaching, 21, 343–352.
- Spitzer, N. (2016). El perfeccionismo y sus diversas consecuencias psicológicas. Una guía para la psicoterapia y el asesoramiento. puente.
- Stahl, S. (2015). El niño que hay en ti necesita encontrar un hogar. Kailash.
- Stefan, A. (2019). Impulsos para tu propio cambio. Auto-coaching con el principio de menos y más. puente.
- Wirtz, MA (2019). Dorsch - Enciclopedia de Psicología. Hogrefe.



3

Comunicación

“Camina cien pasos en los zapatos de otra persona si quieres entenderlos.” (Proverbio nativo americano)

3.1 Introducción

La comunicación es más que hablar y escuchar. Acerca a las personas si no ignoramos los pilares más importantes: empatía, consideración, autenticidad y apertura.

Cuando te comunicas, transmites mensajes.
Cuando das cumplidos, das regalos gratis. Sea muy generoso hoy, deje que la Navidad y los cumpleaños se mezclen y disfrute de las reacciones que obtenga.

Una cosa más: si hay una panacea en esta tierra, es la comprensión. Comprensión para nosotros mismos, comprensión para nuestros semejantes. Y la comunicación sirve para compartir la comprensión adquirida con los demás.

3.2 Comunicación

La comunicación consta de tres componentes: un emisor, un receptor y un mensaje que se transmite entre los dos (Stumm & Pritz, 2007). Esto sucede de forma no verbal, a través de expresiones faciales, gestos y voz, o verbalmente. Además de transmitir información, también se transmiten sentimientos, creencias y aspectos interpersonales (Wirtz, 2019). La autoexpresión auténtica y la escucha empática pueden ayudar a que la comunicación tenga éxito (Rosenberg, 2016).

- Nunca podemos dejar de comunicarnos. No importa cuánto te esfuerces, no tendrás éxito. Te comunicas incluso con un silencio evasivo o una mirada preocupada. Así que pregúntate: ¿Qué quieres comunicar? ¿Cómo te gustaría transportar eso?
- La comunicación abre puertas, al mismo tiempo que puede erigir muros: Por un lado, nos abre la puerta al mundo exterior. Es la clave de la unión. Con la ayuda de este intercambio, nos capacitamos para participar en los pensamientos y sentimientos de los demás y para compartir nuestras propias experiencias y aventuras. Por otro lado, también puede ser una barrera. ¿Recuerdas la última discusión con tu pareja, la discusión acalorada con un buen amigo o las acusaciones de tus padres? En estas situaciones reprimimos conocimientos y sentimientos y nos distanciamos de nuestra contraparte.
- Cada persona contribuye a una comunicación exitosa. Hasta cierto punto, puede influir en la comunicación determinando

- Que dices. Sin embargo, cómo es recibido por su contraparte no está en sus manos.
- A veces hablas mucho y dices muy poco. Siempre que se desvíe o use palabras exageradas, será difícil transmitir su punto de vista. Es más útil expresarse con palabras sencillas y, en particular, llegar al corazón de sus sentimientos y necesidades, que se esconden detrás de su mensaje, con claridad y precisión.
 - “La palabra es plata, el silencio es oro”: La comunicación tiene mucho que ver con una actitud interior. Antes de hablar, podría considerar esto:
¿Es realmente importante lo que voy a decir? ¿Es verdad?
¿Viene con aprecio y respeto?
 - “¿Hablas mi idioma?”: Probablemente ya hayas conocido a gente con la que te llevaste bien enseguida. Comunicarse con ellos fue muy fácil. Es posible que hayas tenido la sensación de que estas personas te hablaban desde el corazón. Y además de eso, parecía que la conocías desde siempre. Cuanto más similar sea su comunicación a la de su contraparte, más fácil será para ustedes entenderse.

Comunicación No Violenta

Según Rosenberg (2016), los conflictos son la disciplina suprema de la comunicación, ya que muchas veces se interponen en el camino de una solución pacífica a través de la expresión de juicios, comparaciones, demandas o reclamos infundados. La comunicación no violenta según Marshall B. Rosenberg es una forma especial de conversación aclaratoria que permite enfatizar la apreciación dentro de una relación incluso en el contexto de una discusión crítica y así aclarar el deseo de cooperación. Si quieres entablar un diálogo no violento, son necesarios los siguientes cuatro pasos

Relevancia: Al principio es útil describir observaciones concretas y sin valor. En consecuencia, las emociones experimentadas deben ser nombradas sin interpretarlas. Dado que las necesidades a menudo se esconden detrás de estos sentimientos, entonces es necesario llevarlas a cabo. Un último paso consiste en formular solicitudes específicas. Para una mejor comprensión puede

Por lo tanto, recuerda el siguiente patrón de comunicación: "Cuando veo A (observación), entonces siento B (sentimiento) porque necesito C (necesidad). Así que ahora me gustaría D (por favor)".

3.3 Digresión de comunicación

Jessica Mascher, psicoterapeuta en formación

"Uno no puede no comunicarse." (Paul Watzlawick, [2000](#), p. 53)

¿O sí? Uno de mis primeros pacientes hospitalizados. diez sufrían de depresión crónica, más específicamente distimia. Este término describe una forma más leve de depresión que dura más de dos años. Probablemente se esté preguntando qué tiene que ver la distimia con la comunicación. Quiero explicártelo.

Cuando nos conocimos, el Sr. M. tenía 61 años y nunca había estado en contacto con la psicoterapia. Cuando se le preguntó cómo estaba, respondió obedientemente y enumeró las cosas que había hecho durante la última semana. El resultado final era: "Estoy bien." Parecía muy reservado, casi extremadamente tímido y al mismo tiempo afectuoso. En el día a día de la sala, al principio casi no se le notaba y era muy retraído. Su entorno social era casi inexistente.

y, sin embargo, funcionó: se había ofrecido como voluntario durante décadas y tenía un trabajo de responsabilidad, mientras que al mismo tiempo dejó escapar sus compromisos hasta el punto en que perdió su apartamento y terminó con nosotros. Reconozco que esta combinación me irritó, así que traté de arrojar algo de luz sobre el asunto: su madre había muerto dos años antes. Desde entonces ha habido varios puntos bajos y el negocio diario del Sr. M. se ha ido desvaneciendo cada vez más. Pero tomó algunas sesiones más antes de tener una mejor idea de lo que estaba pasando en la mente del Sr. M. Trazamos una línea de vida: el Sr. M. sorprendentemente había perdido a su hermano de 17 años a la edad de 11. Por consideración a sus padres, se guardó su dolor para sí mismo, hasta el día de hoy. "Después de eso, nada fue igual." La sensación de estar bajo una cúpula de queso o detrás de una pared, aislado del resto del mundo, es típica de la depresión crónica. Sin darse cuenta, el Sr. M. ha estado bajo esta gasa durante la mayor parte de su vida, incapaz de socializar e incapaz de comunicarse abiertamente.

Hablamos sobre las pérdidas dolorosas y las cosas que lo mantuvieron unido. Su rápida evolución en pocas semanas fue impresionante: "Es como si se hubiera reventado un nudo y de repente todo puede salir". Por supuesto, hubo muchas lágrimas en nuestras conversaciones, pero a menudo enfatizaba la sensación de alivio. En el día a día de la sala, se convirtió en una importante persona de contacto para otros pacientes, y mis colegas elogiaron su motivación y disposición para ayudar.

Contactó con su lugar de trabajo, su asociación en la que trabajaba como voluntario, su único amigo, compartió con sinceridad y recibió apoyo de todos lados.

El Sr. M. primero colocó con cuidado la cúpula de queso, luego siguió adelante y se dio cuenta de que había algo afuera.

tete: comprensión, empatía, aprecio y manos amigas.
Encontró el coraje para abrirse y comunicarse.

¿Entonces no puedes comunicarte? No activo también
comunicar también envía una señal. Esto se puede
recibir de muy diferentes maneras: desde el desinterés
hasta un “estoy bien y no necesito ningún apoyo de tu
parte”. Si se considera la definición de que la
comunicación es meramente el intercambio de
información, entonces la comunicación también tiene
lugar en no hacer nada ni decir nada. Sin embargo, el
margen de interpretación es muy amplio y también lo es
el riesgo de malentendidos. Entonces, la pregunta no es
tanto si nos comunicamos, sino qué necesitamos y queremos de nu

3.4 Comprensión

La comprensión es la capacidad de empatizar con algo
o alguien (Dudenredaktion, [2020](#)).

Además, va de la mano con la capacidad de tomar
perspectivas, lo que permite comprender antecedentes,
entender conexiones y sacar conclusiones (Tewes &
Wildgrube, [2016](#)). Mientras que la explicación psicológica
se ocupa de las causas objetivas, la comprensión se
ocupa de las razones subjetivas y, por lo tanto,
reconstruye la visión interna de un actor (Tewes &
Wildgrube, [2016](#)). La comprensión viene con una visión
amorosa del mundo, porque la comprensión de nosotros
mismos y de los demás desencadena la paz interior.

- Si hablamos de comprensión, esto significa ser capaz
de reconocer plenamente a otra persona. No se trata
de hacer suposiciones sobre ellos o

para hacer juicios. Más bien, la comprensión proporciona una base que permite abandonar todos los juicios.

- Si entendemos a otra persona, mostramos una gran empatía. Esto nos hace sentir más cerca de nuestras contrapartes y crea más profundidad en nuestras relaciones: cuanto mayor sea la comprensión de nuestros semejantes, más probable es que tengamos amistades y asociaciones satisfactorias.
- Cuando entendemos a otra persona, nos sumergimos por completo en su mundo y tal vez exploramos aguas que antes nos eran desconocidas. Nos embarcamos en el barco (de la vida) de esta persona, dejamos que marque el rumbo y levante las velas. Ola tras ola conseguimos seguir su sextante: preguntar, escuchar, volver a preguntar y volver a escuchar hasta comprenderlos.
- Así como podemos ser comprensivos con otras personas, es posible ser comprensivos con nosotros mismos. Cuanto mejor aprendamos a entendernos a nosotros mismos, más fácil será para nosotros entender a los demás.

„No critiques lo que no puedes entender.“ (Bob Dylan)

No debemos criticar a los que nos rodean por algo que no podemos entender, porque hay buenas razones por las que las personas actúan de la forma en que lo hacen. Tenemos la oportunidad de comprender estas razones a medida que tomamos gradualmente su perspectiva. Una vez que caminamos 100 pasos en sus zapatos, viendo el mundo a través de sus ojos, podemos entender cada una de sus acciones. (Y entonces no tenemos que criticarlos más).

3.5 Consideración

El respeto describe la sensibilidad para considerar los intereses, así como las necesidades y sentimientos de los demás.

e incluirlos en las propias decisiones y acciones

(Dudenredaktion, 2020). Se muestra como un nivel saludable de desinterés en el pensar, sentir y actuar (Wirtz, 2019). Las acciones consideradas requieren empatía y comprensión.

Además, la consideración puede fomentar el comportamiento prosocial al beneficiar a otra persona o a la comunidad (Wirtz, 2019).

- Respeto significa encontrar un compromiso entre los sentimientos e intereses de otra persona y los nuestros.

En consecuencia, la consideración a menudo tiene algo que ver con la renuncia: si mostramos consideración por las necesidades de la otra persona, es muy posible que tengamos que poner nuestras propias necesidades en segundo lugar.

- “Mucho ayuda mucho”: Nos enseñan desde una edad temprana que es particularmente útil ser considerado con los demás tanto como sea posible. Sin embargo, se recomienda precaución ante esta forma de autoabandono. En primer lugar, es importante no culparnos a nosotros mismos olvidar.
- Si solo muestras consideración por los demás, eres desconsiderado contigo mismo. Tus necesidades también son importantes, no las dejes pasar desapercibidas. Considera qué tan considerado quieres ser con los demás. Permanezca auténtico y sea tan considerado como pueda reconciliarse con sus intereses y deseos.
- Tu consideración puede llevarte a tener expectativas de los demás. tu deseas ver

comprensiblemente una consideración similar. Para evitar que surjan expectativas incumplidas, es útil mostrar solo la consideración que desea mostrar, incluso sin pedir nada a cambio.

especulaciones y especulaciones

Si quieres ser considerado, especulas sobre las necesidades de tu contraparte. Así que puede ser que solo le estés haciendo un supuesto favor a alguien. Supuestamente porque lo bien intencionado no siempre es bien hecho y la otra persona no puede percibir tu favor como tal. Por ejemplo, me salto las últimas tres especulaciones para complacerte, pero no te gustan las galletas de caramelo y solo las comes por cortesía. En tales situaciones puede

ayudará a abordar su dilema abiertamente. Pregunte acerca de las necesidades de la otra persona y formule con la misma claridad dónde se encuentran las tuyas.

3.6 Responsabilidad

Si asumes la responsabilidad de algo, eres responsable de lo sucedido (Dudenredaktion, 2020) y asumes las consecuencias de tus propias acciones (Wirtz, 2019). La madurez se considera un requisito previo para la acción responsable (Stumm & Pritz, 2007). Las normas éticas, los principios morales o ciertos rasgos de personalidad, como un fuerte sentido del deber y la conciencia, señalan el camino hacia el sentido de la responsabilidad.

- Varias partes suelen estar involucradas en un evento. Por ejemplo, si observamos un diálogo, incluye dos interlocutores de comunicación. Cualquier socio

- es responsable de exactamente el 50% de esta conversación. No más, pero tampoco menos.
- Algunas personas tienden a hacerse responsables de los demás. En algunas áreas de la vida, esto tiene mucho sentido: los padres asumen la responsabilidad de sus hijos durante un cierto período de tiempo, o el gerente asume la responsabilidad de sus empleados.
 - En general, sin embargo, es importante limitar su responsabilidad a sus acciones, sus pensamientos, sus palabras, su percepción y, por lo tanto, a todas aquellas cosas en las que puede influir directamente. Cuando asumimos la responsabilidad de nuestras acciones y acciones, nos atribuimos las consecuencias, por así decirlo. Si no estamos satisfechos con estas consecuencias, tenemos la oportunidad de cambiar algo sobre estas cosas en el futuro.
 - Si nos negamos a asumir la responsabilidad de algo, podemos terminar fácilmente en el papel de víctima. Si asumimos que nos han hecho algo, pero no podemos evitarlo, rápidamente nos sentimos impotentes e indefensos. En consecuencia, es útil tratar con la propia contribución y tratarla de manera responsable.
 - Pero también hay muchas cosas de las que no tenemos que responsabilizarnos, ya que no entran dentro de nuestro ámbito de actuación. No tenemos ninguna influencia sobre ellos, porque no pueden ser cambiados por nuestra intervención. Debemos aprender a aceptar y dejar ir todas estas cosas.
 - Excursión al cuerpo: Las personas que tienen mucha responsabilidad también experimentan este sentido del deber en sus cuerpos. El peso de la responsabilidad a menudo pesa sobre sus hombros. Por lo tanto, sus llamados músculos responsables, un área de los músculos del hombro y el cuello, a menudo están permanentemente activos. Siente cuidadosamente tu cuerpo: ¿Dónde percibes tensión, tirantez o dolor?

- La responsabilidad nos puede asustar. Si asumimos la responsabilidad de ciertas tareas, en cierto sentido somos responsables. Podemos ser responsables de las consecuencias de esto. Si esto es un obstáculo en tu vida, lidia con tus miedos y obstáculos personales.

Cuando los trapos vuelan

En una situación de conflicto en particular, puede ser un gran desafío actuar de manera responsable. Los ánimos están altos, los sentimientos están hirviendo. La culpa y las justificaciones a menudo toman el control.

El mejor antídoto es la responsabilidad: trata de comprender a tu contraparte, reconoce sus sentimientos y acéptalos. Haga esto transparente antes de arrojar más argumentos a la olla y luego espere una cena para dos.

3.7 Cumplido

Un cumplido es una declaración halagadora destinada a enfatizar los méritos de una persona (Duden redaktion, 2020). Esta expresión, formulada como elogio y reconocimiento, puede referirse a la apariencia de la otra persona, pero también a cualidades o logros notables. En la mayoría de los casos se experimenta como agradable y gratificante recibir un cumplido. Cuando una persona felicita a otra, indica buena voluntad y afecto.

- Los piropos auténticos son regalos envueltos en palabras que son gratis. Evocan una sonrisa en la cara de su contraparte. Cuantos más elogios damos, más ricas se vuelven nuestras vidas.

- Podemos aceptar cumplidos y disfrutarlos. Puede que también nos guste esta cualidad de nosotros mismos, pero también puede que nos sorprenda que otra persona se dé cuenta de este aspecto nuestro y le guste.
- Podemos temer que los cumplidos no sean serios o que incluso tengan la intención de hacernos daño. Pero cualquier cosa en la vida puede usarse a nuestro favor o en nuestra contra: si nos hacemos sentir peor por los elogios que recibimos, nuestro objetivo obviamente es hacernos sentir mal. Por lo tanto, debemos cuestionar este objetivo.
- Los cumplidos acercan a las personas. Aún así, muchas personas dicen una oración crítica mucho más fácilmente que un cumplido. Puede haber diferentes razones para esto. A menudo tenemos miedo de la reacción o nos da vergüenza revelar nuestros sentimientos. Sin embargo, si somos valientes y hacemos cumplidos a pesar de nuestro miedo, creamos una base para un contacto intenso y placentero.

más cumplidos

¿Todavía recuerdas la sensación agradablemente cálida que sentiste cuando alguien te felicitó?

¿Sí? Luego use este recuerdo y comparta con su gente lo que aprecia particularmente de ellos. Es importante ser honesto y no usar frases vacías. Piensa en lo que te gusta de la persona, por qué te preocupas más por ella y comparte esos pensamientos y sentimientos con ella. Lo mismo se aplica a los encuentros con personas que aún no conoces. Una vez más, puedes tratar de nombrar las cosas que te gustan de ellos.

3.8 Apertura

Además de la escrupulosidad, la extroversión, la amabilidad y el neuroticismo, la franqueza es una de las cinco dimensiones principales de la personalidad, las Cinco Grandes (Goldberg, 1990). Una actitud abierta permite afrontar la vida con flexibilidad y audacia (Wirtz, 2019). Al mismo tiempo, protege contra el engaño del prejuicio, el conformismo y el convencionalismo (Fehr, 2006).

Esta apertura va acompañada de valores como la sed de aventura y la voluntad de experimentar, así como el deseo de autodeterminación (Tretter, 2016). Sobre todo en el diálogo, puede abrir nuevas perspectivas si te encuentras con tu interlocutor de manera imparcial y curiosa.

- Hoy en día es casi de rigor ser “de mente abierta”. Las personas están interesadas en otras culturas, quieren descubrir nuevos destinos de viaje y aprecian la variedad culinaria. Es más una curiosidad intelectual. Sin embargo, la pregunta mucho más importante es: ¿Quién también puede describirse a sí mismo como “de corazón abierto”?
- Cuanto más abiertamente expresas lo que es (difícil) en tu mente, más íntima será una conversación. Comparte con los demás lo que te preocupa o te conmueve. De esta manera, puede estar seguro de que no está hablando de cosas superficiales o triviales, sino que está revelando una parte de usted mismo el uno al otro.
- Use su corazón en su manga: Tratar abiertamente con sentimientos y cogniciones es cualquier cosa menos fácil. Habla de lo que te conmueve o te congela. Esto requiere mucho coraje, que generalmente es recompensado: si te abres, facilitas que los demás desarrollen una comprensión hacia ti.

- A menudo sentimos que no se nos permite mostrar algo.
Creemos que tenemos fallas y defectos que debemos ocultar. Mientras asumamos eso, difícilmente será posible mostrarnos abiertos y transparentemente.
Preocupaciones y miedos se esconden detrás de esta falta de transparencia: ¿Qué quieres mantener en secreto? ¿A qué le temes?
- Si estamos abiertos hacia nosotros mismos y hacia los demás, ponemos en peligro nuestra supuesta inviolabilidad.
Aprovechamos la oportunidad para escondernos detrás de él.
Si nos posicionamos, expresamos nuestra opinión o señalamos nuestros puntos débiles, nos hacemos vulnerables. ¿Por qué debemos correr este riesgo?
Reconocer más rápidamente a personas afines y saber quién está bien dispuesto hacia nosotros.
- A muchas personas les gusta evitar inconvenientes y, por lo tanto, evitan la confrontación. Sin embargo, son precisamente estas disputas las que ofrecen la oportunidad de aclaración si ambas partes están permitidas y pueden mostrarse abiertamente. La lucha por la armonía y la evitación asociada de conflictos a menudo solo aseguran que los conflictos continúen ardiendo sin llama y que el fuego se encienda en otro lugar, en otro momento.
- Curiosidad: Si quieres tener nuevas experiencias, no debes confiar en lo probado y comprobado. Salga de la línea y entre en abril en lugar de mayo. La estrechez de miras está fuera de lugar si realmente quieres conocer a una persona que nunca antes has conocido en su singularidad. Ábrase a los puntos de vista de otras personas, escuche "con el corazón abierto" y "con la mente abierta" y conozca y aprecie sus diferencias con curiosidad.

tabú

Ciertos temas siguen siendo tabú. Esto crea la imagen de que ni siquiera existen. Por ejemplo, las personas todavía se avergüenzan de hablar abiertamente sobre su depresión, adicción o experiencias traumáticas. Sin embargo, si estas cosas los mantienen ocupados, rápidamente se sienten solos. Es aún más importante hablar sobre todos los temas en torno a los cuales ha construido un alto muro de silencio. Así es como encuentras personas con las que compartes tu destino, puedes beneficiarte de las experiencias de otros y encontrar consejos útiles.

3.9 Perdón

Contrariamente a lo que podría sugerir el dicho “perdona y olvida”, detrás del perdón se esconde la siguiente actitud: una persona que perdona toma la decisión voluntaria de no culpar más a la otra persona por el comportamiento culpable; sin embargo, la lesión en sí no se pone en perspectiva (Kammerer, 2011). Se pueden distinguir diferentes formas de perdón entre sí: el perdón racional se basa más en una comprensión teórica intelectual, mientras que el perdón emocional se reconoce como un sentimiento de serenidad y liberación interior (Hedlund, 2011). Como cambio prosocial, el perdón contribuye al bienestar personal (Wirtz, 2019).

- El perdón no sucede inmediatamente. Es un proceso extenso que comienza con el reconocimiento del dolor que ha ocurrido: puedes sentirte herido, admítelo a ti mismo. Ahora puede vivir todos los sentimientos asociados con la lesión. La compasión y el cuidado de uno mismo pueden ser un gran apoyo.

- Por supuesto que hay buenas razones por las que la gente actúa como lo hace. Para poder perdonar genuinamente, es útil adoptar la perspectiva opuesta para obtener una mayor comprensión de sus acciones. Intercambia ideas con las personas a las que no puedes perdonar ciertos comportamientos. ¿Qué tiene que ver ella con eso? motivado para hacerlo? ¿Cuál fue su motivo? Sin embargo, solo atrevete a dar este paso después de que te hayas dedicado mucho a tus sentimientos, de lo contrario te ignorarás.
- Solo tú decides si quieres perdonar a otra persona y cuándo ha llegado el momento adecuado. Es importante que esta decisión siga tu intuición y no tu razón. Nadie puede determinar por ti si es más útil para tu vida practicar el perdón.

- Si estás dispuesto a perdonar, en última instancia es importante hacer visible este perdón en un nuevo comportamiento. Los rencores rancios no tienen cabida en este punto del perdón. Aquí, también, depende de ti si quieres acercarte a la persona y hacer las paces con ella, o si crees que es más inteligente distanciarte de ella.

Perdonar no será en vano Si perdonas

a una persona, no es en vano, pero experimentas una liberación mucho mayor que tu contraparte. Porque cuando perdonas, creas paz en tu mundo interior. Además, ser capaz de perdonar a los demás te ablanda. Por supuesto, no siempre es fácil perdonar a alguien. A veces le guardas rencor a alguien durante mucho tiempo. Hazte consciente de lo que perturba tu paz interior con la ayuda de estas preguntas: ¿A qué personas aún no has podido perdonar por determinados comportamientos? Que te esta deteniendo

sobre perdonarlos? ¿Qué tendría que pasar para que te sea más fácil perdonar?

3.10 Empatía

La empatía crea cercanía real (Stahl, 2015) cuando una persona trata de sumergirse en el mundo de otra sin perder la diferenciación entre la otra persona y ella misma (Wirtz, 2019). Para que esto tenga éxito, es importante mirar la situación desde la perspectiva y con los requisitos previos de la otra persona (Sachse, 2005). Las emociones que experimentamos surgen exclusivamente porque nuestra contraparte las siente (Wirtz, 2019). Además, la empatía es una habilidad general que no siempre tiene que mostrarse en una reacción empática: Esta es difícil cuando estás ocupado con tus propios problemas o cuando no se satisfacen tus necesidades individuales (Stahl, 2015) .

- Las personas empáticas tienen una sensibilidad por su contraparte. Pueden leer entre líneas y escuchar lo que dices mientras estás en silencio.
- Conocer a alguien con empatía muchas veces requiere un cambio de perspectiva. Para poder ponerte en el lugar de tu interlocutor, debes orientarte en las necesidades reales de tu interlocutor: ¿Qué necesita? ¿Qué es lo que quiere? ¿Cómo puedes ayudarlo con esto?
- La empatía mira detrás de la cortina: Si quieres escuchar a los demás con sensibilidad y sumergirte en su mundo emocional, no debes dejarte desanimar por opiniones vehementes o evaluaciones rigurosas. Hay un sentimiento detrás. Esto es exactamente lo que debes descubrir para poder lidiar con eso.
- La empatía solo se desarrolla en un espacio libre de valores. Será casi imposible mostrar empatía cuando emitimos juicios, asignamos culpas, hacemos comparaciones, hacemos evaluaciones o hacemos demandas.

- Usa tu lenguaje corporal: Durante una conversación, gira tu cuerpo, tus gestos y tus expresiones faciales hacia la otra persona. Muéstrale a la persona que estás completamente con ella.
- “Lo mismo ayuda a lidiar con cosas que son diferentes.” Toma conciencia de las similitudes entre ustedes para empatizar aún más con su interlocutor. Ambos sufren de temores, ambos conocen el dolor y la preocupación, ambos han estado enojados y, en ocasiones, la tristeza y la impotencia se apoderan de ustedes.
- ¿Puedes empatizar con los demás sin ser compasivo contigo mismo? Poco probable. La empatía funciona en dos direcciones: hacia adentro y hacia afuera. Si quieres aprender a entender a los demás y escucharlos intensamente, debes empezar por ti mismo. Preguntas como “¿Qué estoy sintiendo?” o “¿Cómo puedo aceptar lo que estoy sintiendo?” pueden ser de gran ayuda.
- “La compasión no es compasión”: Quien tiene compasión utiliza a los demás para sufrir. No tiene mucho que ver con la compasión, porque se trata de tu propio sufrimiento y no de los sentimientos de la otra persona. Vuelve a las necesidades del otro y de él como una persona independiente y al mismo tiempo aléjate de tu sufrimiento.

¿Piensa o siente?

No se puede pensar y sentir al mismo tiempo. Si realmente quiero mostrar simpatía por mi contraparte, entonces la cabeza tiene un descanso del envío. Con la ayuda de un diálogo doble puedes acercarte al sentimiento empático de tu interlocutor. Siéntense uno frente al otro. Ahora tienes diez minutos cada vez para escuchar tu yo interior y decir lo que te venga a la mente sin filtrar. Refiérase a su percepción interna y externa y cuente lo que experimenta. Mientras una persona habla, es tarea de la otra persona escuchar las palabras y empatizar con su descripción.

literatura

- Editores Duden. (2020). Duden - La ortografía alemana: el trabajo estándar completo basado en las reglas oficiales actuales. Instituto Bibliográfico.
- Fehr, T. (2006). Big Five: Las cinco dimensiones básicas de la personalidad y sus 30 facetas. En W. Simon (ed.), Modelos de personalidad y pruebas de personalidad, 15 modelos de personalidad para la selección de personal, desarrollo de personalidad, capacitación y entrenamiento (págs. 113-135). GABAL.
- Goldberg, LR (1990). Una „Descripción de la personalidad“ alternativa: La estructura factorial de los Cinco Grandes. Revista de personalidad y psicología social, 59, 1216–1229.
- Hedlund, S. (2011). Con bolígrafo y silla. Ilustraciones y ejercicios de silla para psicoterapia, asesoramiento y coaching. puente.
- Chamberer, A. (2011). Perdonar: Una fuente de bienestar. En R. Frank (ed.), Terapia dirigida al bienestar, recursos activadores en psicoterapia (págs. 237-246). puente.
- Rosenberg, MB (2016). Comunicación no violenta: un lenguaje de vida. Junfermann.
- Sachse, R. (2005). Empatía. En Hautzinger & Linden (eds.), Behavior Therapy Manual (págs. 25–31). puente.
- Stahl, S. (2015). El niño que hay en ti necesita encontrar un hogar. la clave sel para resolver (casi) todos los problemas. Kailash.
- Stumm, G. y Pritz, A. (2007). Diccionario de Psicoterapia. puente.
- Tewes, U. y Wildgrube, K. (2016). Léxico de psicología. Viejo bourg Wissenschaftsverlag GmbH.
- pateador. (2016). En D. Frey (ed.), Psicología de los valores, del mindfulness al coraje moral - conocimientos básicos de psicología y filosofía (págs. 125-135). puente.
- Watzlawick P, Beavin JH y Jackson DD (2000). comunicación humana. Formas, trastornos, paradojas. Huber.
- Wirtz, MA (2019). Dorsch - Enciclopedia de Psicología. Hogrefe.



4

Contacto

"Es mejor entender a alguien que juzgarlo" (Stefan Zweig [oJ](#))

4.1 Introducción

Los humanos somos seres sociales, por lo que el contacto es uno de los factores más importantes para nuestro bienestar.

¿Por qué es tan difícil para nosotros dejar ir y terminar el contacto? ¿Por qué seguimos sufriendo de soledad aunque no estemos solos? ¿Y por qué nuestra confianza nunca puede ser sacudida por otros?

En este capítulo encontrará más que las respuestas a estas preguntas. Aprenderá mucho sobre los límites y trazará la línea entre conformarse y doblarse. Aprenderás la importancia de la intimidad, que puede ser más importante que el amor. También tienes la oportunidad de analizar tus contactos. Esto puede dar alas a su asociación en particular.

4.2 Contacto

Si haces contacto con otra persona, interactúas con ella (Dudenredaktion, 2020). Esta conexión puede darse a través de la comunicación o el contacto físico (Wirtz, 2019). La terapia gestalt asume que los contactos con el exterior fortalecen la conexión yo-tú y tienen un efecto de apertura de fronteras (Hartmann-Kottek, 2012). Así es como se desarrollan las relaciones sociales. Las habilidades sociales de una persona indican qué tan fácil le resulta hacer nuevos contactos (Wirtz, 2019).

- Los contactos sociales son probablemente el factor más importante para nuestro bienestar. Cuando nos sentimos conectados con otras personas, nos fortalece.
- Siempre existe la posibilidad de conocer a alguien. En la caja del supermercado, en nuestra cafetería favorita, en un paseo por el parque, haciendo deporte... Hay muchas personas diferentes y, por tanto, muchas oportunidades diferentes para conocerlas. Piense en las personas que le gustaría conocer y sea consciente de los lugares donde se pueden encontrar a menudo.
- Solo podemos influir de forma limitada si una amistad se desarrolla a partir de un contacto suelto. Sin embargo, cuánto esfuerzo ponemos en hacer amigos está completamente en nuestras manos.
- Las personas con las que entramos en contacto nos dan la oportunidad de reflexionar sobre nosotros mismos. Son una respuesta a nuestra persona. ¿Con qué personas tengo conflictos recurrentes? ¿Qué personas me atraen? ¿Qué temas personales y patrones de vida me indica esto? ¿Qué encuentro en mis contactos que extraño o quiero fortalecer en mí?

- "Consumidores de energía": Así como los contactos pueden mandarte, también pueden agobiarte. Si te sientes vacío y agotado después de un encuentro, es importante cuestionar este contacto. Ten siempre presente que eres responsable de tu propia felicidad, pero no de la de los demás.

Análisis de contactos

Siéntese por un momento y piense en una persona de contacto que sea importante para Ud. Ahora piense en la calidad del contacto para usted. ¿Cómo se siente pasar tiempo con esta persona? ¿Qué te conecta? ¿Dónde se complementan y dónde quizás se interponen en su camino? ¿Te gustaría estar más cerca de esta persona o tal vez más lejos? Lleve este conocimiento con usted a su próxima reunión y hable sobre ello.

Siéntete libre de repetir este ejercicio con otras personas, que están cerca de ti.

4.3 Contacto de excursiones

Jennifer Sander, naturópata y terapeuta de MTC En la medicina tradicional china (MTC), las emociones se asignan a los circuitos funcionales de los órganos; la alegría pertenece al circuito funcional del corazón. En la MTC, este circuito funcional no solo tiene la función de bombear sangre a nuestras arterias, sino que también es responsable de ver los colores, conciliar el sueño, del lenguaje y por supuesto del amor y las amistades.

Los contactos amistosos y beneficiosos, por lo tanto, tienen un efecto positivo en todas las funciones del corazón: vemos rosa cuando estamos enamorados, nuestra voz se eleva cuando hablamos con bebés o animales, y un buen ejemplo es el conocido dicho "Amor pasa por el estómago", porque en la medicina tradicional china hay una conexión directa entre el corazón y el estómago.

Los contactos también juegan un papel importante al comer: aquellos que se rodean de gente agradable durante las comidas digieren mejor su comida, lo que a su vez fortalece el "núcleo interno" del cuerpo y, por lo tanto, todos los circuitos funcionales.

En las conferencias, mi profesor de larga data contó un caso particularmente complicado de un paciente con problemas digestivos y una inmunodeficiencia, que no mejoró a pesar de fortalecer el núcleo interno (circuito funcional bazo-páncreas), el eje pulmón-colon y el hígado. En algún momento se enteró por casualidad de que la paciente comía sola todas las comidas del día: vivía sola y no tenía compañeros con los que almorzar. Ajustar esta pequeña rueda fue suficiente para aliviar la incomodidad del paciente.

El resultado del Estudio de Harvard (2021), que lleva más de 80 años, también encaja con esto : "El sorprendente resultado es que nuestras relaciones y lo felices que somos en nuestras relaciones tienen una fuerte influencia en nuestra salud. ", dice Robert Waldinger, director del estudio, psiquiatra del Hospital General de Massachusetts y profesor de psiquiatría en la Escuela de Medicina de Harvard. Su conclusión: las relaciones cercanas son las que hacen felices a las personas para toda la vida, más que el dinero o la fama. Cuidar tu propio cuerpo es importante, pero cuidar nuestras relaciones también es una forma importante de autocuidado. No fueron los niveles de colesterol de mediana edad los que determinaron la salud de los sujetos en la vejez, (Waldinger, n.d.) explicó en su popular charla TED. "Fue por lo satisfechos que estaban con sus relaciones. Las personas que eran más felices en sus relaciones a los 50 años eran las más sanas a los 80".

Los contactos beneficiosos no sólo son importantes para nuestros felicidad, sino también para nuestra salud física.

4.4 Asociación

Estar en pareja es un viaje juntos por un camino emocional y mentalmente muy exigente (Bucay, 2016). Ella describe un hito importante en el desarrollo de la personalidad (Auktor, 2015). No es un estado rígido, sino un proceso activo que requiere repetidamente una decisión consciente de cada uno y es imposible sin la cooperación.

Mientras Bucay (2016) asume que si bien son las similitudes las que nos unen, las diferencias son el verdadero enriquecimiento, otros argumentan que esta diferencia a menudo dificulta que la asociación dure.

- “¿Quizás Rosamunde Pilcher no esté del todo equivocada después de todo?” Ciertamente hay una buena razón por la que en las películas de amor los créditos finales suelen seguir después de que la pareja se haya encontrado. Por supuesto, experimentamos este final feliz como una experiencia particularmente conmovedora y sentimental. Sin embargo, no describe lo que puede venir después del enamoramiento apasionado: acuerdos, compromisos, compromisos y mucho potencial de conflicto. Si logramos dominar estos desafíos, seremos recompensados con una felicidad sin fin.
- Una sociedad se nutre de estar cerca unos de otros. Sin embargo, a muchas personas les resulta difícil aceptar esto. Si conoces estas dificultades, puede resultarte útil reforzar el contacto contigo mismo para estar cerca de ti mismo: ¿Qué quieres?
¿A usted? ¿Cuáles son tus necesidades? ¿Qué miedos y preocupaciones tienes? ¿Qué dolores sufres? Trata de acercarte a tus sentimientos y, por lo tanto, a la puerta de tu corazón para que puedas abrirlos también a los demás.

- Cada relación es su propia composición. Con la decisión de asociarse, crea un marco común que ahora debe llenarse. Siéntase completamente libre en el diseño y solo establezca las reglas que son importantes para usted. ¿Porque debería decirte algo?

Las preferencias de asociación están en el ojo del espectador, al igual que las relaciones.

- Hay autoconocimiento en cada uno de tus encuentros y por lo tanto también en cada sociedad. En consecuencia, cada relación que tienes tiene un mensaje listo para ti. Mírate de cerca a ti mismo y a tus relaciones: ¿Qué relación tienes contigo mismo? ¿Qué espera obtener de una asociación? ¿Para qué los necesitas? ¿Qué es lo que no puedes darte a ti mismo? Cuando encuentras respuestas a estas preguntas, descubres la raíz de los patrones y dinámicas recurrentes, las esperanzas (no) cumplidas y las dolorosas decepciones.

Persona favorita

Pocas personas tienen la suerte de conocer a su persona favorita: alguien que nos ama y nos acepta por lo que somos y por quien no tenemos que doblegarnos. Ella nos deja ver la luz del sol incluso en los días lluviosos y mientras tropezamos por la vida, flotamos en las nubes con su compañía. Entramos en una sociedad voluntariamente. Entonces, ¿por qué deberías conformarte con argumentos, compromisos y verdades a medias? Cuando busques una pareja adecuada, esté atento a una persona favorita que haga que su corazón lata más rápido. Porque sin ti él también está solo.

4.5 Intimidad

La intimidad es uno de los requisitos previos para una relación feliz, estable y duradera. Esta forma de devoción mutua se caracteriza por el amor, la atracción y la confianza (Bucay, 2016). Para poder permitir la intimidad y por lo tanto también una gran cercanía, tenemos que estar cerca de nosotros mismos. Además, solo funciona si podemos respetar la individualidad del otro y al mismo tiempo preservar nuestra propia identidad en ese contacto cercano (Kasl, 2000). Cuanto más auténticos y vulnerables nos mostremos, menores serán nuestros encuentros (Bucay, 2016).

- “Totalmente desnudo y sin embargo abotonado”: Estar desnudo no necesariamente tiene nada que ver con la intimidad. Cualquiera que se desnude uno frente al otro pero no deje caer sus cobertores en sentido figurado no podrá hablar de intimidad. Para tener intimidad con el otro, uno debe revelar algo sobre sí mismo, porque sin la auto-revelación la intimidad no funciona. Esto también explica por qué un intercambio espiritual no puede ser menos íntimo que la cercanía física.
- La intimidad requiere sinceridad. Si bien a muchas personas les gusta recurrir a las frases triviales habituales en una conversación, automáticamente descartan la intimidad. De hecho, intimar significa dejar el nivel superficial y agregar profundidad a la conversación juntos compartiendo abierta y honestamente.
- En el mundo acelerado de hoy, la intimidad es particularmente importante, porque fortalece las propias raíces al fortalecer la conexión con otras personas, pero también con nosotros mismos. Puede ser extremadamente emocionante explorar tu propia intimidad. Hágase las siguientes preguntas: ¿Qué

fortalece su sentido de unión? ¿A quién te sientes cercano? Con quien podrías experimentar

una conexión espiritual a pesar de la distancia física?
¿Qué caracteriza a estos contactos?

- “¡Cuidado con los buceadores de aguas profundas!”: Por supuesto, también hay peligros que acechan en las profundidades. Cuanto más nos acercamos a una persona y más íntima se vuelve nuestra relación, más conectados nos sentimos. Este sentimiento de conexión se basa en la confianza. Si nos mienten o nos engañan personas muy cercanas a nosotros, esta base de confianza se tambalea. La supuesta gran conexión de repente parece vana y pequeña. La relación íntima, incluso el gran amor, está amenazada en este caso. La destrucción de la confianza puede ser muy dolorosa. Quizás las causas importantes de este abuso de confianza son el miedo y la inseguridad de su pareja. comunicado! El perdón, la apertura, la empatía y un cambio de perspectiva mutuo pueden ayudar a resolver esta crisis amorosa.
- Intimidación significa mostrarse y permitirse mostrarse plenamente. Sin armadura protectora somos muy vulnerables. Es difícil amar (¿por desgracia o por suerte?) con el muro protector levantado. Y entonces tenemos la opción de sumergirnos en la intimidación total, vivir nuestros sueños más salvajes en todos sus matices, volar, y arriesgarnos a las caídas más fuertes y las lesiones más grandes en el proceso. ¿O preferirías prescindir de todos los momentos hermosos y también ser intocable en el sentido literal? te conoce tan bien y puede golpearte tan dolorosamente como la persona que sabe exactamente dónde están tus debilidades y cómo te afectan?

Conviértete en un equipo

Si desea experimentar más intimidad en sus relaciones, puede ser útil tener una mente y un corazón más abiertos hacia otras personas y verse como un equipo: intente ser curioso. Escuche atentamente a la otra persona, interétese por su visión del mundo y así cree resonancia para su persona. Confía en poder ser tú mismo. Sé honesto, ábrete, sé vulnerable. Siéntete libre de pedirle consejo a la otra persona también.

4.6 Dependencia

El equilibrio entre autonomía y dependencia describe un conflicto humano básico: mientras éramos

dependientes de nuestros padres para mantenernos como hijos, más tarde tendemos a luchar por la

independencia personal (Stahl, 2015). Sin embargo, si todavía tenemos una necesidad excesiva de conexión

humana en la edad adulta, hablamos de ser dependientes de otras personas (Stahl, 2015). Esto a menudo resulta

en una preocupación obsesiva por cierta persona, lo que crea la ilusión de necesitar absolutamente a la otra

persona (Kasl, 2000). Esto puede resultar en sentimientos de impotencia, miedos difusos y la sensación de

aferramiento de tener que aferrarse a la otra persona (Stahl, 2015).

- Nadie puede hacerte más feliz de lo que ya eres. Si (voluntariamente) das tu felicidad de tus manos, dejas que otros decidan sobre ti y te vuelves dependiente de ellos. En su lugar, asuma la responsabilidad y descubra qué puede ayudarlo en su búsqueda de la felicidad personal.

- “¿Soy una persona tú?” El sentimiento de dependencia abre una paradoja. Como todas las sensaciones, esta es una señal importante. Cuando sentimos que no podemos vivir sin otra persona, surge la pregunta: ¿Por qué no podemos vivir con nosotros mismos? Lo mismo se aplica a la preocupación mental permanente por otra persona: si estamos con ella con nuestros pensamientos, solo nos distraemos de nosotros mismos. Pero ahí es exactamente donde tienes que mirar.
- La adicción nos retrotrae a nuestra infancia.
El deseo de calor y protección nos hace buscar a alguien que nos apoye, que nos cuide ya quien podamos entregar la responsabilidad de moldear nuestra vida. ¿Por qué renunciamos voluntariamente a la responsabilidad? ¿Por qué caemos en la sensación de querer volver a ser niños? Tómate un tiempo, encuentra respuestas a estas preguntas y cuida a tu niño interior.
- Síndrome del ayudante: sin ayuda estaríamos en un aprieto.
Por eso es importante poder ofrecer y pedir ayuda. Sin embargo, hay personas que hacen de ayudar su único propósito en la vida. Entonces puede suceder que se manipulen en una situación doblemente desafortunada: a veces, la persona que ayuda ata a otras personas que de repente necesitan su ayuda a través de su apoyo. Al mismo tiempo, ellos mismos pueden volverse dependientes si la persona necesitada no puede prestar atención a su ayuda.

A veces somos nosotros, a veces tú y yo

Para mantener el equilibrio entre la dependencia y la autonomía, lo siguiente puede ayudarlo: Percíbase a sí mismo como parte y separado de su entorno. No lograremos vivir de manera completamente independiente y, por lo tanto, autárquicos. Tenga en cuenta esta dependencia. Igualmente, no es deseable una relación de dependencia enfermiza. Así que practica la diferenciación.

Expresa sus sentimientos abiertamente, confíe en su intuición, dé generosamente y aléjese de las personas que no son buenas para usted. ¿También tiene curiosidad acerca de las diferencias de opinión y los conflictos de intereses entre usted y su contraparte?

4.7 Soledad

La soledad describe el aislamiento del individuo (Wirtz, 2019) y el sentimiento asociado de estar solo, que se percibe como estresante (Tratnigg, 2016). A diferencia de estar solo, la soledad también se puede sentir estando juntos (Wirtz, 2019) y se produce sobre todo cuando no hay sentimiento de integración social (Tratnigg, 2016).

En términos de historia evolutiva, la soledad como “dolor social” tiene una función importante: la protección del aislamiento (Tratnigg, 2016). El sentimiento de soledad tiene un gran impacto en la salud mental y física: acelera el proceso de envejecimiento, aumenta los niveles de estrés y afecta el sistema inmunológico (Baer & Frick-Baer, 2010) .

- “¿Juntos o solos?” Algunas personas no pueden estar solas sin sentirse inmediatamente solas. Otros se sienten solos a pesar de que están todo menos solos. Otros aprecian el tiempo con ellos mismos.

Este fenómeno muestra que la soledad está fuertemente relacionada con nuestra percepción y, por lo tanto, con nuestros sentimientos subjetivos.

- Cuando hablamos de soledad, muchas veces nos referimos al sentimiento de no pertenencia. No sentimos la conexión con nuestros semejantes. Para superar este sentimiento, te puede ayudar ponerte en contacto con los demás.

- "Contact Booster": aumenta las posibilidades de ver y hablar con la gente. Ingresa tres veces en lugar de una vez a la semana al supermercado, hacer sus mandados en la ciudad en lugar de Internet, caminar en lugar de conducir. Trate de conocer abiertamente a sus semejantes. Sonríele, mírala a los ojos o incluso entabla una conversación. Incluso pequeños cambios en la vida cotidiana pueden ayudar a reducir la sensación de soledad.

- Por otro lado, puede ser útil para fortalecer su sentimiento de conexión. Para ello, utiliza tu imaginación y piensa en personas importantes para ti, recuerda tu último encuentro o imagínalas sentadas a tu lado. Date cuenta de que si bien tu cuerpo puede estar físicamente separado de los demás, tu alma no tiene por qué estarlo.

- La soledad también puede ser "autoelegida" como resultado del retraimiento social. Al hacerlo, uno huye hacia un aislamiento autoimpuesto para ponerse "a salvo" de los demás. De esta manera uno trata, por ejemplo, de evitar confrontaciones y escapar de la presión de las expectativas de los demás.

- "No puedo sentir el bosque por los árboles": lo sientes Sintiéndose a veces como un árbol estéril y solitario en medio de un bosque denso, una perspectiva más espiritual de la vida puede hacer que se sienta así.

empacar raíces. Si aceptamos que hay más de lo que podemos ver y tocar, entonces también es posible que nos percibamos como parte de un todo mayor.

Cuando sentimos que nuestras ramas se elevan con fuerza hacia el cielo y al mismo tiempo estamos firmemente arraigados al suelo, nos damos cuenta de que algo fundamental nos conecta con todos los árboles que nos rodean: Nos nutre la misma tierra y nos rodea. por el mismo aire.

- La biología sabe que los árboles incluso comparten sus raíces para poder fortalecerse mutuamente en tiempos de necesidad. ¿Qué raíces compartes con tus seres queridos? Estas raíces están en el dolor de aislamiento de la soledad.

no son visibles, pero puede volver a ponerse en contacto con ellos quitando la capa de hojas y experimentando las similitudes.

¿Qué contacto rechazas?

La soledad también se puede mirar desde otro ángulo. Para ello es importante no pensar en por qué no nos surgen los contactos, sino qué contactos rechazamos. En el día a día tendemos a preferir el servicio de entrega a domicilio a ir a un restaurante, y en lugar de salir a caminar nos sentamos frente a nuestros smartphones.

Estamos haciendo todo lo posible para evitar todo contacto.

¿Qué oportunidades has rechazado hasta ahora para intercambiar ideas con la gente y estar cerca de ellos? ¿A qué personas les gustaría conocerte, pero te negaste? ¿Qué te impide inscribirte en clubes, cursos de baile o estudios de fitness?

4.8 Límite

Un borde designa una línea divisoria construida entre dos áreas diferentes (Dudenredaktion, [2020](#)). Como contorno sus diferentes funciones

concedido: en el interior, asegura la unión y la cohesión, en el exterior, apoya la demarcación (Wirtz, 2019). Los límites personales varían mucho de una persona a otra y están moldeados por la experiencia, pero también por los valores y creencias.

- Para evitar los cruces fronterizos son necesarias dos cosas: por un lado, es necesario trazar un borde y, por otro lado, mantenerlo.
- Mucha gente no sabe realmente dónde están sus límites personales. Sin embargo, esto es fundamental para un sano contacto con uno mismo y con los demás.
- Por supuesto, a menudo puede ser difícil vigilar tus propios límites. Así que a veces no nos damos cuenta de que es suficiente hasta que es demasiado. Solo percibimos nuestros límites cuando han sido violados o traspasados.
- Tal vez siga preguntándose por qué se exceden sus límites: compruebe si puede marcar sus límites aún mejor y protegerlos de más violaciones. En lugar de quejarse de que nos quitan sin límites, tiene más sentido averiguar cómo podemos evitar esto en el futuro.
- Puede ser útil si los límites son flexibles y se pueden ajustar según las circunstancias. Si las fronteras son demasiado rígidas, a veces también significa que perdemos contacto con nuestro entorno y nos sentimos solos.
- Ejercicio “Establecer, mantener y defender los límites”: Los límites a menudo se consideran fuentes potenciales de conflicto. Antes de entrar en otra discusión, puede ser útil tener claro lo siguiente: ¿Cuáles son sus límites y cuáles son sus preocupaciones al confrontar a su contraparte? desear

¿Estableces un límite porque no has dejado claro cuál es tu posición? ¿Simplemente quiere mantener una línea que ya ha sido dibujada? ¿O sientes que tienes que defender con vehemencia tus límites? Tome tres hojas de papel y escriba las palabras "establecer límites", "mantener límites" y "defender límites". Luego colóquelos en el espacio. Ahora ponte en la situación de conflicto y párate en las señales una tras otra. Siente en ti mismo cómo te sentirías en una situación en la que estableces, mantienes o defiendes tus límites. ¿Qué obtienes? ¿Qué sentimientos estás experimentando? Tratarlo de manera crítica.

paredes

Según el psicólogo de relaciones John Gottman, las paredes significan bloquear toda comunicación. Durante un breve período de tiempo, un silencio temporal en una disputa puede funcionar como un límite y, por lo tanto, posiblemente evitar una escalada. Sin embargo, a largo plazo, este retraimiento emocional también tiene otras consecuencias: la persona con la que estás discutiendo a menudo se siente rechazada, no amada, impotente e indefensa en esta situación. Como no tiene forma de romper este silencio, depende de la espera. Sólo el otro puede empezar a hablar así. Resolver este sentimiento de falta de aprecio cuando el conflicto ha terminado subjetivamente puede ser difícil. Además, uno experimenta un sentimiento de gran soledad incluso debido a este muro especialmente construido.

4.9 Familiaridad

Por un lado, la familiaridad describe la sensación de estar acostumbrado a algo o estar familiarizado con algo. La base para esto es, con cierta ocurrencia, ya Él

haber adquirido experiencia. Por otro lado, también puede describir una forma de interacción familiar o una relación íntima basada en la confianza (Dudenredaktion, 2020). El sentimiento de familiaridad suele ir de la mano de un intenso sentido de pertenencia.

- La familiaridad es una sensación muy agradable porque nos da una especie de seguridad. Por eso la estamos buscando. En particular, permitimos que lo que nos parece familiar entre en nuestro mundo. Tendemos a ser críticos con muchas cosas que nos son ajenas y las bloqueamos. Por eso, temas que conocemos desde nuestra infancia suelen atravesar nuestra vida como un hilo rojo.
- La búsqueda de familiaridad explica muchos patrones:
Un ejemplo de esto podría ser una mujer que sigue involucrándose con parejas alcohólicas. Esta puede ser una imagen familiar de los hombres para ella, ya que su padre llegaba a casa completamente borracho todas las noches. Es extremadamente difícil romper con esta familiaridad. Si bien la mujer puede afirmar con razón que no quiere una pareja con adicción al alcohol, sin embargo, se siente atraída repetidamente por tales parejas.
- Lo que nos es familiar nos parece correcto, incluso si queremos distanciarnos de ello. Este sentimiento tiene sus raíces en nuestro biógrafo. Sabemos lo que hemos visto y experimentado hasta ahora.
Por eso nos resulta familiar. Se siente como patria y hogar. Por ejemplo, si hemos sido testigos de muchas discusiones entre nuestros padres, será difícil que nos sintamos “en casa” en una relación armoniosa.

- Sin embargo, todo esto no tiene por qué significar que estemos sin piedad a merced de estas experiencias. Puede ser útil volverse consciente de estos temas y patrones y lidiar una vez más con los sentimientos asociados del "niño interior" para curar las heridas que han ocurrido. Tome a su "niño interior" herido en sus brazos y pase a un nuevo capítulo. Ponga el contador a cero.
Sin problemas heredados. Sin obstáculos. Sensación y una mirada fresca. Además, las experiencias nuevas y desconocidas pueden hacer que nos liberemos de viejos patrones.
- Para llegar al fondo de tu familiaridad personal, puedes recordar tus aventuras y experiencias anteriores. Como próximo paso, busque paralelos en su situación actual. ¿Dónde experimentas una sensación de hogar? ¿Qué similitudes ves? Cual

¿Situaciones o encuentros le resultan familiares?
¿Cómo sabes estos?

Bendición disfrazada

Por paradójico que parezca, hay personas que intentan con éxito interponerse en el camino de su propia felicidad. ¿Por qué es esto? A menudo se interponen en el camino de la suposición de que el destino no es amable con ellos o que no merecen ser felices.

Esta supuesta coincidencia se puede explicar por dos escenarios: Las personas infelices están acostumbradas a ser infelices y por lo tanto experimentan los momentos de felicidad como ajenos. También es más probable que busquen situaciones que confirmen su infelicidad, o que hagan su parte para hacer que diferentes situaciones sean menos afortunadas.

extremos de golpe. Detrás de esta (des)felicidad aparentemente inevitable hay un sentimiento recurrente de familiaridad: busco lo que sé. — ¿También sabes eso de ti?

Y si es así, ¿quieres que siga así? Siempre estamos invitados a cambiar de rumbo. Tal vez esté zarpando en un curso afortunado. En más dirección usted mismo. Hacia el yo feliz que te espera a la vuelta de la esquina. Busca lo que realmente necesitas y quieres. Deja que te ayude. Concéntrate en cómo te sientes cuando experimentas las pequeñas y

grandes momentos de felicidad que te esperan cada día. Escríbalos. Luego búscalas conscientemente. Cómo cambiar tu patrón. tu curso. Su vida.

literatura

- Autor, UM (2015). La relación del sistema. ilusión y adicción. esquema de medios.
- Baer, U., & Frick-Baer, G. (2010). Encontrar maneras de salir de la soledad. Keit Beltz.
- Bucay, J (2016). El Libro de los Encuentros. maneras de amar. pescador. Libro de bolsillo.
- Editores Duden. (2020). Duden - La ortografía alemana: el trabajo estándar completo basado en las reglas oficiales actuales. Instituto Bibliográfico.
- Hartmann-Kotte, L. (2012). terapia gestáltica. puente.
- Kasl, C. (2000). Zen o el arte de enamorarse. Una guía espiritual. Libro en rústica económico.
- Stahl, S. (2015). El niño que hay en ti necesita encontrar un hogar. la clave sel para resolver (casi) todos los problemas. Kailash.
- Trattnigg, D. (2016). Cena para dos o el arte de los encuentros psicoterapéuticos con personas deprimidas y solitarias. Revista de Psicodrama y Sociometría, 15, 115–124.
- Waldinger, R. (oJ). Ted Talk „¿Qué hace una buena vida? Lecciones del estudio más largo sobre la felicidad“. <https://youtu.be/8KkKuTCFvzl>. Zugriffen am 13.09.2021.

Sitio web del estudio de Harvard . <https://>

www.adultdevelopmentstudy.org . Consultado el 13/09/2021.

Wirtz, MA (2019). Dorsch - Enciclopedia de Psicología. Hogrefe.

Zweig, S. (sin año). <https://zitatezumnachmachen.com/stefan-zweig/8702>. Consultado el 21/07/2021.



5

Cuerpo

“No se puede curar el cuerpo sin el alma y el alma sin el cuerpo.” (Sabiduría griega)

5.1 Introducción

Nuestro cuerpo nos ofrece un lugar donde estamos actualmente en casa. Crea un espacio para nosotros que nos permite percibir y experimentar todas las facetas de nosotros mismos y nuestro entorno. ¿Qué podemos hacer para que este viaje de descubrimiento sea lo más placentero posible?

En este capítulo aprendemos sobre nuestra respiración, sueño, sexo y nutrición. No se trata solo de lo que comemos, sino sobre todo de cómo comemos y por qué.

También encontramos temas llenos de miedo como el dolor recurrente y la muerte en las siguientes páginas. ¿Alguna vez has considerado que tu cuerpo es un

podría ser un embajador importante? ¿Y qué hay de los deseos de tu corazón en este contexto?

5.2 Cuerpo

Nuestro cuerpo nos permite vivir con la piel y el cabello. Nos permite percibir nuestro entorno a través de nuestros cinco sentidos, haciéndolo tangible y palpable para nosotros (Tschacher & Storch, 2010). Siguiendo el movimiento de encarnación, nuestro cuerpo no solo ofrece a nuestra alma un hogar (Tschacher & Storch, 2010), sino que también puede ser una señal de conflictos (Hartmann-Kottek, 2012) o el lugar de los procesos emocionales (Tschacher & Storch, 2010). . . Esta interacción revela una ambivalencia que hasta ahora ha sido inexplicable para muchos: ¿Somos nuestro cuerpo o solo tenemos uno (Joraschky & Pöhlmann, 2008)?

- El cuerpo debería ayudarnos a recopilar nuevas experiencias y obtener conocimientos sobre nosotros mismos y la vida. Con nuestros sentidos podemos experimentar el mundo muy intensamente de diferentes maneras. ¿Usas tu cuerpo en consecuencia?
- ¿Quién en este mundo se siente lo suficientemente hermoso? La pregunta se hace aún más fuerte cuando pensamos en las crecientes ventas de cirugía estética. Todos se miran en el espejo con los ojos de Argus y literalmente buscan algo que les desagrada. Así que repite conmigo: soy hermosa. ¿Cómo te hace sentir esta frase?
- Por lo general, solo notamos las limitaciones de nuestro cuerpo: Nos quejamos de migrañas, malestar en el estómago o dolor al caminar. Cuando estamos en plena posesión de nuestra salud, nos registramos

a menudo no el cuerpo. Es aún más importante seguir recordándose los momentos vitales.

- Tu cuerpo hace lo mejor que puede cada día para apoyarte en tus esfuerzos. Así que es hora de decir gracias.

Agradézcale su ayuda dirigiéndose directamente a los diversos órganos o partes individuales del cuerpo. Luego mira tu cuerpo y sonríele. Él se entregó a ti.

¿No es eso digno de una sonrisa?

- Las enfermedades físicas pueden ser un indicio de que le estás negando a tu cuerpo nuevas experiencias o de que no has utilizado lo suficiente sus funciones. Las células musculares y cerebrales, por ejemplo, se degeneran si no se utilizan.
- Lenguaje corporal: También puedes saber que antes de la primera cita tu corazón está latiendo. Puede esperar la entrevista con su gerente con rodillas débiles. Después de una gran decepción, el dolor se clava profundamente en la boca del estómago. A veces nuestro cuerpo nos susurra al oído lo que hay en nuestro corazón. De vez en cuando nos lo ruge de la manera más dolorosa. Lo mismo puede aplicarse también a los síntomas físicos que antes le parecían inexplicables. Así que siempre revisa

Paralelos con tu vida interior. ¿Encontrarás algo allí? –

Ejercicio “De la cabeza al cuerpo”: Cuando sentimos estrés, nuestros pensamientos suelen dar vueltas desenfrenadas.

Nuestra experiencia entonces tiene lugar exclusivamente en nuestras cabezas y nos “desencarnamos”. Esto significa que perdemos el sentimiento por nuestro cuerpo y, por lo tanto, nuestra sensibilidad corporal o conciencia corporal. En situaciones como estas, puede ayudarte a suavizar partes individuales de tu cuerpo con una caricia suave o

Despierta golpeando para devolver tu experiencia a todo tu cuerpo.

Eres más que tu cuerpo

Generalmente nos vemos a nosotros mismos como un cuerpo. Eso significaría que la vida comienza en el vientre de la madre y termina con la muerte. Sin embargo, no podemos decir si esto corresponde a la realidad. Por otro lado, si nos miramos a nosotros mismos como seres con alma, el cuerpo es solo un caparazón que alberga el alma.

Quizás la siguiente imagen te ayude a entender: Tu ropa te ayuda a protegerte del frío. Sirve para cubrir partes de tu cuerpo y llevar tu personalidad un poco más al exterior. Si esa ropa se ensucia no te preocupes porque sabes que puedes lavarla. Si está roto y roto, puedes comprar ropa nueva. No eres tu ropa, por lo tanto no te identificas con ella. No, tu ropa debería serte útil.

¿Cómo te hace sentir esta nueva perspectiva?

5.3 Digresión corporal: Terapia corporal Gestalt

Ursula Antonia Schulze-Oechtering, naturópata de Fisioterapia y psicoterapia con enfoque en la terapia corporal gestalt

"Cuando estamos más despiertos en el cuerpo, podemos estar más vivos en el mundo".

Esta declaración de Lore Perls, cofundadora de Gestalt Body Therapy, simplemente resume la importancia de la conciencia corporal (Krauss-Kogan, 2006).

Es fundamental tener en cuenta el propio cuerpo y lo que necesita para sentirse bien. El uso de la conciencia corporal como fuente de conocimiento relevante puede resultar desconocido para muchos al principio, pero en la práctica resulta muy gratificante: sentir nuestro cuerpo es de gran ayuda, porque el cuerpo siempre está en el AHORA, no en el pasado, no en el presente. el futuro; la respiración nos lleva a la conciencia consciente de nosotros mismos.

Por supuesto, lo primero que debe hacer es volverse amorosamente hacia su propia confusión, soledad y miedo, resentimiento, malas experiencias y desesperación, déficits y traumas. Es igualmente importante que redescubramos nuestros propios recursos, potencial, deseos y metas y los implementemos en acciones significativas en el mundo.

Sabemos que el cuerpo "toma el relevo" con su propio lenguaje de síntomas cuando no sentimos o no queremos admitir algo, y cuánto vale la pena recurrir a este lenguaje. Por lo tanto, el trabajo del proceso corporal terapéutico gestáltico se centra principalmente en volver a sensibilizar el cuerpo (Kepner, 1988).

Trabajamos con la práctica y la experimentación (Brooks, 1984), con el tacto y la respiración, con secuencias de movimientos e imaginación, que sintonizan con las inquietudes y objetivos de nuestros clientes. El acompañamiento cuidadoso de los procesos de cambio físico y mental contribuye a la confianza en la propia percepción, a la toma de conciencia, autenticidad e integración de partes del yo previamente inconscientes.

Lo que ha sido retenido, reprimido y congelado puede percibirse y liberarse nuevamente, para que podamos fluir más: aumenta la sensación de vitalidad, se profundiza el contacto con uno mismo y podemos encontrar un nuevo equilibrio.

Si lo desea, haga un pequeño experimento de percepción con estas simples preguntas guía y luego escriba sus percepciones:

- ¿Dónde me siento ahora?
- ¿Qué es exactamente lo que estoy sintiendo en este momento?
- ¿Cómo percibo mi respiración?
- ¿Cómo me siento... ahora? ¿Y ahora?
- ¿Qué sentimientos, estado de ánimo interno, qué atmósfera percibo?

¡Sigamos esto paso a paso, confiemos en el cambio constante, el fluir de la vida y volvamos poco a poco a nosotros mismos!

Puedes encontrar más información en mi sitio web:

www.feine-koerperarbeit.de.

5.4 Respiración

La respiración es una función importante de nuestro cuerpo, ya que permite suministrarnos suficiente oxígeno y eliminar el dióxido de carbono formado por el cuerpo. Consta de tres fases: inhalación, exhalación y reposo respiratorio (Rutte & Sturm, 2018).

Durante la inhalación, los músculos respiratorios se contraen, permitiendo que el aire fluya hacia nuestros pulmones. La exhalación se debe a la relajación de estos músculos respiratorios. Los músculos se recuperan durante el espacio de respiración (Rutte & Sturm, 2018). Según el grado de estrés.

Variar la frecuencia y profundidad de la respiración. Según Middendorf (1988), nuestra respiración refleja nuestro estado mental actual a menos que lo controlemos o influyamos.

- A menudo ni siquiera somos conscientes de nuestra respiración. Damos por sentado a este compañero silencioso. Pero no solo los asmáticos deben ser conscientes de la inmensa importancia de la respiración.
 - La respiración es un acceso relativamente fácil a la percepción del cuerpo y, en consecuencia, un aspecto importante para hacer tangible el cuerpo para nosotros.
 - Podemos conocer nuestro mundo emocional actual a partir de la respiración: mientras nuestra respiración se profundiza o se hace más frecuente, aumenta frenéticamente o se desvanece con calma, se estanca o busca fluir, nos revela lo que estamos sintiendo. ¿Qué te dice tu respiración sobre tu sentimiento actual?
 - Hay diferentes formas de trabajar con la respiración. Podemos observarlo en silencio para tomar contacto con nosotros mismos. Podemos hacer el En
- Sin embargo, también podemos usarlo activamente para cambiar nuestro estado actual: si lo profundizamos y lo relajamos, podemos calmarnos. Si, por el contrario, inspiramos y espiramos vigorosamente y aumentamos el ritmo respiratorio, esto estimula nuestra circulación.
- ¿La respiración no refleja también la vida? La entrada y salida de aire indica cambios, la quietud la parada percibida. ¿Cómo lidias con estas fases? ¿Estás tratando de controlar tu respiración o simplemente puedes dejar que suceda? –
- Conectamos con una gran variedad de personas a través de la respiración. En la misma habitación que compartimos

- mismo aire. Cuando respiramos el aire que otros exhalan, una parte de ese aire está en nosotros, por así decirlo.
- Con frecuencia sólo nos parece significativo lo que toma forma y color. La respiración es a la vez incolora y sin forma, pero es de inmensa importancia. Por lo tanto, puede ayudarnos a recuperar la importancia de lo invisible y la insignificancia de algo que es visible.
 - Los métodos de relajación en particular hacen uso de la respiración. A medida que uno se concentra en la respiración, las preocupaciones y preocupaciones pierden su efecto. La atención se desvía hacia el aire que entra y sale y permite llegar completamente al momento.

Respira libre

Encuentra un lugar agradable y tranquilo y ponte cómodo. Olvida el ruido a tu alrededor y escucha en tu interior. Ahora inhale más y más profundo en su estómago y sienta el aire que fluye hacia adentro. Conviértete en un observador y deja que tu respiración fluya hacia el exterior de manera uniforme y relajada. Sonrisa. El aire entra solo

y de. Permitir todo y dejar que todo se vaya. Con cada respiración te sentirás más ligero.

5.5 Nutrición

Al igual que la comida, la nutrición está en boca de todos. Por lo tanto, es de gran importancia para muchos: Así que sean no solo como proveedor de energía, sino también como socializador, consolador y creador de tendencias. Nuestros hábitos alimenticios cambian a lo largo de nuestra vida: mientras de niños todavía éramos muy intuitivos comer, comer luego se establece como un Ri fijo

tual (Ellrott, 2007). Las señales corporales como el hambre y la saciedad se desvanecen y son reemplazadas por comidas y porciones fijas (Stefen, 2019). Además, las experiencias, la crianza y las costumbres culturales influyen en nuestras preferencias (Ellrott, 2007).

- ¿Lo que comemos nos nutre? A menudo comemos para satisfacer nuestras punzadas de hambre. Pero la comida debe ser nutritiva y por tanto un manjar para nuestro paladar. Consumir alimentos solo para sentirse lleno aún no constituye una nutrición satisfactoria. Haga de sus comidas un placer, sienta un placer infantil al comer y disfrútelo.
- Come según tus raíces naturales: Según las enseñanzas ayurvédicas, solo debemos comer alimentos que crezcan en un radio de hasta 200 kilómetros de nuestra tierra natal. El suelo local produce frutas, verduras y granos, que podemos digerir bien. Cualquiera que rompa con su Hei estera lejos puede luchar con alergias e intolerancias.
- Comer según la temporada: ¿Alguna vez has probado a comer según la temporada? Tu cuerpo tiene diferentes necesidades dependiendo de la estación. El guiso de tubérculos que te mantiene caliente en invierno solo te hace sudar en verano. Las ensaladas crujientes y las bayas de verano, en cambio, te aportan ligereza en los días calurosos.
- Sea consciente de lo que come: para cultivar un enfoque más consciente de su comida, puede ser útil establecer una conexión más cercana con ella. Usa todos tus sentidos para esto. Si quiere ir un paso más allá, piense de dónde vienen los alimentos individuales, dónde y cómo crecen. Explora cómo

se procesan antes de que terminen en su plato.

- “No, yo no como mi sopa”. Las personas que se niegan a comer a menudo también rechazan ciertas áreas de la vida. Un poco de autorreflexión puede arrojar luz sobre la oscuridad: ¿desde cuándo rechazo la comida? ¿Qué tengo yo en este tiempo que vive? ¿Qué asocio actualmente con mi vida que no quiero tener?
- Hambre de atención: Hay dos tipos diferentes de hambre: el hambre de estímulo fisiológico, cuando es el momento de que el cuerpo reponga sus reservas de energía, y el hambre emocional. Este ser explica por qué las personas que se sienten solas, tristes o infelices a veces no pueden dejar de comer. Entonces confunden el deseo de un abrazo o una palabra de ánimo con la necesidad de comer. ¿Sabes eso de ti?

hábitos alimenticios

Ahora hay más dietas que errores tipográficos en el borrador de este manuscrito. Ya sean dietas o intolerancias: Se nos dice que nos sentimos mejor o incluso vivimos más sanos si prescindimos de ciertos alimentos. Eso es posible.

Pero a diferencia de nuestros hábitos alimenticios, rara vez se habla de los hábitos alimenticios. Creo que cómo comemos es más importante que lo que comemos. ¿Comemos casualmente o la comida recibe toda nuestra atención? Podemos tomarnos más tiempo para comer: mientras tanto, deje los cubiertos a un lado, mastique más uniformemente y con más frecuencia. También podemos intentar comer de manera más intuitiva: comer lo que se nos antoja, comer solo cuando tengamos hambre y detenernos cuando estemos llenos.

5.6 Sexualidad

Vestirse para desvestirse. – ¿Qué hay detrás de esta magia de atracción? Los secretos de la sexualidad se basan en el afán de descubrimiento y apego (Lichtenberg, 2007) y el deseo de contacto e intercambio (Bucay, 2016). La fuerza motriz puede ser la satisfacción de una necesidad física o el deseo de placer sensual (Lichtenberg, 2007). Mientras Bucay (2016) separa la sexualidad del afecto emocional, Kasl (2000) enfatiza las virtudes de una base confiada para la devoción y el éxtasis.

- “Hacer el amor”: La vida sexual a menudo se ve aisladamente como una experiencia puramente física. Pero el intercambio sexual debe ser el resultado de una intensa conexión e intimidad, resultado de la atracción o incluso del amor. Si, además de la atracción física, también hay intimidad y, por lo tanto, confianza, la vida sexual será mucho más plena.
- “Go wild”: ¿Puedes vivir tu sexualidad a tu gusto? La sexualidad significa pérdida de control y rendición desvergonzada. Por lo tanto, descubre el animal desenfrenado que hay en ti, sé abierto y olvida por un breve momento tu crianza, reglas y costumbres. Solo recuerda tus anhelos, tu pasión, tu instinto: ¿Cuál es tu mayor anhelo? ¿Cuál es tu pasión más fuerte? ¿Qué te dice tu instinto?
- Climax: Cuando se trata de sexualidad, la meta siempre se interpone en el camino. Muchos de nosotros asumimos que un encuentro sexual exitoso debe terminar con un orgasmo. Sin embargo, esto crea presión. Saquemos el clímax de la

Concéntrate y enfóquese en el tacto en sí mismo, para que experimentemos la sexualidad de una manera completamente nueva.

- La sexualidad insatisfecha puede indicar que hay conflictos en la pareja u otros Be

no se satisfacen necesidades como el deseo de intercambio espiritual, la compasión o la comprensión. Aquellos que “no pueden dejarse llevar” pueden no sentir que están en buenas manos.

- Muy poco y demasiado: A algunas personas les resulta difícil disfrutar de la sexualidad. Los bloqueos sexuales pueden ser una señal de que estamos reprimiendo nuestra propia vida emocional. Cuantos más sentimientos reprimimos y hacemos a un lado, más difícil se vuelve entregarnos a otra persona. Sin embargo, también se requiere precaución para las personas cuyo deseo sexual es meramente una búsqueda de estimulación. Huyen de sus sentimientos compensando en exceso sus deseos lujuriosos y distrayéndose así de sus conflictos.

con estilo

¿Conoces tus necesidades sexuales? a un intenso

Para poder experimentar un encuentro sexual con otra persona, no podrás evitar acercarte a ti mismo. Este sentimiento por ti presupone una relación con tu cuerpo y tu lujuria: ¿Qué caricias me gustan? lo que me emociona Fortalece tu experiencia física también. Si aprendes a sentir tu cuerpo, también te vuelves sensible a los sentimientos sexuales. Los ejercicios de conciencia corporal pueden ayudarte con esto.

También puede ser importante ser capaz de aceptar tu cuerpo tal como es para disfrutar de esta experiencia extática tan libre de valores como sea posible.

5.7 Tod

La muerte caracteriza el estado posterior a la muerte física (Trachsel & Maercker, 2016). Dado que la eternidad no es parte de la materia y, por lo tanto, del cuerpo, la muerte, al igual que la vida, significa siempre un cambio. Esto sucede en diferentes niveles: la muerte física se acompaña de la pérdida de todas las funciones vitales (respiración, latidos cardíacos y circulación), mientras que la muerte psicológica incluye la experiencia y el comportamiento durante la transición de morir a estar muerto (Wirtz, 2019).

Según Kübler-Ross (2009), este proceso es manejado por las siguientes fases, que se ejecutan simultáneamente o se alternan con poca antelación: negación, ira, negociación, depresión y aprobación.

- Cuando hablas de la muerte, ves horror en la mayoría de los rostros. Esto demuestra que este es un tema muy sensible. ¿Qué te pasa cuando piensas en la muerte? ¿Qué sentimientos surgen de esto?
- Especialmente las personas que tienen miedo de vivir tienen miedo de la muerte. ¿Por qué razón? Porque la muerte es parte del fluir de la vida. ¿Cómo se puede afrontar el final en paz si todavía no se ha vivido realmente?
- El fin primero: El miedo a la muerte también puede representar la añoranza de sueños que aún no se han vivido. Si miramos nuestra vida como una historia, anticipar el final puede hacer que nuestro viaje por la vida sea más fácil. Pregúntate qué sueñas y qué anhelas. Si ya ha cumplido los deseos de este corazón, es posible que vaya por la vida con más ligereza.

- Piensa en lo que es realmente importante para ti en la vida. Qué quieres lograr ¿Qué tiene que pasar para que un día puedas dormir tranquilo y en paz? Y luego alinea tu vida con tus respuestas.
Recuerda: Se trata de tu vida y no de ser una copia de los demás. Busque su camino individual.

- “La última camisa no tiene bolsillos”. Si nos dedicamos a la esencia de esta afirmación, una cosa queda clara rápidamente: no podemos “llevarnos” nada de lo que poseemos. Es aún más importante centrarse en lo esencial. me di en el amor ¿Gané sabiduría y conocimiento?

- Tan lejos ya la vez tan cerca: Si recuerdas a alguien que ha fallecido, es posible que aún esté muy cerca de ti.
Ahora piensa en alguien a quien amas que ya no está con nosotros. Escucha su voz, huele su aroma, mira su rostro. Siente su cercanía ahora y déjala ser parte de tu mundo. Si es necesario, use imágenes, videos o grabaciones de sonido para refrescar su memoria. Ya sea vivo o muerto, cava: solo tú decides si alguien está cerca de ti o no.

- Ejercicio "No esperes el final": ¿Tienes esperanza de que los sentimientos dolorosos terminen en muerte? Entonces piensa en esto: el hecho de que el cuerpo muera no significa que el sentimiento muera también. Nadie puede decir con certeza si y cómo continuarán sus sentimientos después de la muerte. Por lo tanto, no debemos asumir que todo dolor terminará con la muerte física. ¿Se te ocurren otras soluciones para disolver tus tormentos?

El triunvirato de cuerpo, mente y alma Al

igual que la ciencia y las religiones (mundiales), cada persona tiene su propia convicción sobre lo que le sucede después de la muerte. Muchas personas se identifican muy fuertemente con sus cuerpos y creen que existen debido a sus cuerpos. Sin embargo, si confiamos en la afirmación de que también somos espíritu y alma y, por lo tanto, más que nuestro cuerpo, podemos suponer que la vida continúa incluso si el cuerpo muere. ¿Cual es tu opinion? ¿Crees en la vida después de la muerte? ¿Qué crees que le sucede a tu mente y a tu alma cuando tu cuerpo bendice el paso del tiempo?

5.8 Dolor

El dolor describe una experiencia desagradable que puede estar asociada con una reducción en la calidad de vida (Wirtz, 2019). Se percibe en diferentes niveles: físico, emocional y cognitivo (Wuchse & Bach, 2011).

La sensibilidad con la que una persona reacciona ante el dolor varía entre individuos y dependiendo de la situación (Stumm & Pritz, 2007). Es importante distinguir entre una experiencia aguda de dolor, causada, por ejemplo, por una lesión, y un dolor crónico (por ejemplo, dolor de espalda recurrente). Mientras que el dolor agudo tiene una "función de advertencia biológica", el dolor crónico generalmente ocurre independientemente de una causa específica (Wuchse & Bach, 2011).

- ¡Ay! Seguro que todo el mundo conoce esta desagradable sensación de haberse hecho daño. Sin embargo, echemos un vistazo a nuestro um

feld, rápidamente nos damos cuenta de que no todas las personas enfrentan este dolor de la misma manera. Las experiencias de dolor son individuales: algunos pueden soportar un dolor intenso sin pestañear, mientras que otros ya no pueden dejar de quejarse de sus dolores y molestias.

- Detrás de la percepción personal del dolor hay valoraciones que se han ido colando a lo largo de nuestra vida. Afecta cómo se trató el dolor en la infancia. ¿Recuerdas tu dolor? ¿Cómo reaccionaron tus padres a tus sentimientos?
- A menudo tratamos de evitar el dolor. "Un indio no conoce el dolor", resuena en tus oídos. Esto es ciertamente muy inteligente, porque el dolor a menudo tiene un regusto desagradable. Sin embargo, no es beneficioso alejar el dolor sufrido, por ejemplo con un analgésico. Es más útil lidiar con eso: ¿A qué podría apuntar el dolor? ¿Qué está dejando claro?
- Todo dolor físico está asociado a un dolor emocional. Y el dolor puede variar mucho de persona a persona. El dolor de estómago puede desencadenar su necesidad de descansar y de un biberón caliente, mientras que otra persona se siente débil y se resiente de esta debilidad. Usa tu dolor como una fuente de información sobre los sentimientos más profundos que se esconden dentro de ti. Así que pregúntese: ¿A qué dolores típicos está expuesto? ¿Qué cogniciones desencadena en ti este dolor? ¿Cómo te sentirías si este dolor no estuviera allí?

Calor corporal beneficioso

El contacto corporal puede aliviar la tensión y el dolor. Si quieres probar esto, puedes frotarte las manos hasta que estén literalmente brillando y luego colocarlas en el área adolorida. Recuerda los momentos más hermosos de tu vida. Siente la alegría interior, disfruta este momento. Sonríe e inhala la salud y exhala el dolor. Sigue haciendo esto durante unos minutos.

También puedes hacer este ejercicio con dos personas. Si otra persona en la que confías pone sus manos en tu área adolorida, puedes soltarla aún mejor.

5.9 Movimiento

El ejercicio como forma de ejercicio físico tiene muchas ventajas: Por ejemplo, el deporte es una buena salida para el estrés (Amend, 2015). Además, el movimiento como parte de la terapia corporal y de movimiento puede aumentar la experiencia corporal, la sensibilidad y la capacidad de expresión y relajación (Wirtz, 2019).

Además del movimiento sensoriomotor visible externamente, existen otros tipos de movimiento: el movimiento interior en forma de emoción y emoción emocional (Duden redaktion, 2020), la agilidad mental y la acción social (Stumm & Pritz, 2007). Estas facetas dan forma al llamado “movimiento de la vida” (Stumm & Pritz, 2007).

- ¿La fuerza está en el reposo o en el movimiento? ¿O en ambos?
- Para facilitarle el ejercicio regular
 - Para integrar su vida cotidiana, aclare lo siguiente para usted
 - Condiciones generales: ¿Prefieres moverte en el

aire fresco o en gimnasios con aire acondicionado?

¿Prefieres viajar rápido o lento? ¿Prefieres correr sobre

hierba, alquitrán, tartán o en el bosque? ¿Con los pies

descalzos, en calcetines, zapatillas para correr o caminar?

¿O incluso con pies de natación?

- La regla de oro es: demanda sí, demanda excesiva no.

No te tortures cuando te muevas físicamente.

La ruta seleccionada y el ritmo deben elegirse de tal manera que lo desafíe, pero no lo abrume.

- El que descansa, se oxida: El ejercicio físico puede ayudar a mantener el cuerpo joven. El ejercicio mental puede hacer lo mismo por tu mente. Así que no solo se desafíe a sí mismo con el entrenamiento físico, sino también ponga en movimiento su pensamiento. Las posibilidades son casi infinitas: lea regularmente un libro o un artículo en el periódico, escuche podcasts, vea documentales, juegue al ajedrez, resuelva un crucigrama o conozca a alguien que lo involucre en una discusión desafiante. De esta manera te mantienes mentalmente alerta y aún verás a tus bisnietos bañándose en la eterna fuente de la juventud.
- A veces suceden hechos que te remueven por dentro. te mueven Para expresar lo que te mueve, puede ser útil traducirlo en movimiento real. Tú decides si quieres subir el volumen de la música y bailar por la sala de estar, dejar que tus lágrimas corran libremente en una caminata tranquila o hacer algunos ejercicios de estiramiento para ayudarte a mantener tu postura.
- No solo nuestro cuerpo y nuestra mente son capaces de moverse. El movimiento implica cambio, el cambio a su vez es expresión de la vida en su conjunto. Aprende a moverte con la vida, ni demasiado rápido ni demasiado lento.

Waldness

Use un momento libre para un tipo especial de caminata por el bosque, lo mejor es ir descalzo para esto. No solo sienta el suelo, sino que también preste atención al clima especial del bosque. ¿Conoces esta flor?

por el camino? ¿Cómo se siente la corteza del roble? ¿Y como la del haya de al lado? Si te atreves, prueba el sabor de la tierra, el amargor del diente de león, los hayucos con sabor a nuez. Deja que tu nariz huela el aroma de la naturaleza, la resina de los árboles, las hojas jóvenes en primavera, el olor de las tormentas de verano o la nieve. Desafía tus sentidos e intenta identificar árboles y cantos de pájaros. Siente en ti mismo y descubre los sentimientos que surgen en este momento. Con suerte, no saldrás como si entraras en el bosque, sino más libre, más ligero, más regocijado.

5.10 dormir

El sueño es el mejor antídoto contra la fatiga. Describe una pérdida natural de la conciencia que ocurre regularmente y se basa en nuestro "reloj biológico". Incluye diferentes etapas que se repiten cada 90 minutos y pueden ser reconocidas por diferentes actividades cerebrales (Myers, 2014). Si el sueño está alterado, se habla de trastornos del sueño. Deben distinguirse de las dificultades temporales para conciliar el sueño o dormir toda la noche debido a la excitación (Myers, 2014). En la mayoría de los casos, el sueño reparador no es casualidad, sino que nos recompensa cuando nos acostamos por la noche (Hüttner, 2019).

– El sueño es el momento en que la mente duerme.

Cuando estamos despiertos, estamos mayormente conscientes. Dormir, por otro lado, ofrece la oportunidad de aprender más sobre nuestro subconsciente.

- Dormir significa descanso máximo. No hay estado más relajado. Le permite recargar sus baterías.
Su cuerpo se recupera y regenera y acumula energía para las tareas que tiene por delante. El sueño también es importante para la memoria. Para procesar lo que has aprendido y recordarlo durante mucho tiempo, debes dormir lo suficiente.
- No todos duermen como troncos: ¿Cómo te sientes después de una noche de sueño? ¿Tiene problemas para conciliar o permanecer dormido? ¿Qué emociones desencadena eso? ¿en ti? Estos le muestran cuáles son las razones de sus problemas de sueño. Lidia con ellos y aprende más sobre ti mismo.
- No existe una regla de oro sobre cuándo y cuánto tiempo debes dormir. Eso depende principalmente de cuán reparador sea su sueño. Por eso es útil dormir de forma intuitiva: trata de despertarte lo más a menudo posible por la mañana sin tocar el despertador, levántate cuando te apetezca empezar el día y no te obligues a dormir. En su lugar, utilice el tiempo que permanece despierto para usted mismo.
- Vuelva a ventilar su habitación justo antes de irse a dormir – y también sus emociones: para un sueño reparador es importante poder desconectar.
Todos conocemos la sensación de estar despierto más tiempo después de acostarnos y no poder conciliar el sueño. Luego, los pensamientos circulan y nos invaden sentimientos que antes no tenían lugar. Dale a tus emociones la oportunidad de desarrollarse llorando, gritando o descartando tu angustia hasta que encuentres la paz interior.
- “Después de cepillarte los dientes viene la higiene del sueño.” Presta atención a lo que haces antes de dormir. Los estudios científicos demuestran que puedes dormir mejor si tienes una rutina nocturna.

También debe evitar fuentes de luz no naturales y el uso de dispositivos técnicos. Ser

libera la habitación en la que duermes de lastre innecesario. Trate de revisar las cosas buenas que experimentó ese día. No siempre es fácil, pero tal vez ayude concentrarse en las pequeñas cosas: ¿Tuviste un buen encuentro? ¿Brillaba el sol? ¿Comiste algo que te gustó especialmente?

"Cuando tu cuerpo duerme, tu alma puede despertar".

Criaturas míticas, escenarios de terror, historias de amor: puedes encontrarte con todo esto por la noche. La mayoría de la gente sueña historias imaginativas pero a veces confusas. A menudo no pueden hacer nada con el contenido de sus sueños, por lo que se olvidan rápidamente. Sin embargo, vale la pena echar un vistazo más de cerca: todas las cosas a las que prestamos muy poca atención durante el día o a las que no tenemos acceso consciente pueden desarrollarse en nuestro mundo onírico.

No son las imágenes en el sueño las que quieren decirnos algo, sino los sentimientos que experimentamos durante ellas, porque nuestros sueños reflejan el patrón básico de nuestro mundo emocional. Pueden ser una expresión de nuestra experiencia personal. Comprueba qué sentimientos tienes en el sueño: ¿aparecen allí alegría, ira o miedo ocultos?

Llevar un diario de sueños puede ayudarte a familiarizarte con este fenómeno nocturno. Pon un cuaderno y un bolígrafo al lado de tu cama. Todas las mañanas, nada más despertarte, te acuestas un momento, cierras los ojos y dejas que el recuerdo de tus sueños venga a ti. Luego, resume brevemente lo que puedes recordar. Enfócate en los sentimientos asociados con el sueño. Luego, puedes tomarte un minuto de tranquilidad para tratar lo que significa para ti lo que recuerdas: ¿Qué asocias con eso?

¿Qué conexión ves? ¿Cómo puede ayudarte esto?

literatura

- Enmendar, A. (2015). Una vida equilibrada. Introducción holística a la salud del cuerpo, alma y espíritu. puente.
- Brooks, C. (1984). Experiencia a través de los sentidos. Conciencia sensorial. Jungfermann.
- Bucay, J (2016). El Libro de los Encuentros. maneras de amar. Pescador en rústica.
- Editores Duden. (2020). Duden - La ortografía alemana: el trabajo estándar completo basado en las reglas oficiales actuales. Instituto Bibliográfico.
- Ellrott, T. (2007). Cómo aprenden a comer los niños. Nutrición, 1, 167-173.
- Hartmann-Kotteck, L. (2012). terapia gestáltica. puente.
- Hüttner, A. (2019). Detrás de escena de la psicoterapia. Casos emocionantes y cómo pueden enriquecer tu vida. puente.
- Joraschky, P. y Pöhlmann, K. (2008). Teorías de la experiencia corporal y sus implicaciones para la experiencia corporal de pacientes con trastornos alimentarios. En P. Joraschky, H. Lausberg y K. Pöhlmann (eds.), Diagnóstico y psicoterapia orientados al cuerpo en los trastornos alimentarios (págs. 25-34). psicosocial
- Kasl, C. (2000). Zen o el arte de enamorarse. Una guía espiritual. Libro en rústica económico.
- Kepner, J. (1988). procesos corporales. Un enfoque de terapia Gestalt. Edición Psicología Humanística.
- Krauss-Kogan, W. (2006). La importancia del cuerpo en la terapia Gestalt. Manual de psicoterapia corporal. Schattauer.
- Kübler-Ross, E. (2009). Entrevistas con los moribundos. Cruz.
- Lichtenberg, JD (2007). El arte y la técnica de la terapia psicoanalítica. Brandes & Apple.
- Middendorf, I. (1988). La respiración experiencial. doncella
- Myers, DG (2014). La conciencia y la mente dual. En DG Myers (ed.), Psicología (págs. 89-134). puente.
- Rutte, R. y Sturm, S. (2018). Atemterapia. Saltador.
- Stefan, A. (2019). Impulsos para tu propio cambio. Auto-coaching con el principio de menos y más. puente.

Stumm, G. y Pritz, A. (2007). Diccionario de Psicoterapia. puente.

Trachsel, M. y Maercker, A. (2016). final de la vida, el morir y la muerte. Hogrefe.

Tschacher, W. y Storch, M. (2010). Encarnación y psicoterapia corporal. En A. Künzler, C. Böttcher, R. Hartmann y M.-H. Nussbaum (ed.), Psicoterapia centrada en el cuerpo en diálogo, fundamentos, aplicaciones, integración. El enfoque IKP de Yvonne Maurer (p. 161-175). puente.

Wirtz, MA (2019). Dorsch - Enciclopedia de Psicología. Hogrefe.

Wuchse, D. y Bach, M. (2011). dolor crónico En J. Lehrner, G.

Pusswald, E. Fertl, W. Strubreither e I. Kry (Eds.), Clinical Neuropsychology, Exner (págs. 411-424).



6

Salud mental

“Uno también teme lo que cree que no puede suceder.” (según Séneca)

6.1 Introducción

¡Excelente! La salud mental es el atractivo aquí, y nuevamente, ¡es solo una enfermedad! Agotamiento, depresión, pánico, adicción, compulsión: ¿ya nadie tiene nada nuevo que ofrecer?

Incorrecto, no estamos hablando de enfermedades aquí. En este capítulo aprenderá por qué sus supuestas enfermedades son una verdadera bendición. Al aprender a usar los diagnósticos como señales, podemos dirigir la vida en una dirección que nos brinde más viento de cola.

6.2 Salud mental

La salud física y, por su parte, la salud mental, que no es menos importante, son en general de gran importancia. Pero, ¿qué es la salud ahora? ¿Estado, proceso activo, habilidad o serendipia?

– Los diferentes conceptos van mucho más allá de la simple categorización en “sano” o “enfermo”. Si bien algunas teorías asumen que la salud es el “estado normal” en la vida, también existen enfoques que ven la salud como la excepción y el dolor como parte esencial de la existencia (Jerich, 2016) .

En última instancia, sin embargo, cada individuo decide por sí mismo si se siente saludable, teniendo en cuenta aspectos como su propio entusiasmo por la vida y capacidad de desempeño, así como el sentimiento de fortaleza personal en diferentes valores (Wirtz, 2019) .

- "Mens sana in corpore sano", como dijo el poeta romano Juvenal: Es importante no considerar la salud física y mental por separado.
- ¿ Síntomas físicos de origen psicológico? Cuando se trata de la salud física, a menudo deseamos causas inmediatas. Si tenemos problemas estomacales, le echamos la culpa a la última comida, si nos sentimos incómodos le echamos la culpa al café, y justificamos nuestros dolores de cabeza como falta de sueño. Por supuesto, ese puede ser el caso. A veces, sin embargo, vale la pena echar un vistazo más de cerca: ¿Qué es lo que simbólicamente todavía tienes que digerir? ¿Qué te preocupa? ¿Qué te hace vibrar la cabeza?

- La falta de salud es un tema doloroso para muchas personas, y con razón. Sin embargo, las enfermedades también ofrecen la oportunidad de aprender algo sobre uno mismo o de darse algo que se ha descuidado en el pasado: atención, tiempo y descanso. ¿Qué aprendiste sobre ti mismo en los momentos en que te sentiste enfermo? ¿Qué historia cuentan sobre usted sus síntomas físicos o psicológicos actuales? • Muchos de los que se sienten enfermos esperan que un médico o un psicoterapeuta los cure o que un medicamento los cure. Las campanas de alarma a menudo solo suenan cuando la tableta ya no es efectiva e incluso el médico o El psicoterapeuta no sabe qué hacer. La mayoría de ellos olvidan que también pueden asumir la responsabilidad ellos mismos. Es fundamental cuidar de uno mismo y por tanto de su propio bienestar y convertirse en un experto en su propia salud. • A menudo se equipara la salud con el bienestar. Cuanto más saludables nos sentimos, más cómodos nos sentimos en nuestros cuerpos. Por eso la salud se considera un recurso importante. Especialmente con el aumento de la edad, aumenta la importancia de la salud. ¿Qué estás haciendo ya por tu bienestar? • Estar saludable, física y mentalmente, es probablemente uno de los deseos más mencionados y para muchos una meta importante en la vida. Pero esto debería ser el resultado de un estilo de vida saludable, no solo un deseo. Quizás si tomamos lo que necesitamos en la vida y apuntamos a las estrellas, ayuda a ver la salud como una especie de recompensa.

corredor de maratones

¿Alguna vez has corrido una maratón? Yo tampoco. Pero he oído que un corredor de maratón no siente el mayor dolor hasta después de haber cruzado la línea de meta. Hasta el final, está ocupado cruzando la línea de meta. Es sólo en su fase de reposo, después de que termina el esfuerzo, que siente su dolor.

En la vida a veces es similar: el fin de semana sufrimos dolores de cabeza porque la semana estuvo demasiado llena. Nos enfermamos en vacaciones porque el cuerpo antes no podía hacer frente al estrés excesivo y ahora se está recuperando. La causa y la aparición de los síntomas no tienen por qué estar estrechamente relacionadas en términos de tiempo.

6.3 Digresión sobre la salud mental

Iris Koch, psicoterapeuta psicológica

"Tu haces tu propia suerte."

Pero ¿y si no tengo el fuego de fragua o el martillo?
¿O nadie me muestra a qué tengo que prestar atención?
No todos tenemos el mismo conjunto básico de habilidades mentales, físicas e intelectuales.
A menudo solo se nos ofrece o se nos muestra una gama muy limitada de direcciones en las que podemos desarrollarnos. Lo que parece ser una buena opción para una persona es demasiado exigente o mortalmente aburrido o inalcanzable para otra.

Sin embargo, todos tenemos que encontrar soluciones para hacer frente a lo que la vida nos depara. Y eso es cualquier cosa menos distribuido uniformemente. Debemos aprender a lidiar con el miedo, el dolor, la separación y el dolor. Mucha gente tiene buena

Un apoyo que muchas veces no es de ninguna ayuda porque el ayudante solo puede dar lo que tiene, y eso puede ser totalmente inapropiado para la situación o para quien lo sufre. También tenemos que aprender a lidiar con la alegría, la diversión y el amor, pero la gente suele fingir que se trata de un automatismo que surge de forma natural. En lugar de aprender a ganar fuerza y satisfacción para poder enfrentar el próximo problema con más energía, esto se deja al azar. Por el contrario, el autocuidado casi tiene un toque de inmoralidad o egoísmo.

Esto lo deja claro: Tenemos requisitos básicos, ayudas y obstáculos muy diferentes en la búsqueda de la satisfacción con la vida y luego nos encontramos con estándares muy diferentes de quienes nos evalúan: padres, maestros, parejas, amigos...

Al final salimos del paso. Todo el mundo se ha enfrentado a un problema u otro más o menos bien: esta estrategia se utiliza de nuevo, se ajuste o no, y sin importar cuáles sean los efectos a largo plazo. El hecho de que podría haber una solución mucho mejor a menudo ni siquiera es notado por el medio ambiente y por nosotros mismos. Es como solía ser con los zapatos: las tallas de mujer terminaban en 41 y el corte de hombre era demasiado grande para mis pies.

lejos. A día de hoy, sigo prefiriendo las sandalias o los zapatos con cordones, aunque, con un poco de suerte, hoy en día puedes encontrar algo para cada pie.

A menudo, ni siquiera queremos probar suerte, solo queremos sobrevivir a una situación difícil, y nos sentimos abrumados. Lo que sea que ayude (al menos al principio), se vuelve a intentar en la siguiente situación difícil, por lo general no encaja correctamente y se adapta o, en ausencia de mejores alternativas, se usa de todos modos. Parece ayudar y lo estamos intentando.

perfecto. Tal vez incluso seamos elogiados por ello o la catástrofe esperada no suceda. Entonces empezamos a creer en la solución, aunque no resuelva nada.

Así somos los humanos: jugamos a la lotería, aunque sepamos lo escasas que son las posibilidades.

Pero, ¿qué pasa si la solución, que a menudo no elegimos conscientemente, pero que nuestra mente resuelve

automáticamente, tiene efectos secundarios a largo plazo?

¿Queremos siquiera saber si no tenemos otra alternativa? Una fobia fue en algún momento un muro salvador de protección antes de formar los muros de nuestra prisión.

Las drogas casi siempre han tenido un efecto positivo al principio, pero por su propia naturaleza se salen de control. Los trastornos psicosomáticos no son una enfermedad formada, sino enfermedades que en un momento tuvieron efectos secundarios positivos y ahora regresan sin patógenos. No elegimos estas enfermedades, hicimos lo mejor que teníamos. ¿Nosotros?

Estoy convencido de que todo el mundo ha tomado atajos poco saludables en lugar de aprender a cuidarse bien. Y mientras el sufrimiento no sea demasiado grande, los que nos rodean nos elogian por ello, o no tengamos idea de que las cosas podrían ser diferentes, seguimos volviendo a las mismas soluciones, sin darnos cuenta de que no estamos forjando nuestro suerte. ¡Nosotros = TODOS!

6.4 Estrés

De acuerdo con el modelo de estrés transaccional de Lazarus, el estrés surge cuando las demandas externas y los propios recursos, que se utilizan para hacerles frente, se vuelven

de acuerdo en desacuerdo. Esto conduce a una tensión percibida en diferentes niveles, que a menudo va acompañada de una sensación de tensión y presión. Cuando experimentamos estrés, el cuerpo libera más hormonas del estrés, lo que afecta nuestro bienestar mental y físico (Wirtz, 2019). La evaluación subjetiva de las posibles situaciones estresantes juega un papel importante en el desarrollo del estrés. Esto se puede utilizar para ayudar a lidiar con el estrés. Sin embargo, no solo existe el estrés percibido negativamente, en forma de eustrés el estrés también puede tener un efecto motivador, empujarnos a rendir al máximo y asegurar nuestra supervivencia en una respuesta de lucha o huida (Keller, 2014) .

- El estrés no es un sentimiento como tal, sino que surge cuando luchamos contra nuestros sentimientos, como la tristeza, la ira o el miedo. • Si te sientes estresado permanentemente, esto se refleja en diferentes áreas de la vida cotidiana.

Mientras uno reacciona más irritado e insatisfecho, el siguiente está más preocupado con dificultades para dormir, dolores de estómago o problemas en la piel. • Podemos influir activamente en nuestra experiencia de estrés

porque a menudo creamos estrés a través de nuestra vista. En consecuencia, también podemos decidir qué nos estresa y qué no: No tenemos que hacer todo lo que se nos pide. La actitud ante esto podría ser: "Estas son tus expectativas de mí. Eso te lo dejo a ti". Si no podemos evitarlo, podemos tratar de hacer las cosas que debemos hacer con una sonrisa.

- Algunas personas tienden a compensar su estrés de forma desfavorable haciendo

comer en exceso, comer poco, beber alcohol o retraerse socialmente. Si desea tomar un descanso más relajante de su estrés, puede recurrir al silencio o la música, hacer ejercicio al aire libre, pasar tiempo con sus amigos, ejercicios de relajación, decir no de manera específica o establecer metas alcanzables.

Jugando al estrés

con la pelota La imagen de una pelota de playa es útil para explicar cómo se desarrolla el estrés: si tratamos de mantener la pelota bajo el agua, usamos toda nuestra energía en ella. Eso nos cuesta mucha fuerza. Cuanto más alto sube la pelota, más presión ejerce sobre nosotros y experimentamos estrés porque claramente fallamos nuestro objetivo.

El waterpolo refleja nuestros sentimientos.

Fundamentalmente, el estrés no es una emoción separada, es el resultado de luchar y reprimir nuestros sentimientos.

¿Qué tan relajados podríamos estar si simplemente dejáramos que la pelota golpeará la superficie y la siguiéramos allí?
¿Adónde lo llevan las olas?

6.5 Agotamiento

Un burnout describe la sensación de agotamiento como resultado de haber agotado por completo todas las reservas de energía (Kollak, 2008). Los síntomas de una crisis de este tipo se manifiestan en forma de agobio, insatisfacción y sentimiento de autoalienación, por lo que son similares a los de la depresión (Wirtz, 2019). Un alto nivel de vulnerabilidad, una reducida tolerancia al estrés, una baja capacidad de adaptación a las situaciones y una abrumadora búsqueda del perfeccionismo favorecen el desarrollo del burnout (Kollak, 2008). Particularmente

Se ven afectadas las profesiones asistenciales que tienen como objetivo apoyar o cuidar a otras personas, como médicos, enfermeras o profesores.

- Una vez que te hayas incendiado: Las personas comprometidas tienden a tener una gran demanda (en el mercado laboral). Muestran un compromiso total y, por lo tanto, tienen un efecto atractivo y motivador. Sin embargo, debe tener cuidado aquí, porque puede abrumarse rápidamente con demasiado compromiso.
- Las personas que sufren burnout muchas veces no reconocen sus límites personales a tiempo o los superan deliberadamente para alcanzar los objetivos marcados o cumplir con los requisitos. Por eso es útil comparar constantemente la energía que reúne con sus reservas de energía actuales. • Muchas veces nos cuesta volver de este estado de agotamiento agudo a una relación equilibrada entre tensión y relajación. Para acercarse nuevamente a este equilibrio, las siguientes preguntas pueden ser útiles: ¿Recuerda el momento en que no tenía signos de agotamiento? mundo

¿Qué condiciones (laborales) existían en ese momento?
 ¿Cómo era su entorno privado? •

Muchas personas tienden a sacrificarse, a dominar sus propias emociones y en muchos frentes luchar al mismo tiempo. Sin embargo, solo podemos estar a la altura de esta afirmación por un corto tiempo. A la larga, no es posible estar bajo corriente alta todo el tiempo porque nos cuesta demasiada energía. Es aún más importante vivir con un presupuesto y descubrir criaturas míticas en la fogata de la tarde. • Sunshine rara vez viene solo: incluso si se sugiere repetidamente que uno debería ser tan positivo y

hay que ir por la vida con tranquilidad, no tiene que ser así todos los días. Está bien si a veces no ves la salida o te pasas de la raya y te sientes triste, enojado o desesperado por ello. Esto no es nada que deba preocuparte.

La positividad compulsiva te enferma y aumenta el riesgo de agotamiento. Las personas que experimentan todo el espectro de emociones se protegen de ello.

El cuidado personal es el principio y fin de todo. Puede prevenir el agotamiento cuidándose bien. Este autocuidado puede relacionarse con diferentes áreas de la vida: En el trabajo diario, es importante encontrarle sentido a tu trabajo y tomar descansos regulares. Te ayudan a distanciarte de tu trabajo y proporcionan un buen equilibrio. En su tiempo libre, puede beneficiarse de tomarse un tiempo para usted mismo, dedicarse a sus pasatiempos y reunirse con amigos. Un baño caliente, una caminata nocturna o una siesta durante el fin de semana deberían promover su recuperación. Para evitar sentirse abrumado, puede ser útil establecer metas realistas y anotar lo que ya ha logrado una vez por semana.

6.6 Adicción

En la mayoría de los casos, una adicción se desarrolla a partir de una experiencia previa.

camión de pie. Esto depende tanto de los rasgos de personalidad como de la vulnerabilidad individual.

también de influencias situacionales y factores de estrés (Wirtz, 2019). Las personas que no tienen una relación consigo mismas están particularmente en riesgo (Auktor, 2015). la tera

El pastel de una adicción siempre se asocia con recaídas, porque es difícil disolver una estructura de adicción existente (Pröhl et al., 2019): una abstinencia (física) a menudo no es suficiente; es más importante reconocer y procesar las verdaderas razones de la conducta adictiva.

- El anhelo detrás de la adicción: Detrás de cada adicción hay un anhelo, es decir, el deseo profundo de algo y la correspondiente búsqueda de ello. Hablemos aquí de la búsqueda de la felicidad en aras de la simplicidad, pero tal vez también sea una búsqueda de seguridad, intimidad o amor. Toma conciencia de ello y ve en busca de tus necesidades insatisfechas. • Quien está sujeto a adicciones ha conocido algo fundamental: ese algo decisivo en su vida

falta o le gustaría ser más feliz de lo que es en este momento. Esta comprensión de que la vida diaria debe contener más momentos felices es muy valiosa para hacer cambios fundamentales en la vida cotidiana. • No todo el que busca encuentra: que una droga te hace feliz es, por supuesto, sólo una verdad a medias. Por la tarde vives la embriaguez, por la mañana te saluda el gato, pero no lleva el pelaje sedoso. Es posible que experimentes el subidón más alto, pero aún te duele cuando vuelves a caer. Así que el placer que tienes es sólo breve. ¿Porqué es eso? Utilizas medios externos con los que quieres remediar una deficiencia en ti mismo, y de esta manera haces que el exterior sea ruidoso para que el interior se vuelva más silencioso. – Esto no puede ir bien por mucho tiempo. • La adicción, por lo tanto, significa estimulación, compensación y gratificación sustituta. No puede ser casualidad que escape rime con adicción. Pero que rima hacemos

nosotros en eso? En definitiva, detrás de la adicción está el miedo a sentirte a ti mismo. Debido a este miedo, las personas se vuelven dependientes y tratan de suavizar su mundo áspero o aliviar el dolor. Esto es muy comprensible, pero significa que le quita la oportunidad de tratar sus propios temas relevantes para la vida. • Para satisfacer su adicción, utiliza varias sustancias adictivas. Es posible que no reconozca algunos de ellos a primera vista. Ir de compras, comer o las relaciones también pueden volverse adictivos. ¿Qué sustancia adictiva estás usando? ¿Qué sensación te provoca la sustancia adictiva? ¿De qué otra manera podrías tener esa sensación?

- Las personas adictas buscan un terreno que los sostenga, que los sostenga cuando caigan, en el que puedan confiar aunque se sientan dependientes. Salta al lado de tus queridos semejantes, bríndales ese apoyo que no pueden encontrar en sí mismos en este momento.

Lo que podemos aprender de los niños

Cuando miro alrededor en nuestra sociedad, puedo encontrar pocas personas felices, y de esas pocas, la mayoría son niños. ¿Qué es lo que hacen tan fundamentalmente diferente de nosotros los adultos? Viven mucho más intuitivamente y, por lo tanto, están más cerca de sus sentimientos, necesidades y, por lo tanto, de su vida interior. ¿Alguna vez ha notado cuántas veces al día un niño se ríe con sus amigos y con qué frecuencia lo hace la mayoría de los adultos? Sin embargo, todo adulto todavía lleva a este niño dentro de sí mismo: Por eso, pregunta a tu niño interior cómo se siente y qué es lo que realmente necesita.

Porque tu yo adulto también tiene derecho a ser feliz.

6.7 Traumatismos

Un trauma es un shock mental severo que resulta de la violación de los límites personales. Según la teoría del trauma, no es el evento en sí lo decisivo, sino la experiencia emocional de esta situación (Wirtz, 2019). Los sentimientos experimentados pueden ser tan abrumadores que lo vivido no se puede procesar e integrar (Wirtz, 2019). Como resultado, se puede desarrollar el trastorno de estrés postraumático, que puede reconocerse por síntomas tales como revivir involuntariamente la situación traumática a través de flashbacks, sentimientos intensos o entumecimiento emocional, reacciones de sobresalto o una visión destrozada de uno mismo y del mundo (APA 2013, citado de Falkai & Wittchen, 2015).

- Los traumas que hemos sufrido suelen recorrer toda nuestra vida. Cuando experimentamos un trauma temprano en la infancia, cambia significativamente nuestra percepción. De ahora en adelante vemos el mundo a través de los lentes de este evento traumático. Para protegernos, también actuaremos de acuerdo con estas experiencias en el futuro.
 - Un trauma siempre hay que verlo subjetivamente: puede que a los demás no les parezca malo, pero para ti puede representar una catástrofe. Por eso es importante tener cuidado con afirmaciones como "¡No seas tonto!" o "Eso es solo una bagatela". Nunca sabemos hasta dónde llega realmente el dolor de alguien.
 - Una experiencia traumática nos abruma emocionalmente.
- Con tal multitud e intensidad de sentimientos estamos abrumados y por lo tanto incapaces de

procesar todos esos sentimientos de manera oportuna y adecuada. Sólo gradualmente se puede integrar la experiencia. Apegarse a estructuras claras y reglas fijas puede ayudar a contrarrestar los excesos que han prevalecido hasta ese momento.

- Bastantes personas, especialmente en su niñez y juventud, han sufrido choques emocionales que están tramando travesuras en secreto. Para llegar al fondo de tus propios mecanismos de protección y defensa, debes ser consciente de tus propios traumas: ¿Ya has vivido algo traumático? ¿qué creencias tienes

derivado de ella? ¿Cómo determina eso tu presente?

- El trauma requiere un procesamiento posterior y activo: Todos los sentimientos que tratamos de evitar vuelven a nosotros una y otra vez. Por eso, aunque te resulte difícil, involúcrate en la situación del momento, mira el entorno y siente el dolor asociado.

Sumérgete en los recuerdos que te atormentan y te hacen sufrir. Trata la herida para que pueda sanar. Cuídate mucho y déjanos acompañarte. • No use su mente para luchar contra el trauma. No debes comprender los momentos posteriores, sino sentirlos.

El adulto que hay en ti puede pasar por alto la situación, pero el niño sigue viendo la crueldad al descubierto. Encubrimiento, comprensión, paciencia, perdón: nada de esto tiene cabida aquí mientras el niño que hay en ti sufre.

entumecimiento

A veces experimentamos como imposible soportar ciertos sentimientos, también en una situación traumática. Para escapar de esta impotencia experimentada, puede suceder que perdamos temporalmente el contacto con nuestros sentimientos. Sin embargo, estos sentimientos no desaparecieron. Los mantenemos en secreto por miedo a que nos hagan daño. Sin embargo, también suprimimos una parte importante de nuestro acervo de experiencia y, por tanto, de nuestra persona.

6.8 Depresión

El término depresión abarca un trastorno clínico cuyos síntomas centrales incluyen un estado de ánimo deprimido, disminución del impulso y una pronunciada falta de interés o alegría (OMS 2008, citado de Dilling et al., 2010) . Dado que los períodos de depresión pueden estar asociados con funciones corporales más lentas y una menor disposición a asumir riesgos, estos episodios pueden compararse con una “hibernación mental” (Myers, 2014). Los síntomas depresivos pueden surgir en respuesta a una pérdida importante o un evento trágico de la vida, cumpliendo así una función emocionalmente necesaria (Myers, 2014). Sin embargo, para algunos de los afectados, no existe un desencadenante claro conocido, por lo que experimentan este desánimo general como desconcertante.

- Un episodio depresivo también puede ir acompañado de inquietud interior, letargo, cansancio extremo, problemas de sueño como dificultad para conciliar el sueño o dormir toda la noche o despertarse temprano en la mañana, miedos y sentimientos de culpa. Este a menudo funciona

Depresión general acompañada de complejos como la propia inutilidad o no ser suficiente y fuertes dudas sobre uno mismo.

- La supresión de sentimientos debe ser considerada como una posible causa de depresión. La ira es particularmente importante aquí: la ira reprimida representa un gran bloqueo de energía. Si gastas tanta energía tratando de suprimir una energía, eventualmente te quedas sin energía. Por lo tanto, las personas deprimidas sufren por el hecho de que todo les resulta difícil y, a menudo, les falta fuerza. Para liberar estos bloqueos y el interior (impulso) Golpear una almohada y gritar fuerte en el coche todos los días ayuda a recuperar fuerzas. Si se permite que salga la ira, los bloqueos se disolverán. ¿Qué bloques interiores pusiste? • Las personas depresivas informan repetidamente que no pueden sentir nada. La experiencia, por otro lado, muestra que sentimientos como el miedo existen, pero los afectados rehúyen enfrentarlos. Es aún más importante ponerse en contacto con nuestros propios sentimientos, porque como una brújula interna nos muestran hacia dónde se dirige el viaje. • En bucles mentales recurrentes, se cuestionan las propias acciones (en el pasado). Esta búsqueda de significado a menudo termina en uno insuperable. Falta de perspectiva. Esto puede fomentar pensamientos suicidas ("No quiero vivir más") o la necesidad de un descanso ("No puedo más, necesito un descanso"). Esto a veces resulta en el (plausible) deseo de no querer llevar una vida así. Esto exige cambios para experimentar una vida diferente, más deseable.

- Cuando pensamos en una persona deprimida, a menudo vemos a alguien en nuestra mente que parece apático y letárgico. Quizá conozcas a los típicos "corredores de rueda de hámster" de tu círculo de amistades o entorno. Pareces ambicioso y ágil. Nadie sospecharía a primera vista que estas personas también están luchando contra los síntomas depresivos. Pero ellos también están muy alejados de sí mismos y usan esta forma de hiperactividad para distraerse de sí mismos y de sus sentimientos reales.

es bueno que te sientas mal

No, esto no pretende ser irónico. Cualquiera que se sienta mal debería preguntarse: ¿Me he comportado en mi vida como quiero que sea? ¿Seguí mi corazón? ¿Me defendí o prefiero tratar de complacer a los demás?

¿He logrado mis objetivos o los de los demás?

La vida te debe premiar cuando te realizas y pones tu sello en tu vida.

Si no lo has hecho antes, ¿no es justo que no te sientas bien? Véalo como una llamada de atención, una llamada de cambio.

6.9 Compulsión

La coerción puede describirse como una influencia demasiado poderosa. Se puede hacer una distinción entre una compulsión externa, que se manifiesta en forma de presión y coerción por parte de personas o circunstancias externas, y una compulsión interna. La compulsión interna equivale a un sentimiento de tener que seguir ciertos impulsos sin poder influir en ellos (Tewes & Wildg)

1999). Además, una compulsión puede parecerse a un curso de acción ritualizado que los afectados experimentan como "ajenos a mí" (Stumm & Pritz, 2007). Esta forma de compulsión interna o externa debe distinguirse de un trastorno obsesivo-compulsivo, que se manifiesta en forma de pensamientos y acciones patológicas obsesivo-compulsivas recurrentes (Wirtz, 2019).

- La compulsión va de la mano con el sentimiento de tener que hacer algo. Si te sientes obligado a hacer algo, te pones en un "papel de víctima". Renuncias a la responsabilidad de tus propias acciones.
- Las compulsiones crean tensión, presión e incomodidad. Esto lo debilita y arruina su disfrute potencial de las actividades.
- ¿Quién decide si percibes algo como una compulsión? Tu solo. Puedes forzar cualquier cosa o nada, es tu elección.
- Si te sientes obligado a hacer algo, el foco de tu atención cambia: la tarea que tienes que realizar a menudo parece una carga pesada. No hay lugar para la alegría y la gratitud.
- "De debe a mayo": ¿Cómo suena cuando dices "Hoy puedo hacer una presentación en mi grupo de trabajo" en lugar de "Hoy tengo que hacer una presentación a mis colegas"? Es perfectamente comprensible que las responsabilidades profesionales y del día a día rara vez se vean como una bendición personal, pero lo son. No solo tenemos la opción de qué actividad seguir, sino también a qué empleador ponemos nuestra mano de obra disponible. Por extraño que parezca al principio, la satisfacción también puede surgir en muchas situaciones laborales.

No hagas nada que no te resulte fácil.

Marshall B. Rosenberg, inventor de la comunicación no violenta, ofrece un consejo simple: nunca trabajes por dinero, acepta el dinero por el trabajo que te gusta hacer.

¿Ves la diferencia significativa? Elige un trabajo que disfrutes y que te paguen por ello.

También puede trabajar hasta la muerte, esforzarse, atormentarse; en este caso, se le pagará por su esfuerzo, pero su salud también lo pagará diligentemente.

Se nos puede pagar por cualquier actividad en este mundo.

¿Por qué debería dedicarse a un trabajo que le cuesta fuerzas, que no sólo le roba tiempo sino también muchos nervios? Póngelo fácil y busca un trabajo que disfrutes.

6.10 Pánico

Rara vez la invitan y definitivamente no es una invitada bienvenida, pero para muchas personas el pánico es parte de la vida cotidiana. Es el resultado de un miedo fuerte (Wirtz, 2019) y hace que los afectados pierdan la cabeza al no poder pensar con claridad o razonar lógicamente en un estado de pánico agudo. Palpitaciones, sudoración, temblores, sensación de ansiedad o somnolencia: todos estos son síntomas típicos. La mayoría de las veces, estas reacciones de pánico del cuerpo se malinterpretan, lo que fomenta una espiral descendente cada vez más aguda, que culmina en un ataque de pánico. El estrés y el estrés agudo también reducen el umbral de pánico (Schmidt-Traub, 2016).

- Cuando entramos en pánico, a menudo ya no sabemos qué camino es arriba y qué camino es abajo. Experimentamos una sensación de absoluta pérdida de control.
- El pánico nos revela que ya no somos nosotros mismos. Nos ignoramos a nosotros mismos y a nuestros intereses, actuamos

automatizado y tal vez incluso permitir cosas que no queremos.

- Por lo tanto, una reacción de pánico también puede describirse como un "grito del corazón": Nos muestra que no estamos prestando suficiente atención a nuestros sentimientos. Hemos ignorado el corazón durante tanto tiempo que ahora emite un grito primitivo y ya no puede ser ignorado. Perdemos el contacto con nuestros sentimientos y somos incapaces de escucharlos o actuar en nuestros corazones, entramos en pánico.
- Permite lo que amas. Previene lo que te hace daño. ¿En qué situaciones entras en pánico? ¿Qué necesitas en estos momentos? ¿Qué te impide conseguir lo que tu corazón está pidiendo a gritos?
- Dar un paso atrás después de entrar en pánico puede ayudar. Con la nariz pegada a la pared no ganarás hipermetropía. Después de un momento de pánico, tómate un tiempo para ti. Crea quietud exterior y trata de encontrar también la paz interior.
- El pánico, como el estrés, hace que perdamos el contacto con nuestras sensaciones físicas, como la dificultad para respirar. Por lo tanto, puede ayudarte si practicas la atención plena, incluyes ejercicios de respiración en tu vida cotidiana y conoces mejor tu cuerpo y a ti mismo. También puede descubrir que puede confiar en usted mismo.
- Consejo: a largo plazo, trabajar con las manos también puede ayudarlo a controlar el pánico. Desenterrar el jardín, dar forma a la arcilla o amasar la masa. Mira el resultado del trabajo a simple vista y disfrútalo.

Espiral de

pánico Según Schmidt-Traub (2016), el miedo que experimentamos puede aumentar a través de una autoinfluencia disfuncional hasta el punto del pánico. Esto sucede por la mala interpretación de los cambios fisiológicos: la sensación de miedo también se hace sentir en nuestro cuerpo. Si percibimos esto y lo evaluamos como algo malo o amenazante, enfocamos toda nuestra atención en ello. Como resultado, aumentamos nuestro miedo y lo intensificamos hasta el punto del pánico. Este aumento de la ansiedad se produce a menudo en personas con falta de confianza en su propio cuerpo.

Ahora que todo suena bastante aterrador, no hay duda. Además, sin embargo, cabe mencionar que con cada aumento en el nivel de ansiedad también hay una disminución en la curva de ansiedad. El miedo y el pánico no pueden aumentar incommensurablemente, sino que pierden su intensidad con el tiempo.

literatura

- Autor, UM (2015). La relación del sistema. ilusión y adicción. esquema.
- Dilling H, Mombour W y Schmidt MH (2010). Clasificación Internacional de Trastornos Mentales, CIE-10. Capítulo V (F): Pautas de diagnóstico clínico. Huber.
- Falkai, P. y Wittchen, H. (2015). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5: edición alemana. Hogrefe.
- Jericó, L. (2016). Factor de bienestar de la salud mental. Promoción de la salud a través de la activación de recursos. puente.
- Keller, B. (2014). Psicología industrial y organizacional. En DG Myers (ed.), Psicología (págs. 785–829). puente.
- Kollak, I. (2008). Estrés y burnout - Cómo surgen y cómo afectan. En Die., Burnout and Stress, Métodos reconocidos para el autocuidado en las profesiones sanitarias (págs. 5012). puente.

- Myers, DG (2014). Psicología clínica: trastornos mentales, en DG Myers (ed.), Psicología (págs. 653–701). puente.
- Prolß, A., Schnell, T. y Koch, LJ (2019). Trastorno mental IMÁGENES. puente.
- Schmidt-Traub, S. (2016). Lidiando con la ansiedad: autoayuda para el pánico y la agorafobia. puente.
- Stumm, G. y Pritz, A. (2007). Diccionario de Psicoterapia. puente.
- Tewes, U. y Wildgrube, K. (1999). Léxico de psicología. Viejo bourg Wissenschaftsverlag GmbH.
- Wirtz, MA (2019). Dorsch - Enciclopedia de Psicología. Hogrefe.



7

recursos

“Todos los seres vivos excepto el hombre saben que el propósito principal de la vida es disfrutarla.” (Samuel Butler [n.d.](#))

7.1 Introducción

En esta sección queremos aprender de qué recursos disponemos y cómo utilizarlos. Tenemos multitud de recursos a nuestra disposición en todo momento, incluso en las horas supuestamente oscuras.

Cada sentimiento es un regalo. Reconoce las capacidades potenciales incluso en tu tristeza, tu ira y tu dolor. Convierte tu sufrimiento en arte: pinta cuadros, escribe poemas, compone música a partir de los sentimientos que te mueven.

Cuando enfrentamos la vida con gratitud y aprecio, no solo nos enriquece

propio bienestar. Podemos aprender a practicar la renuncia y la atención plena, a disfrutar de la quietud ya mirar el amanecer llenos de esperanza. ¿Quizás eso nos acerca a la paz interior, a la serenidad de poder con todo?

7.2 Recursos

Los recursos son el “bien intangible” de todo ser humano, es decir, ciertas características, habilidades y actitud mental de una persona (Hüttner, 2019) que son valorados por otros y experimentados como útiles (Fiedler, 2011). Como fuente de poder y fortaleza personal, toman la pesadez y dan esperanza (Hüttner, 2019). Al mismo tiempo, los recursos describen ciertas habilidades y, por lo tanto, el potencial de una persona que debe descubrirse y utilizarse (Hüttner, 2019). A diferencia de los déficits, las personas utilizan sus recursos para desarrollar patrones constructivos de acción y nuevas perspectivas de vida con el fin de aumentar su bienestar (Fiedler, 2011).

- Sea su propio cazatalentos: algunas personas tienen recursos que antes no sabían que tenían. ¿Sabes dónde están tus mayores habilidades? Embárguese en su propia búsqueda personal y observe qué actividades le resultan fáciles o cuáles le resultan muy divertidas. • Tus talentos son la base de tus habilidades. ¿Qué estás trayendo? ¿Qué te gusta particularmente? Cree en tus puntos fuertes. Solo la fe todavía puede moverse
- no hay montañas, pero aún debes usar tus habilidades

confianza. De esta manera escalarás la montaña de tus posibles habilidades y te superarás a ti mismo.

- Los recursos pueden facilitar nuestras jornadas laborales y enriquecerlas. Si tenemos los conocimientos necesarios para una tarea, nos resulta más fácil. Pero también puede ser muy divertido adquirir nuevas habilidades o ampliar las existentes. Conteste las siguientes preguntas usted mismo: ¿Utiliza sus habilidades? ¿Puedes darles más espacio para desarrollarse?
- Entre trabajo y vocación: Aprovecha tus recursos en la vida laboral. Trate de encontrar un trabajo que coincida con sus habilidades. De esta forma, tu trabajo puede convertirse en un hobby y el trabajo puede ser un placer para ti.
- Preste especial

atención a sus reservas en su trabajo.

Muchas personas se ejercitan tanto durante su jornada laboral que empiezan el fin de semana sin energía y solo pueden utilizarla para reponer sus reservas. Para que tengas la fuerza suficiente para disfrutar del tiempo los sábados, es importante crear fases de relajación y pequeños momentos de vacaciones en la vida cotidiana.

- Una de las fuentes de fortaleza más importantes es nuestro entorno social.

Si nos llevamos bien con nuestros compañeros y vecinos, si cultivamos amistades regulares y pasamos parte de nuestro tiempo libre con otras personas, esto nos fortalece y promueve nuestro sentido de bienestar.

¿Por qué es así? Porque somos animales de carga por evolución. Ser capaz de resonar con otras personas nos da un sentido de pertenencia y comunidad. Somos felices cuando nos sentimos amados, valorados, necesitados y comprendidos.

- “Eres como te ves a ti mismo”: Nuestra visión de nosotros mismos puede basarse en cosas muy diferentes. Si se somete a un análisis personal de sus deficiencias, que se concentra principalmente en los presuntos déficits y debilidades, su cuenta personal de la suerte está mayormente en el blanco. Sin embargo, si observamos todos los recursos que yacen latentes dentro de nosotros, podemos descubrir un potencial oculto.

El jardín de tus habilidades

Puedes pensar en tus habilidades como un gran jardín que requiere paciencia, práctica regular y apertura. Solo usted decide si quiere dejar su jardín en libertad o si quiere desherbarlo todos los días y colocar las camas ordenadamente. Si decide utilizar el jardín de sus habilidades, las siguientes cosas pueden ayudarlo: No espere el próximo aguacero, sino tome el asunto en sus propias manos. Practica regularmente para mejorar tus habilidades.

De esta forma tu jardín dará frutos que podrás cosechar más tarde. Ten paciencia porque el crecimiento lleva tiempo. Con todo el trabajo de jardinería, déjate sorprender por lo que crece inesperadamente detrás de los arbustos de moras.

7.3 Atención plena

La atención plena es una razón enfocada actitud que percibe y da la bienvenida a la experiencia interna y externa (Stumm & Pritz, 2007). Como estado despierto y presente, nos pone en contacto con el momento presente (Gruber et al., 2020). Mindfulness describe una observación intencional y libre de valores de pensamientos, sentimientos, ideas o impulsos físicos (Eifert, 2011). Originalmente

estas prácticas provienen de la cultura del Lejano Oriente.

Ahora también se utilizan en conceptos de tratamiento psicoterapéutico en el mundo occidental, por ejemplo en el contexto de MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), para reducir el estrés y lograr un éxito notable (Wirtz, 2019) .

- Mindfulness consta de dos componentes: El up conciencia y aceptación.
- Como forma especial de atención, es una escucha consciente dentro de nosotros y una experiencia igualmente consciente del mundo que nos rodea.
- Si somos conscientes, podemos adoptar una actitud de aceptación. Nos abrimos a las señales de nuestra experiencia, que el cuerpo y la mente envían inequívocamente. Las experiencias internas y externas se registran, pero si es posible no se evalúan. • Practicar la atención plena es una forma de conocerte a ti mismo de verdad y descubrir de qué estás hecho.
- Las prácticas cotidianas basadas en mindfulness tienen muchos beneficios. Estos incluyen, p. B. la activación de los recursos interiores, el aumento de la autoestima y la alegría de vivir, la sensación de calma y distancia, la reducción del sufrimiento y el estrés así como la sensación de estar en armonía con uno mismo. • Ejercicio de placer: ¿alguna vez has disfrutado de un trozo de chocolate con todos tus sentidos? En la vida cotidiana, a menudo tienes la sensación de que no tienes tiempo para ello. Pero puede ser una experiencia útil invertir este tiempo. Tome un trozo de chocolate (o algo que le guste comer) y use todos sus sentidos para explorar. ¿Como se ve eso? ¿Cómo se siente? como huele Ahora toma un pequeño bocado

y escuchar el sonido de morder. ¿Qué escuchas? Deja que la pieza se derrita en tu lengua y disfruta del sabor. A qué sabe esto? ¿Qué estás viviendo mientras comes? ¿Qué sentimientos emergen durante este tiempo?

caminata de atención plena

La diferencia entre los monjes budistas y la ajetreada población trabajadora es que el monje come cuando come y se va cuando se va.

¿Cuándo fue la última vez que fuiste conscientemente a dar un paseo por la naturaleza? No tienes que pasar toda una tarde haciendo esto, diez minutos al aire libre pueden ser suficientes. Echa un vistazo consciente a tu alrededor: ¿qué ves con tus ojos? ¿Qué puedes oír y oler? ¿Qué estás sintiendo? ¿El cálido sol primaveral o la fresca brisa otoñal? ¿Qué sentimientos trae a colación? ¿Te sientes bien? ¿O más bien solo y perdido?

Lo que sea que estés sintiendo, trata de dejarlo y aceptarlo.

7.4 Silencio

Si es tan silencioso como un ratón, no hay ruido ni sonido alguno. Nuestro entorno, pero también nosotros, estamos absolutamente tranquilos e inmóviles (Dudenredaktion, [2020](#)). Aunque el silencio en la vida cotidiana suele ser más bien una situación excepcional, tiene un gran potencial: favorece la concentración, facilita centrar nuestra atención y nos permite descansar y relajarnos.

Algunas personas todavía evitan el silencio, porque si de repente todo está tranquilo a nuestro alrededor, a menudo se vuelve ruidoso dentro de nosotros: pueden salir a la luz creencias reprimidas que percibimos como muy desagradables y estresantes.

- El silencio puede aliviarnos del estrés y la tensión y mejorar el pensamiento. Por lo tanto, es recomendable, especialmente en nuestro mundo agitado, dedicar unos minutos al silencio todos los días.
- En un ambiente tranquilo puedes encontrar un acercamiento muy especial a ti mismo. ¿Qué ruidos percibes a pesar del supuesto silencio? ¿Hacia dónde va tu atención? ¿Que estás sintiendo? la respuesta a esta pregunta puede mostrarte lo que tienes en mente en este momento.
- El silencio crea un área de vacío dentro y alrededor de nosotros que podemos llenar como queramos. Esto puede ser útil para descubrirnos a nosotros mismos o para tener suficiente espacio para expresar nuestros sentimientos. Sin embargo, este vacío también puede ser aterrador. De repente los pensamientos y recuerdos se vuelven ruidosos, percibimos dolor o nos sentimos solos, tristes o ansiosos. Solo trate de observar lo que experimenta en momentos de tranquilidad, solo para sentir, no para juzgar, y déjelo pasar como las nubes en el horizonte.
- Experimenta la diferencia: ¿Alguna vez has hecho algo en silencio que suele ir acompañado de música? Si cocina, come, ordena, trabaja o realiza sus actividades diarias en silencio, seguramente se sentirá muy inusual para uno u otro. Sin distracciones, sin embargo, podemos estar mucho más presentes y encontrar cosas que de otro modo permanecerían ocultas para nosotros.

¡Acerca del

La meditación se aprovecha de la quietud. Para apagar esto inténtalo, colócate en una posición erguida y relajada y cierra suavemente los ojos. Entrégate por completo al momento. Estar contigo mismo, tranquilízate.

respira contando hasta ocho: inspiras con los números uno y dos; una vez que haya llegado a tres, exhale lentamente. Deja pasar los pensamientos y sentimientos que surgen en ti. No se debe celebrar nada. Entra en la quietud y disfruta de estos momentos especiales y tranquilos. Imagina una luz brillante entre tus ojos, que se vuelve más pequeña a medida que inhalas y más brillante a medida que exhalas. El mío es rosa claro. ¿Cómo es para ti? ¿Notas cómo tu respiración se vuelve más tranquila, más lenta? ¿Cómo se relajan tus músculos? ¿Una leve sonrisa se dibuja en tus labios? Si no está acostumbrado a esto, al principio puede abrumarlo o impacientarlo simplemente sentarse, pero con la práctica regular pronto tendrá éxito. Y sé un oasis en tu vida cotidiana o un templo de quietud en nuestro agitado mundo.

7.5 Aceptación

La aceptación caracteriza una actitud interior de aceptación incondicional (Wirtz, 2019) y representa una acción alternativa a evitar el sufrimiento y las vivencias, por lo que no cambia ni la forma de una calidad de vida ni la intensidad o frecuencia con que se presenta.

Los requisitos previos para la aceptación son la apertura y la compasión (Eifert, 2011). Una parte importante de la aceptación es abrirse a las sensaciones dolorosas y experimentarlas sin escapar o evitarlas (Wengenroth, 2012).

- La aceptación sólo tiene lugar dentro de nosotros mismos. Toda situación externa puede aceptarse con una actitud interna correspondiente. De esta manera, nos permite tener paz y serenidad.
- Cuando confiamos en que todo está bien
La razón pasa, nos resulta mucho más fácil, incluso difícil

aceptar situaciones difíciles. Abandona el control y aprende a confiar. ¿Cuándo podría ser más importante que este milenio?

- A veces no tenemos control sobre lo que nos sucede.

Entonces la aceptación es aún más importante para recuperar nuestra paz interior. • Si quiere aceptar

algo, eso puede significar que se vuelve “un poco incómodo” al principio.

En el curso del desarrollo, hemos aprendido a defendernos de sentimientos como el dolor, la tristeza o la soledad ya reprimirlos. Sin embargo, esto puede consumir mucha energía. A la larga, es más útil permitir también estos sentimientos, ya que son una parte inevitable de nuestras vidas. De esta manera, probablemente podrá encontrar más fuerza para otras cosas que están cerca de su corazón. •

“Acepta y actúa”: Puede ser mucho más fácil para ti actuar si aceptas tu situación actual y las sensaciones asociadas como tus pensamientos, impulsos, sentimientos o reacciones físicas. Si actúas sin esta aceptación, siempre trabajarás contra ti mismo hasta cierto punto.

no quiero perder

Si no queremos perder algo, existe la posibilidad de perderlo. Sin embargo, si nos damos cuenta de que no podemos pretender poseerlo para siempre, tampoco tenemos que estar sin él. ¿Cómo podemos perder algo cuando toda pérdida viene con una aceptación total? Suponiendo que tanto la posesión como la pérdida tuvieran la misma aceptación por nuestra parte, ninguna sería más deseable. Así que deja que las cosas vayan y vengan. Trate de no resistirlo. Esto reducirá su miedo a la pérdida.

7.6 Bienestar

El bienestar describe nuestro sentimiento interior de comodidad, que está determinado por la percepción de nuestro propio estado físico y mental. Visto desde una perspectiva hedonista, consta de dos componentes: satisfacción vital holística a largo plazo y sentimientos que se experimentan cada vez más como agradables y bienvenidos (Wirtz, 2019). El bienestar a menudo favorece la satisfacción general (Bucher, 2009).

- Ya que se trata de nuestro bienestar personal, podemos influir en él: Mientras que en el
 Si una alimentación saludable, ejercicio suficiente, relajación regular y un equilibrio adecuado entre la vida laboral y personal contribuyen a nivel físico, nuestro bienestar mental puede verse respaldado por la alegría, la atención plena, la variedad, la serenidad y la quietud.
- Desafortunadamente, todavía no existen instrucciones de aplicación general para fortalecer su bienestar personal. Todo el mundo experimenta diferentes cosas como particularmente agradables. Por eso es aún más importante que te conozcas a ti mismo: ¿Qué te emociona? ¿Qué te relaja? ¿Lo que es bueno para ti? ¿Cómo puedes incorporar estas cosas en tus días de la semana? • "El equilibrio es la clave": el bienestar es el medio dorado entre muy poco y demasiado. Tal vez tengas la resolución de practicar mindfulness y serenidad todos los días a partir de ahora o de querer hacer deporte con demasiada ambición. Sin embargo, esto puede volverse abrumador rápidamente. Así que encuentra el tamaño adecuado para ti. Después de todo, la vida no es una carrera de 100 metros, es más como una carrera de resistencia.

sonreír ayuda

La vida es más placentera cuando la vivimos con una sonrisa. Incluso si no tienes ganas de reír en la vida cotidiana, te puede hacer bien levantar las comisuras de la boca y sonreír con picardía o incluso sin vergüenza.

Para ello, cierra los ojos, inhala y exhala profundamente tres veces y luego trata de darte tu mejor sonrisa. Porque así como endulza el día a los demás, también puede llenarte de ligereza y dicha.

7.7 Paz

La paz como ausencia de guerra forma la base para una convivencia segura (Dudenredaktion, [2020](#)). Donde regresa la paz, encontramos paz, armonía y seguridad. Es importante distinguir la paz entre individuos, grupos o instituciones específicos de la paz interior (o “paz mental”). La paz interior describe una vida en armonía con nosotros mismos, que se caracteriza por el equilibrio, la relajación y la ligereza.

- La paz en la tierra es una meta elevada, porque sólo unos pocos pueden influir en ella. La situación es diferente con la propia tranquilidad: podemos influir en esto sin restricciones.
- Un mundo mejor comienza dentro de nosotros: Muchas veces tenemos la sensación de que no podemos lograr nada por nosotros mismos. Pero cuando nos hemos acercado a nuestra paz interior, también miramos hacia un mundo más pacífico y amigable. Porque lo que vemos depende en gran medida de nuestra percepción.
- Los que tienen un interior apacible contribuyen a su bienestar personal. estrés, soledad

y la desconfianza decir adiós. También comparaciones con otros y juicios sobre uno mismo o sobre los demás. será irrelevante. Las prioridades de la vida se están desplazando hacia los pequeños momentos que de repente se vuelven muy importantes. Vives más en el presente, sientes una profunda gratitud y te sientes más conectado contigo mismo y con los demás seres humanos. • Si quieres encontrar la paz dentro de ti mismo, esto significa deponer las armas en dos niveles: por un lado, es importante encontrar la paz con todos los que te rodean. Sin embargo, lo más importante es que terminas la lucha contigo mismo al aprender a aceptarte y apreciarte a ti mismo. aceptate a ti mismo Aprende a decirle a tu reflejo en el espejo con una sonrisa: te amo. • La paz interior requiere resolución de conflictos. Aborda tus temas abiertos, incluso si te resultan incómodos. Para abordar esto, puedes responder las siguientes preguntas que te ayudarán: ¿Con quién tengo todavía un conflicto sin resolver?

¿A quién le guardo rencor? ¿Qué me preocupa? ¿Qué no me estoy perdonando?

- El regreso a la paz interior que puedes imaginar como imagina una gran limpieza de primavera: Esté atento a lo que está contaminando su visión clara (¿qué creencias están detrás de su visión del mundo?), limpie los rincones más alejados (¿qué problemas suele evitar?) y atienda las necesidades polvorientas (¿qué falta? usted durante años?). Enfrentate a los sentimientos reprimidos y vívelos apropiadamente.

Zen y creando orden interior

No es necesario ser budista zen para encontrar la paz interior. Hay trucos y trucos muy sencillos que favorecen la tregua interior: busca el contacto con personas que te entiendan y se sientan amadas, practica la gratitud y el perdón, intenta entrenar tu danza de la aceptación, pon límites concretos, di abiertamente Sí a las cosas que te aportan alegría, permanezca en lugares que le den una sensación de bienestar, encuentre las perturbaciones internas en paz y libérese de ellas o pase tiempo en la naturaleza para reducir la velocidad. Encuentra tu camino hacia más Zen.

7.8 Excursus paz: paz interior...

Jessica Schneefeld, médico

... tiene más que ver con la enfermedad y la salud de lo que se podría pensar a primera vista - al menos esa es la impresión que tengo de mi trabajo médico y de mi ser.

Me gustaría compartir con ustedes de dónde viene esta impresión, por qué la paz puede ser tan importante desde el punto de vista médico y qué tienen que ver la atención plena y la aceptación. Sin embargo, lo que sigue no es más que una incursión en experiencias, pensamientos y consideraciones personales. Tal vez te gustaría saberlo, tal vez incluso te reconozcas en alguna química, tal vez ya lo hayas pensado. Puede que estés en el camino hacia tu propia paz interior. Siéntete invitado a recorrer estos pensamientos conmigo.

Como médico, conozco a muchas personas y las acompaño durante un período más corto o más largo de sus vidas. Cada encuentro es un gran regalo, es único y cuenta su propia historia. Hay niños, adolescentes y adultos, de diferentes géneros, de diferentes nacionalidades y religiones, en los más diferentes momentos de sus vidas. Como vienen a mí como médico, cada una de estas personas suele tener un pequeño paquete para llevar sobre sus hombros. No es raro que haya demasiados paquetes y demasiado pesados. La mayoría del tiempo tan grave que algo ya está desequilibrado y se pueden reconocer síntomas que se pueden asignar a un cuadro clínico específico y definido. A primera vista, estos síntomas pueden clasificarse como físicos o psicológicos. Dolores de cabeza, indigestión, palpitaciones, también conocidas como palpitaciones, presión arterial alta, una tristeza intangible o una pérdida de interés, por nombrar algunos, porque la gama de síntomas es tan amplia como individuos. Y si luego miramos y escuchamos con mucha atención, entonces de repente ya no es posible asignar los síntomas a una categoría, entonces no es una cuestión física o psicológica en absoluto, sino de interacciones entre los dos.

Y no pocas veces, la paz interior parece bastante lejana.

Permítanme usar un encuentro para ilustrar lo que puede significar la paz interior, por ejemplo en la recuperación, pero también qué calma y fuerza podemos desarrollar cuando estamos cerca de ella.

No hace mucho tuve el privilegio de cuidar a un joven que estaba pasando por un ataque agudo de una enfermedad intestinal crónica. Todo esto puede sonar muy físico al principio: el diagnóstico fue respaldado por especificaciones.

parámetros de laboratorio fsche, exámenes de heces y biopsia endoscópica paso. Sin duda un brote agudo de su colitis ulcerosa. Pero una cosa quedó clara: el joven había estado completamente libre de brotes durante tres años con terapia inmunosupresora. ¿Qué pasó que ahora de todos los tiempos se produjo este impulso brillante? ¿Y por qué era tan difícil controlar esta droga?

Nos conocimos mejor día a día, y con cada visita se hizo más claro que había habido muchos cambios en la vida del hombre antes del estallido. Cambios que lo hicieron visiblemente emocionado, abrumado y preocupado.

La separación de la pareja, la relación cada vez más tensa, muchos conflictos sin resolver. Cuando contó todo esto, mostró fuertes síntomas vegetativos, estaba sudando y sentía que los latidos de su corazón eran incómodamente fuertes. Además, los síntomas de la colitis empeoraron. Y luego habló de su hija, a quien ha visto muy pocas veces desde entonces. Los auto-reproches y los miedos de repente salieron a la luz. Así que este hombre solo tenía un paquete bastante grande sobre sus hombros.

La terapia inmunosupresora intensificada fue un componente importante y necesario en esta situación. Abordar estos problemas abiertos fue igual de importante para la recuperación. Porque solo la combinación de enfoques de terapia bio-psico-social y apoyo en todas estas áreas trajo una reducción tan significativa de los síntomas que uno apenas podía creerlo.

En ese momento pensé para mis adentros: Hay un poco de paz interior.

Los sentimientos y las emociones están directamente relacionados con la condición física y viceversa. Oraciones como "Alguien

tiene un piojo atropellado en el hígado", "La bilis se desborda" o "El corazón late en su garganta" no son casualidad y se utilizan a menudo en la vida cotidiana como metáfora de sentimientos o emociones que de otro modo no se expresan de forma verbal o verbal. a menudo experimentas esto cuando hablas con un paciente. En última instancia, sin embargo, nada más queda claro de una manera muy pictórica que el cuerpo, la mente y el alma están directamente conectados y se influyen mutuamente.

Los síntomas de una enfermedad no son la causa de esta enfermedad, sino la expresión de un desequilibrio. Entonces, si simplemente alejamos los síntomas, por ignorancia, si eso todavía es posible, o por medio de medicamentos, entonces no cambiamos nada en la situación real. Más bien, nos damos uno artificial.

entumecimiento inducido. Y sentir es una habilidad tan importante que definitivamente debemos asumir en la búsqueda de la salud y la recuperación, así como en la superación de la enfermedad. Sentir, sentir, percibir pone en marcha en nosotros procesos decisivos. Se liberan sustancias mensajeras, se estimulan y envían impulsos neuronales, lo que conduce a movimientos en nuestros ejes hormonales entre el sistema nervioso central y los órganos terminales periféricos, y allí a su vez se provoca una reacción muy específica, que puede ser un cambio en la frecuencia cardíaca. o la presión arterial, por citar ejemplos que aquí se notan directamente. Esto significa que ya podemos desencadenar señales corporales al sentir dentro de nosotros mismos, al entrar en contacto con sentimientos, sensaciones y pensamientos, y que, a la inversa, las señales de nuestro cuerpo pueden ayudarnos a sentir venir. Cuando uno ha

Es fácil ver cuán íntimamente unidos están el cuerpo, la mente y el alma. Sí, que uno no puede prescindir del otro. La conciencia de uno mismo puede activar la capacidad de recuperación interior profunda.

A través de la atención plena y la aceptación, podemos intentar comprender dónde se ha producido el desequilibrio y qué significa.

Embarcarse en este viaje podría conducir en última instancia a la paz interior. Hagamos un experimento mental: tal vez esta sea la base o al menos un pilar de la salud. Es recomendable estar atento a tus recursos muy personales en este viaje, porque bien podría ser que nuestra paz interior se vuelva a rayar. Y luego esos mismos recursos podrían ayudarnos a volver a él, mantener la salud, prevenir enfermedades temprano o enfrentarlas adecuadamente cuando surja la necesidad.

No importa dónde te encuentres en tu vida, te deseo buena salud y paz interior, el coraje y la apertura para mirar de cerca, escuchar y sentir dónde podría estar.

7.9 Vacaciones

Las vacaciones se refieren a menudo como un descanso de la vida cotidiana.

Muchas personas experimentan este cambio bienvenido principalmente porque se liberan de su trabajo y de otros servicios que se prestarán durante este tiempo.

Según Kaluza (2007) , se atraviesan tres fases durante la temporada vacacional: la fase de distanciamiento de la vida cotidiana, la de regeneración de los esfuerzos anteriores y la fase de calentamiento, que marca la transición posterior a la

Eventos cotidianos simplificados. La organización de este tiempo varía mucho: mientras a algunas personas les gusta viajar y explorar el mundo, otras usan sus vacaciones como un permiso para simplemente no hacer nada.

- Las vacaciones tienen un objetivo claro: la relajación. Para que esto tenga éxito, es importante conocer sus propias necesidades de relajación. Las siguientes preguntas pueden ser útiles para llegar al fondo de esto: ¿En qué áreas de tu vida necesitas descansar con urgencia? ¿Para qué tuviste tiempo durante la semana? ¿Qué, por otro lado, se ha descuidado en las últimas semanas? Si es posible, incluye todas las cosas que son importantes para ti: contacto con tus amigos, ejercicio, tiempo para tus aficiones, sueño suficiente, dieta equilibrada... • Si ves tus vacaciones como un descanso de la vida cotidiana, definitivamente deberías no tener una cosa: un plan estricto. Trate de dejar caer cinco y no pasar todos los días. Esto puede parecer extraño al principio, pero puede ayudarlo a recuperar una acción más intuitiva y espontaneidad en su vida. Dile adiós no solo a tu trabajo, sino también a tus expectativas de que todo tiene que salir a la perfección. • "Puede que no tenga que": Si lo hacemos inteligentemente, tenemos la libertad de hacer lo que nos plazca durante nuestro tiempo de vacaciones.

Tenemos la oportunidad de ponernos al día en todo lo que de otro modo no podríamos hacer o que creemos que nos hemos perdido. Pero, y este es el pensamiento aún más agradable, ¡no tenemos que hacerlo!

- "¡Lleve sus vacaciones con usted en su equipaje diario!" Está muy bien haber tenido unas vacaciones relajantes. Pero es más importante integrar la relajación en la vida cotidiana. Piensa en lo que haces en vacaciones

particularmente bueno. Probablemente no pueda dormir hasta las 10 a. m. los días laborables, pero al menos puede continuar con su café bajo el sol de la tarde o durante la larga caminata nocturna. O continuar el nuevo deporte en casa. También hay clubes de tenis, yoga y estudios de baile en tu ciudad. La deliciosa comida saludable te enriquece de muchas maneras. No dejes atrás tu sensación de vacaciones en la playa, porque el trabajo dura mucho más que las vacaciones.

La relajación no funciona con solo presionar un botón

¿Con Karacho en recuperación? Desafortunadamente eso no funcionará. Se necesita tiempo para distanciarse de la jornada laboral y la responsabilidad que conlleva. No hojees tus documentos de trabajo y no atiendas llamadas de la empresa. Sin embargo, esta distancia no significa que estés recuperado. Ahora es el momento de activarte: busca actividades que te relajen. Llena el tiempo que has ganado con cosas que te hagan sentir bien.

Concéntrese en una cosa a la vez y evite la multitarea. Después de todo, ¡estás de vacaciones!

7.10 Esperanza

El término esperanza encubre un fenómeno multifacético con raíces filosóficas y espiritual-religiosas. Combina el deseo individual de una vida plena y la idea social de un mundo justo y pacífico (Kraft & Walker, [2018](#)).

La esperanza puede ser el resultado de la confianza básica que se vive en la primera infancia y, por lo general, se vuelve así a partir de una sentimientos agradables, alegres y confianza en uno mismo (Wirtz, [2019](#)). Exactamente cómo se entiende la esperanza varía según las culturas (Kraft & Walker, [2018](#)).

- La esperanza es la semilla de la confianza en una vida exitosa. Creciendo de ella la convicción de que las cosas irán de acuerdo con los deseos de uno en el futuro, colorea los pensamientos más bellamente y hace que el curso sea más fácil.
- Puede esperar lo mejor antes de saber lo peor: Las incertidumbres traen consigo muchos temores y preocupaciones. Sin embargo, dado que no sabemos lo que nos depara el futuro, podemos enfrentarlo con esperanza y confiar en nuestros sentimientos más profundos e internos.
- La esperanza y la confianza son las alas de la vida.

Nos llevan a través de tiempos difíciles y nos permiten mirar hacia el futuro con confianza. Nos proporcionó el séptimo

Cuando la nube ya no lleva, la esperanza da consuelo y la confianza fortalece nuestra sed de acción. Después de un aterrizaje forzoso, pueden darnos la motivación necesaria para iniciar un nuevo intento de vuelo.

- Esperar significa más que cruzar los dedos en secreto:

los miedos pueden impedir que haga realidad los deseos y sueños que brotaron de su esperanza. Para acercarse un poco a esto, es importante "vivir" su esperanza: hacerse fuerte para sus deseos, allanar el camino para sus sueños y así lograr que su esperanza se convierta en una profecía autocumplida.

Destellos de esperanza: el círculo virtuoso de la esperanza Según Krafft y

Walker (2018), la esperanza de las personas surge de diferentes fuentes. Estos incluyen salud, armonía, un matrimonio o amistades felices, tareas significativas, ayuda, solidaridad, caridad, cercanía a la naturaleza, así como religión y espiritualidad. Al mismo tiempo, estos son los más importantes de la vida.

áreas en las que la gente centra su esperanza.

Al mirar al futuro con confianza, acercan pensamientos, sentimientos, acciones y relaciones agradables y se orientan hacia una vida significativa y exitosa.

7.11 Gratitud

La gratitud como un aspecto parcial de la apreciación se muestra en forma de reconocimiento honesto de un beneficio (in)material (Willberg, 2018). La práctica regular de la gratitud conduce a una actitud de aceptación y afirmación de la vida. Es precursora del equilibrio emocional y la independencia interior (Willberg, 2018). Además, la gratitud puede hacer una gran contribución a nuestro bienestar. Desde una perspectiva psicológica, la capacidad de ser agradecido es un factor importante que promueve la resiliencia personal y, por lo tanto, puede ser particularmente importante cuando se trata de estrés.

- La gratitud es la luz del sol entre las prácticas cotidianas: nos fortalece y nos hace felices dando sentido a nuestras actividades y, como presagio de optimismo, afirmando nuestro entusiasmo por la vida.
- Aquello por lo que nos sentimos agradecidos puede ser muy diverso: podemos estar agradecidos con otras personas, cosas o con nosotros mismos. ¿Qué hemos experimentado hoy por lo que queremos estar agradecidos?
- La gratitud requiere un cambio de perspectiva. Incluso si preferimos centrarnos en las cosas que todavía queremos lograr, es importante también dar crédito por lo que ya se ha logrado. nuestra mirada

así migra a las metas intermedias de nuestra vida, que ya hemos superado. Puede ser curativo tomar un descanso allí para disfrutar nuevamente de la incomparable vista. • ¿Cómo lidiamos con la falta de gratitud experimentada? No siempre nos sentimos tratados con justicia y cosechamos la gratitud que deseamos por nuestros esfuerzos activos. Sin embargo, hacer algo solo para que alguien se sienta agradecido tampoco conduce a una sensación de libertad personal. En este punto es importante cuestionar los motivos: ¿Qué impulsa nuestras acciones? ¿Hacemos algo por convicción honesta o porque esperamos la gratitud de nuestra contraparte? Debemos esperar ver brotar nuestro amor en el mundo, pero no pedir nada a cambio. • Ejercicio "Diario de gratitud": Para no perder de vista las cosas bonitas de la vida, puedes anotarlas en un diario de gratitud. Cada noche, antes de irte a la cama, siente dentro de ti las tres cosas por las que estás agradecido ese día. Básicamente, puede ser cualquier cosa: la llegada de la primavera con sus primeros cálidos rayos de sol, tu pizza favorita para cenar o una llamada telefónica con un buen amigo.

resumen anual

¿Qué día del año es mejor que el día de Año Nuevo para disfrutar de innumerables recuerdos del año pasado? ¡Probablemente nadie! Revisa gradualmente los últimos 12 meses. Sumérjase en todos los hermosos momentos del pasado y anote sus tres aspectos destacados personales de cada mes. ¿Has conocido a alguien que te inspire? ¿Tuviste unas buenas vacaciones? Aprendí de nuevo para darte más libertad y alegría.

para obtener los días de trabajo? ¿Comenzó un nuevo pasatiempo? ¿Tus amigos te acompañaron en el nuevo año con una fiesta sorpresa? ¿Sobreviviste bien a una enfermedad? Te sorprenderá la cantidad de veces que la vida te puso una sonrisa en la cara porque ni siquiera estabas al tanto de esos momentos.

7.12 Apreciación

La apreciación es reconocible como una simpatía libre de valores y el cuidado de una persona (Stumm & Pritz, 2007). En consecuencia, equivale a la muestra incondicional de consideración y respeto (Stumm & Pritz, 2007) y va de la mano con afecto y benevolencia. El aprecio es una necesidad humana básica. Se muestra como un deseo de ser visto y una búsqueda de reconocimiento. Según Rosenberg, la estima está relacionada con la autoestima: cuanto más alta es la autoestima de una persona, más apreciativa es su trato con los demás (Rosenberg, 2016). Además, la apreciación terapéutica es una de las piedras angulares de una psicoterapia exitosa.

- Si logramos o poseemos algo, nos parece natural. Lo mismo se aplica a las personas con las que compartimos nuestra vida; ellos también se convierten rápidamente en una cuestión de rutina. Pensamos poco en ellos hasta que de repente tenemos que prescindir de ellos. Entonces sucede que solo notamos lo que tenemos en las personas y las cosas cuando ya no las tenemos (a nuestro alrededor). Piensa en qué personas quieres mostrar que enriquecen tu vida. como puedo

- ¿Les das tu aprecio, les muestras que los ves? • El aprecio es una ayuda práctica para el día a día. Por ejemplo, facilita nuestro trabajo: si realmente podemos apreciar el trabajo, si nos parece valioso, significativo, importante, es fácil para nosotros hacerlo. • La (auto)estima funciona como un espejo interior, cuanto más podamos apreciarnos a nosotros mismos, más fácil será para nosotros tratar a los demás con respeto. El aprecio también significa resonancia: si el aprecio se refleja en nuestras acciones, esto enriquece nuestros contactos.
- Cada persona tiene algo que atesorar en su interior. En el caso de algunas personas puede ser fácil que lo reconozcamos por su disposición alegre. Pero también vale la pena apreciar a las personas que nos siguen volviendo locos. Trate siempre de tratarlos con respeto.

Valores

No necesitas una pala o un mapa del tesoro para buscar apreciación. Este tesoro está enterrado dentro de nosotros y podemos desenterrarlo todos los días. Para integrar una actitud apreciativa en su vida cotidiana, puede ser útil abordar la siguiente pregunta: ¿Qué distingue a sus seres queridos? Piense en tres personas a su alrededor y formule dos o tres oraciones para cada persona con características que aprecie de ellas y que puedan hacerlas únicas. Comparte este conocimiento con ellos. eres tu mismo

a menudo ni siquiera es consciente de lo que le gusta de ellos.

7.13 Renuncia

La renuncia va de la mano con una forma de vida más sobria (Wirtz, 2019) y describe la orientación de la vida hacia las cosas simples (Bucay, 2016). Esta forma de renuncia se distancia de la importancia de los bienes materiales y ve las posesiones innecesarias como un lastre. Si bien la renuncia se ve comúnmente como un ejercicio de voluntad y un intento de autocontrol (Wirtz, 2019), Bucay (2016) describe una percepción profundamente oculta: al hacerlo, no cuestiona la posesión o el disfrute en sí, sino que los conecta con libertad personal significa que puedes prescindir de ella en cualquier momento.

- Más alto, más rápido, más lejos: Principalmente se nos enseña a tener más, a poder hacer más, a lograr más, sin embargo, muchas personas se sienten solas, inseguras e infelices. Precisamente por eso puede ser recomendable ir en sentido contrario: practicamos prescindir. Cuanto menos necesitamos, más libres podemos vivir.
- Menos es más: Si poseemos menos, nos será más fácil hacer un seguimiento de esta posesión. Es más fácil lavar un auto que tres, y es más fácil encontrar un par de pantalones en menos de cinco que en menos de 20. Así tenemos más tiempo para otras cosas.
- La actitud ascética también se puede practicar en las relaciones interpersonales. No se trata tanto de renunciar por completo a las relaciones con otras personas, sino de ser más o menos independientes de su reconocimiento y de la frecuencia de los encuentros. Tal vez te haría bien tener dos amigos de verdad en lugar de 15 amigos.
- La afirmación "Tengo, luego existo" es a menudo una falacia, porque cuantas menos posesiones uno posee

nombres, más oportunidades tienes de simplemente ser. A primera vista esto puede parecer aterrador, pero nos ofrece la oportunidad de desarrollar nuestra personalidad en todas sus facetas.

- **Renuncia por autoprotección:** A veces renunciamos a algo para protegernos del miedo a la pérdida y el dolor que conlleva. Sin embargo, esto también puede ser un obstáculo. Por supuesto que podemos perder un trabajo una vez que estamos empleados. Lo mismo ocurre con nuestra pareja: en cuanto estemos en una relación, existe la posibilidad de que tengamos que prescindir de ella en algún momento. Pero, ¿debería ser esta realmente nuestra razón para prescindir de él?
- **El consumo como compensación:** solo compre en línea una ronda más, mire solo un episodio más de su serie favorita, coma solo una barra de chocolate más y, sin embargo, rara vez permanece así. Cualquier cosa que hagamos en exceso es simplemente un escape de los problemas abiertos con los que deberíamos estar. La renuncia es tu hacha para romper este patrón. Aprovecha un momento de abstinencia para reflexionar sobre los sentimientos que surgen: ¿Qué te mueve? ¿Qué necesidades ya no se satisfacen? ¿Qué otra forma ves de hacer esto?

No puedo vivir sin ...

Si asumimos que tenemos todo lo que necesitamos para ser felices en cada situación de nuestra vida, podemos sentarnos y relajarnos. Si pasas sin algo, notarás rápidamente que después de perderte algo por primera vez, te acostumbras rápidamente a la nueva situación e incluso tiene el potencial de traerte alegría. Pruébalo y piensa en lo que quieres hacer en el próximo

semana. Tal vez no tomas café, no usas el auto o dejas el maratón de series en pausa por una semana. Observa tus sentimientos y descubre cómo están cambiando tus hábitos. Es posible que descubras que no te perdiste nada. O la alegría por estas cosas es un poco más grande después de este pequeño auto-experimento.

literatura

- Bucay, J (2016). La brújula interior. caminos de la espiritualidad. Fischer Libro en rústica.
- Bucher, AA (2009). psicología de la felicidad. Beltz.
- Butler, S. (sin fecha). <https://gutezitate.com/zitat/142758> (Consultado el 21/07/2021).
- Editores Duden. (2020). Duden - La ortografía alemana: el trabajo estándar completo basado en las reglas oficiales actuales. Instituto Bibliográfico.
- Eifert, GH (2011). Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Hogrefe.
- Fiedler, P. (2011). Psicoterapia orientada a los recursos. En R. Frank (ed.), Terapia meta bienestar, recursos activadores en psicoterapia (pp. 19-31). puente.
- Gruber, E., Bents, H. y Mander, J. (2020). Mindfulness y autocompasión en psicoterapia. En H. Bents, M. Gschwendt y J. Mander (eds.), Atención plena y autocompasión, aplicaciones en la práctica psicoterapéutica (págs. 5–16). puente.
- Hüttner, A. (2019). Detrás de escena de la psicoterapia. Casos emocionantes y cómo pueden enriquecer tu vida. puente.
- Kaluza, G. (2007). Tranquilo y seguro bajo estrés. puente.
- Kraft, AM y Walker, AM (2018). Psicología positiva de la esperanza. Fundamentos de psicología, filosofía, teología y resultados de investigaciones actuales. puente.
- Rosenberg, MB (2016). Comunicación no violenta: un lenguaje de vida. Junfermann.

Stumm, G. y Pritz, A. (2007). Diccionario de Psicoterapia. puente.

Wengenroth, M. (2012). herramientas de terapia. Terapia de
Aceptación y Compromiso (ACT). Beltz.

Willberg, H.-A. (2018). Gratitud. Principio básico de humanidad –
fuente de fuerza para una vida saludable. puente.

Wirtz, MA (2019). Dorsch - Enciclopedia de Psicología. Hogrefe.



8

Ser

“Conocer a los demás es inteligencia. Conocerse a uno mismo es sabiduría.” (después de Laozi)

8.1 Introducción

Vamos en busca de nosotros mismos ¿Quiénes somos?
¿Con qué nos identificamos? ¿Cómo cambia eso a lo largo de la vida?

La familia es una parte importante de lo que somos, es el caldo de cultivo en el que crecemos. El comportamiento, la percepción y la intuición también forman parte de nuestra personalidad. Todo esto nos distingue de otras personas.

Cuando hablamos del yo, la autorrealización no está lejos. ¿Qué esperamos de este?
¿Qué sería diferente si ya nos hubiésemos realizado?

8.2 Uno mismo

Si queremos descubrirnos a nosotros mismos, vamos en busca de nuestra verdadera identidad (Tepperwein, 2006). Al hacerlo, obtenemos conocimiento y evaluaciones sobre nosotros mismos (Wirtz, 2019). Yendo un paso más allá, reflexionar sobre nosotros mismos también puede verse como un proceso de toma de conciencia y, por tanto, como una conexión con la propia alma (Ribi, 2011). Quienes emprenden la búsqueda de sí mismos van acompañados del deseo de encontrar un hogar en su propia existencia (Tepperwein, 2006). Al hacerlo, se rompe con la idea de quién debe ser y se establece la idea de simplemente poder ser uno mismo (Ribi, 2011).

- “¿Quién soy yo?” Comience a tratar intensamente esta pregunta. ¿Con qué te puedes identificar? ¿Qué te hace especial?
- En la vida tenemos muchos roles diferentes que asumimos. Algunos de mis clientes son esposas, madres, empleadas, hijas, vecinas y amigas al mismo tiempo. Sin embargo, el hecho de que hayamos asumido roles y estemos tratando de cumplirlos no significa que debamos contentarnos solo con esta descripción de roles. • ¿Cuál es una parte importante de su personalidad? Tal vez le vengan a la mente su respiración, su pensamiento y sus sensaciones. También puede asociar su trabajo, su club de música o su iglesia con usted.
- Cuando hablamos de uno mismo, esto implica una separación de los demás individuos. En un nivel material, el mundo físico, esto puede tener sentido. en espiritual

Len enfoques, sin embargo, se habla a menudo de un alma común. Así que no estamos separados, sino conectados. Dependiendo de con qué nos identifiquemos, afecta nuestras acciones y cómo nos sentimos. • Ejercicio "Mapa mental-I": si quiere tratar con usted mismo, puede ser útil poner pequeñas instantáneas de usted mismo en un papel. Escriba dos o tres oraciones cortas o solo palabras sueltas todos los días inmediatamente después de despertarse: ¿Cómo

¿Respondes a la pregunta "¿Quién soy yo?" intuitivamente? Después de un tiempo, puede desplazarse por estas declaraciones y formulaciones. ¿Hay algún cambio? ¿Hay cosas que siguen surgiendo? ¿Qué sentimientos surgen cuando lees los pasajes individuales?

Escaparate de la tienda

Si imaginamos una tienda, esta consta de un almacén, una sala de ventas y un escaparate.

El escaparate ofrece poco espacio para atraer clientes. Sin embargo, este espacio es sumamente importante y debe llenarse con cuidado, porque los clientes que no se sientan atendidos por el escaparate probablemente nunca pisarán la tienda.

¿La imagen de la tienda no sirve también como metáfora de nuestra persona? Lo que retratamos como nosotros mismos no siempre se corresponde con lo que somos. Sin mencionar nuestros talentos y secretos ocultos...

Muéstrale al mundo quién eres, qué puedes hacer, qué te hace especial. Un escaparate vacío probablemente no atraiga a nadie. Decóralo y utilízalo para atraer a las personas con las que quieres conectar. Piensa en cómo deberían percibirte los demás. Ponte en sus zapatos: ¿Cómo les gustaría verte? Permanece auténtico: ¿Puedes y quieres mostrarles eso? ¿Eres tu?

8.3 Autorrealización

Realizarte a ti mismo significa vivir tus propios sueños y deseos. Según Maslow, la autorrealización es uno de los intereses psicológicos más importantes y solo entra en vigor cuando se satisfacen todas las necesidades más básicas (Myers [2014c](#)). La realización de nuestro auténtico yo se caracteriza por reconocer y desarrollar las potencialidades personales y, por tanto, requiere un autoconocimiento vinculado a la pregunta “¿Quién soy yo?”.

- No hay autorrealización sin autodescubrimiento: El primer paso para la autorrealización es reconocer su potencial. Toma conciencia de tu singularidad y reconoce de qué estás hecho. Haz una introspección y escucha tu voz interior, que te dice quién eres y qué es lo que realmente quieres. Aumenta tu riqueza interior, no la material.
- Uno de los mayores obstáculos en el camino hacia la autorrealización son las expectativas externas. Muchas personas llevan una vida muy conformista, orientada a los estándares y, en el proceso, se distancian cada vez más de sí mismas. Se necesita coraje para ser uno mismo. A veces parece que estás conociendo copias de la misma personalidad. Es igualmente importante renunciar a las imágenes e ideas falsas y dejar ir lo que eres a los demás. En su lugar, pregúntese: ¿Qué haría si nadie estuviera mirando?
- Los bloqueos internos también se interponen en el camino de la autorrealización. Es útil prestar atención a estos para ver qué hay detrás de ellos:

¿Qué te impide realizarte aún más? ¿Qué normas y principios internos le impiden hacerlo? ¿Qué podría pasar si solo vives lo que tu voz interior cree que es correcto? ¿Qué necesitas? ¿Dónde te sientes cómodo?

Pero también: ¿A qué le tienes miedo? a quien tomas Usted (demasiada) consideración? No dejes que tu saludable egoísmo se descuide. • En última instancia, una vida plena es lo que dices que te has encontrado y puedes estar en paz contigo mismo. Busca los obstáculos de tu vida y las personas, momentos y situaciones en las que te sientes más cercano a ti mismo. • Autorrealización es una palabra muy vaga.

Cómo quieres realizarte en tu vida depende, como sugiere el nombre, únicamente de ti. Si no está seguro de si está en el camino correcto para usted, el siguiente pensamiento puede indicarle el camino: imagine que no puede perder su autorrealización. Al final de tu vida, podrás mirar hacia atrás y ver que cada paso fue el correcto, aunque te arrepientas o maldigas algunos. ¿Te ayuda eso a recorrer el camino que tienes por delante con un corazón ligero?

pirámide de necesidades

Según Maslow (1970), podemos imaginar las necesidades que impulsan nuestra motivación como una pirámide. Nuestras necesidades fisiológicas como el hambre y la sed forman la base. La necesidad de seguridad se basa en esta base. Las necesidades sociales de amor y pertenencia se basan en esta necesidad de seguridad.

El siguiente bloque de construcción son las necesidades del ego, que incluyen autoestima positiva y aprecio. Estas necesidades constituyen la base de la necesidad

para la autorrealización, que nos permite llevar una vida libre de acuerdo con nuestro potencial único.

La cúspide de la pirámide satisface la necesidad de autotranscendencia, que busca sentido e identidad más allá de la propia existencia. Al considerar esta estructura jerárquica, es importante tener en cuenta que primero se debe satisfacer una categoría inferior de necesidad antes de que la necesidad del siguiente nivel se vuelva relevante para nosotros. Esto explica por qué las personas afectadas por preocupaciones existenciales o aislamiento social rara vez se preocupan por temas como el desarrollo del potencial y la autorrealización.

8.4 Egoísmo saludable

El egoísmo describe la lucha por las ventajas para uno mismo y coloca al yo en el centro de todas las acciones. Las necesidades de los demás tienden a pasar a un segundo plano (Dudenredaktion, 2020). Sin embargo, este egocentrismo a menudo entendido negativamente puede apoyar la autorrealización como un egoísmo saludable, que se encuentra entre los dos polos del egoísmo y el desinterés, sin dañar a los demás (Wirtz, 2019). Algunas teorías psicológico-filosóficas también asumen que todo comportamiento humano está encaminado a la felicidad y el bienestar individual, por lo que cuestionan el altruismo como motivo de acción.

- Si no vives tu vida, nadie la vive. Por lo tanto, es importante seguir su intuición y no cumplir con las expectativas de los demás.

- Probablemente haya un poco de deseo en todos nosotros de salvar el mundo. Sin embargo, está perfectamente bien comenzar contigo mismo primero: defiéndete a ti mismo y a tus intereses y conviértete en el número 1 en tu vida.
- Egoísmo y autocuidado: Una buena dosis de egoísmo es buena para todos. Si actúas en tu interés, muchos otros también se beneficiarán de ti. Solo cuando nos va bien a nosotros mismos, tenemos la fuerza para apoyar a los demás. Mucha gente tiene una mala conciencia cuando se descubren siendo egoístas. Es importante que te cuides. ¿Tal vez ayude llamar también autocuidado al egoísmo saludable?
- Imagina una fuente en la que el agua fluye de un recipiente al siguiente. es parecido con nuestra energía. Solo puedes dar cuando tu coraza de energía está llena. En un caparazón que solo pasa, eventualmente habrá vacío. Piensa también en lo que te llena y cómo puedes reactivar tus energías.
- Vive en armonía contigo mismo, muéstrate auténticamente, no sólo ábrete al mundo, sino sobre todo a tu mundo interior. Reconoce tu verdadero carácter. Sé fiel a ti mismo y conviértete en quien eres.
- Sea considerado con sus propias necesidades: ¿Qué es bueno para usted? ¿Dónde te sientes cómodo? ¿Qué necesitas para ser feliz? ¿Cuáles son sus recursos? ¿Qué obstáculos tienes? • La empatía más importante que debemos sentir es la empatía por nosotros mismos, porque si muestras compasión por ti mismo, también puedes mostrar compasión por los demás.

¡Solo hago esto por ti!

¿Existe el altruismo? ¿Somos realmente desinteresados en lo que hacemos? Mayormente no. Si le hacemos un favor a otra persona, esto también tiene consecuencias agradables para nosotros mismos. Recibimos agradecimiento y aprecio y, al hacerlo, indirectamente hacemos algo por nosotros mismos. Así que echa una mirada crítica a tu supuesto ser.

Pérdida: ¿Hay cosas que asumes que solo haces por los demás? ¿Qué beneficio obtienes de ello?

8.5 Percepción

Lo que percibimos, lo aceptamos como verdadero. La percepción no describe una verdad generalmente válida, sino que solo nos proporciona una imagen subjetiva de un entorno objetivamente real (Wirtz, 2019). El proceso de percepción está significativamente influenciado por nuestro mundo interior (Wirtz, 2019) y por lo tanto es el “espejo de nuestra alma” (Hüttner, 2016). Por tanto, no solo los conocimientos previos, las suposiciones, las necesidades y las valoraciones (Hagendorf et al., 2011), sino también nuestros sentimientos (Hüttner, 2016) se reflejan en nuestra percepción.

- Su comprensión no es suficiente para representar el mundo como un todo. Es por eso que solo puedes percibir una pequeña parte. Esto se clasifica previamente y se procesa minuciosamente de tal manera que coincida con sus experiencias anteriores. Lo que percibes y cómo lo interpretas, por lo tanto, revela mucho sobre ti. Trata el apartado de tu realidad personal: ¿Qué ves en el mundo? ¿Qué piensa usted acerca de ella? ¿Qué sentimientos te evoca tu visión del mundo? Pregunta hasta qué punto esta parte del mundo se ajusta a ti o a tus experiencias.

- “No hay un problema objetivo, tú lo conviertes en un problema.” Una declaración que tal vez debas dejar que se asiente por un momento. Probablemente piense inmediatamente en innumerables dificultades que le presenta su vida. Pero seamos honestos, cada uno construye su propia realidad a través de su percepción. Por lo tanto, puede percibir una situación meramente neutral como un problema, y esta percepción depende de usted. Sin embargo, todo (y, por lo tanto, cada problema) solo muestra su punto de vista y no cómo es realmente. • “Hay 99 velas en un árbol de Navidad, solo una que no se quema. ¿Cuáles ves?” Este mundo es como una mesa ricamente puesta, todo está ahí. Sin embargo, solo podemos percibir aquello en lo que enfocamos nuestra atención. Esto explica por qué podemos percibir niños jugando, padres felices, manos amigas y naturaleza virgen, pero también traiciones, peleas, contaminación ambiental, guerras, crímenes u otros temas de hastío del mundo. ¿Dónde estás mirando en esta mesa? ¿Qué estás buscando? • “La energía fluye hacia donde va la atención”: La percepción es cambiante. Puedes trabajar en tus temas abiertos, lidiar con tus sentimientos o practicar la atención plena. Todo esto te permite enfrentarte al mundo con más satisfacción, cambiar el foco de tu atención y enfrentar cosas así más abiertamente. Al mismo tiempo, este es un buen requisito previo para dejarse sorprender por nuevas experiencias. • Ejercicio “Tal como es dentro, es fuera”: Tu percepción está fuertemente influenciada por tus sentimientos. Cuando estés enojado o triste verás un mundo diferente al de un día feliz. ¿Tienes curiosidad acerca de cuán diferente puedes experimentar el mundo?

El siguiente ejercicio puede abrirle los ojos: eche un vistazo rápido a su interior para ver cómo se siente en este momento. Salga y observe lo que le llama la atención primero. Trate de describirlo con el mayor detalle posible. Luego considere cómo lo que vio podría encajar con sus sentimientos. Puede probar este ejercicio en diferentes estados de ánimo y entornos.

La ventana al mundo

“Si diez personas diferentes en fila miraran por una ventana y contaran lo que vieron, nadie sospecharía que estaban mirando por la misma ventana.” Con estas palabras un conocido me recordó que el mundo es extremadamente subjetivo. Percibimos cosas diferentes aunque estemos mirando en la misma dirección.

Lo que vemos en el mundo revela menos sobre el mundo que sobre nosotros. Después de todo, nunca podemos ver todo en el mundo, solo partes de este mundo. Por eso es importante tener en cuenta lo siguiente: Esta es la sección que elegimos. Y debido a que lo elegimos, a menudo inconscientemente, y podemos hacerlo consciente, podemos cambiarlo. No estamos a merced de nuestra percepción. Podemos ir más allá: la realidad no existe, la creamos nosotros.

Por eso puede ser especialmente emocionante para ti pensar en la imagen que tienes del mundo. ¿Qué ves a través de la ventana grande? ¿Qué dice eso de ti?

8.6 Intuición

La intuición, también conocida como instinto visceral, es una sensación instintiva y, a menudo, irracional (Bucay, 2016). Las señales intuitivas no se basan en un trans para nosotros.

proceso de pensamiento padre, sino que tienen su origen en un "lugar de conocimiento interior" (Hartmann-Kottek, 2012). Por tanto, las conclusiones, advertencias o incluso soluciones de nuestra intuición eluden el control consciente y la lógica generalmente aceptada (Bucay, 2016). Incluso si la intuición a menudo se subestima hoy en día, el trabajo terapéutico gestalt utiliza esta brújula interna como un puente entre los eventos externos y la experiencia interna (Hartmann-Kottek, 2012).

- En lo más profundo de nosotros sentimos o sabemos lo que es bueno para nosotros, lo que necesitamos ya dónde pertenecemos. Sea honesto: ¿Cuándo fue la última vez que siguió ciegamente su intuición? • La intuición no es un don especial, sino algo con lo que nacemos. Sin embargo, con el tiempo nos olvidamos de confiar en ella. Los niños siguen su intuición con mucha más frecuencia que los adultos. ¿No son en general mucho más felices que nosotros, los pensadores, los escépticos y los melancólicos? • Es posible que confiar en nuestra propia intuición no siempre tenga sentido lógico para nosotros o para los demás. Atención: las decisiones incomprensibles pueden, por lo tanto, acercarte a tu intuición. • Esta voz interior nos habla constantemente, pero en el ruido de la vida cotidiana nos suele resultar muy difícil percibirla, porque la intuición suele exigir silencio. Fortalece tu intuición encontrando la paz interior y exterior. Note el silencioso susurro de la voz dentro de usted en lugar del fuerte ruido que lo rodea. Solo deja pasar los pensamientos ruidosos.

- Otros precursores de las decisiones intuitivas son la apertura y la curiosidad. Interésate en tu vida interior y presta atención al lenguaje de tus sentimientos. No elijas la opción que aboga por un puñado de razones racionales, descubre cómo te hacen sentir las diferentes opciones. Tome una decisión que se sienta bien para usted. • ¿Sabes eso? Antes de tomar decisiones difíciles, escribe o piensa mucho en los pros y los contras. Al final, ambas columnas tienen la misma longitud. Por eso no es una decisión fácil. Tu voz interior, tu intuición. Tu instinto te ha acompañado a menudo en la vida. ¿Confías en él también esta vez?

- En contacto con mis clientes, a menudo no es solo eso Conocimiento, pero una gran parte de la intuición que dice: "Todavía falta una pieza del rompecabezas aquí, la imagen aún no está completa". Lo que ayuda es escuchar, empatizar, hacer preguntas. Es lo mismo con nosotros mismos.

Cualquier situación, decisión,..., bien recibida - ¿o me da dolor de estómago? te quiere tu interior

Voz tal vez incluso advertir?

- Si quieres conocer mejor tu instinto, sigue preguntándote: ¿Qué harías si ninguna influencia externa jugara un papel? Cuanto más cerca estén las respuestas de tu vida real, más feliz y contento serás.

En sentido contrario a las

agujas del reloj El tiempo marca nuestra vida: el despertador nos dice que nos levantemos, la hora de la comida anuncia la sensación de hambre y el plan de entrenamiento determina cuándo hacemos deporte. Las estructuras fijas están muy bien, pero son un gran obstáculo para un estilo de vida intuitivo. Los siguientes ejercicios pueden ayudarlo a hacer que su vida cotidiana sea más intuitiva: por ejemplo, solo coma cuando tenga mucha hambre y deténgase tan pronto como se sienta lleno. Acuéstate cuando estés cansado y, si es posible, no te levantes hasta que te despiertes por tu cuenta. Muévase cuando tenga ganas de moverse y descansa cuando desee relajarse.

Para muchos de nosotros, algo de esto no es posible en el trabajo diario. Si tiene que estar en la oficina a una hora determinada, por lo general no puede presentarse 4 horas después. Según la intuición, comer entre semana es quizás lo más fácil de implementar. Comienza el fin de semana sin un plan y prueba algo. A menudo sucede que estos pequeños pasos nos ayudan a vivir más de acuerdo con nuestros sentimientos (instintivos), incluso entre semana.

8.7 Imagen propia

La autoimagen determina la identidad de una persona (Sendera & Sendera, 2010). Incluye todos los pensamientos y sentimientos sobre uno mismo y la autoevaluación resultante (Wirtz, 2019). Este yo surge de la autoconciencia (Wirtz, 2019) y está formado por creencias personales sobre el propio cuerpo, necesidades, deseos, valores, experiencias, relaciones e intereses. Además, implica el efecto sobre los demás (Wirtz, 2019) y determina nuestra autoestima (Sendera & Sendera, 2010).

- ¿Cómo te ves a ti mismo cuando te miras a ti mismo?
Mucho más cuenta aquí que solo su apariencia externa
apariencia. ¿Cómo califica sus actitudes y acciones? ¿Cómo
percibes tu contribución a la vida? • Hay razones por las que
te ves a ti mismo como te ves. Su imagen de sí mismo
probablemente no siempre ha sido la misma que es hoy. Juega
a ser detective y descubre por qué tu autoimagen es como
es. Sigue las huellas de eventos personales que pueden
haber dejado grietas y cicatrices.

- Por lo general, lo que vemos en el mundo apenas difiere de
nuestra autopercepción. El mundo te sostiene un espejo
porque la luz del mundo brilla a través de tus ojos. ¿Qué
experiencias has tenido en la vida? ¿Qué conocimientos
obtuvo sobre usted mismo y el mundo como resultado? •
Cuán satisfechos estamos con nosotros mismos se mide por
la distancia entre nuestra autoimagen y nuestra imagen ideal.
Estas dos imágenes a menudo no son congruentes. Cuanto
más críticamente nos juzgamos a nosotros mismos, más
inalcanzable parece el ideal. ¿Eres tu propio mayor crítico?
Entonces es hora de trabajar en su propia imagen. Siempre
encontrarás maneras de sentirte culpable, por ejemplo. Las
circunstancias externas son irrelevantes. Mientras tenga
fuertes sentimientos de culpa y esté anclado en su propia
imagen, le resultará difícil dejarlo ir.

Así que limpia la imagen que tienes de ti mismo y mírate a ti mismo con una luz más suave y amable.

- Ejercicio "Autorretrato": Toma papel y bolígrafo y dibuja un autorretrato. Sin embargo, esto no significa la imagen de la mirada ordinaria en el espejo. Se creativo. Encuentra símbolos que te reflejen

reflejar. Usa palabras, líneas, signos o crea un collage. No hay límites para tu creatividad. Luego, tómese un momento para reflexionar sobre lo que esta imagen revela sobre usted.

El dedo índice interior levantado

Para lidiar con su crítico interno, un diálogo de sillas puede ayudarlo, para lo cual necesita dos sillas. Determine qué silla representa al crítico y cuál a su contraparte (por ejemplo, aceptación, amabilidad, clemencia, ...). Formula una preocupación concreta de tu autocrítica. Primero, siéntese en la silla del crítico y arruine todas las críticas que le haga.

Ahora cambia de silla y toma la perspectiva opuesta. Aquí es importante que trate de socavar la mayor cantidad posible de sus argumentos autocríticos. ¿Cómo se siente dejar que la voz de tu crítico interno se haga más fuerte y de repente enfrentarte a tu propia autocrítica?

8.8 Sensibilidad

¿Qué cualidades le atribuyes a una “persona sensible”?

Esta consideración nos acerca un poco más a la sensibilidad: mientras algunos pensamos en una persona más ansiosa y preocupada que se perturba fácilmente, otros ciertamente piensan en rasgos como la timidez y la vulnerabilidad (Neyer & Asendorpf, 2018) . Las personas sensibles son, por tanto, especialmente sensibles (Wirtz, 2019) y tienen buenas antenas para su entorno (Reuter, 2011). Perciben impresiones y estímulos sensoriales de forma muy intensa (Wirtz, 2019) y reaccionan en consecuencia con sensibilidad

- La sensibilidad también se puede describir como la percepción de las diferencias. Si eres muy sensible, conoces hasta los más mínimos matices. Quizás sientas los ruidos fuertes, las palabras agudas o el dolor punzante con más intensidad que otros.
- Las personas sensibles sienten lo que perciben. La mayoría de la gente percibe mucho, pero no siente mucho. Ergo: Sólo juega un papel subordinado para ellos lo que perciben. • ¿ Es bueno ser sensible? ¿O malo? Una evaluación está fuera de lugar aquí. Si bien la sensibilidad puede promover la creatividad y, por lo tanto, servir al arte, en el mundo laboral tradicional parece ser más una molestia. Sin embargo, es mucho más importante: ¿Cómo puedes beneficiarte de tu propia sensibilidad? Haz uso de ellos y pon el sello de la sensibilidad en tu vida. • Alguien que es particularmente sensible tiene menos filtros de percepción. Los estímulos del entorno caen entonces más o menos irresistiblemente sobre la persona. Por lo tanto, estas personas a menudo necesitan más descanso y tiempo para sí mismas para poder procesar las impresiones que han acumulado. • Las personas sensibles son más receptivas a la resonancia interpersonal, como los estados de ánimo y la retroalimentación de los demás. Como resultado, sin embargo, las propias necesidades automáticamente se aquietan y se pierden en la masa de impresiones. Es igualmente importante fortalecer el diálogo interno y volverse sensible a sus propias necesidades: ¿Qué necesita?
- ¿Dónde se consigue esto? Al mismo tiempo, este contacto con tu mundo interior te permite ser sensible a lo que no quieres: ¿Qué te molesta? ¿De qué quieres protegerte? ¿Qué no es bueno para ti?

- Aumenta tu sensibilidad en contacto con los demás: sé más sensible en contacto con tus semejantes
y aprender a separar diferentes experiencias de relación entre sí. Para hacer esto, trate de conocer a su contraparte abiertamente y de percibir exactamente cómo se siente el encuentro. ¿Qué descubres del otro? ¿Qué aporta él al contacto mutuo?
¿Qué experimentas cuando te abres a él?

¡Dos mimosas!

Las personas sensibles a menudo no se sienten comprendidas por quienes las rodean. Sus sentimientos se descartan como demasiado aprensivos con frases como "¡No seas tan aprensivo!" Sin embargo, una mirada al mundo de las plantas revela que esta sensibilidad es cualquier cosa menos antinatural. La mimosa, una impresionante especie de planta tropical de floración rosa-violeta, reacciona al más mínimo roce, así como a los cambios de temperatura o luz contrayendo sus hojas. Este es un importante mecanismo de protección que merece ser apreciado. Al igual que la mimosa, las personas sensibles también son muy sensibles para proteger su delicado ser interior.

8.9 Familia

Un árbol no puede crecer sin raíces. – La familia es tan relevante como el poder de raíz.

Presenta repetidamente a los niños nuevas tareas de desarrollo a través de sus primeras experiencias de vinculación e interacción y, por lo tanto, hace una contribución educativa a su estilo de vida (Fröhlich-Gildhof, 2013). Cuando hablamos de familia, a menudo pensamos en una comunidad que impresiona con un biógrafo común e ideas para el futuro (Reich, 2015) y que puede fortalecer el propio sentido de pertenencia a través del sentimiento de conexión.

(Peuckert, 2007). El grado en que uno siente un sentido de pertenencia a la familia varía de persona a persona (Petzold, 2002): mientras que la familia es un lugar de refugio para algunos de nosotros, otros sienten más ganas de huir de ella.

- Legado emocional: Muchos sentimientos atraviesan las generaciones de una familia. Si ciertos sentimientos lo abruman una y otra vez, hable con los miembros de su familia. Es posible que lleve dentro de usted el dolor que su abuelo no pudo superar. O sientes los miedos tuyos madre tuvo que soportar cuando naciste.
- ¿ Quién es quién? Los roles a menudo se confunden en las familias. De repente, los hijos asumen la responsabilidad de sus padres y se encuentran así en un conflicto entre su papel como hijos y las exigencias de una función parental. Por lo tanto, debe quedar fundamentalmente claro: independientemente de la edad, todos siguen siendo hijos de sus padres. Cuando surgen conflictos en la familia, nos debilitan, no importa cuántos años tengamos a nuestras espaldas. Cada disputa familiar mina nuestra fuerza.
- Por otro lado, nuestra familia es a menudo una importante fuente de fortaleza para nosotros, y juntos superamos situaciones que nunca habríamos podido superar solos. A pesar de todas las diferencias, estas son las personas que lo han conocido toda su vida, que lo critican y lo aman como nadie, y que idealmente están ahí para usted cuando los necesita, tal como usted lo está para ellos cuando lo necesitan.
- "El hogar es donde está tu corazón": No sólo tenemos una familia de hecho, sino también en un sentido emocional. Por lo tanto, a veces es necesario distinguir entre una familia estrecha y una más amplia.

diferenciar. Primero, están nuestros padres que nos engendraron y la familia con la que crecimos. Por otro lado, también podemos conocer personas ajenas a nuestra familia de origen que nos parezcan familiares. No importa con quién te sientas emocionalmente más conectado: Confía en los tuyos

sentimiento

familiar. • La familia desde un punto de vista espiritual:

Además de nuestra familia humana, podemos vernos como hijos de otras familias. La propia alma puede interpretarse como un hijo del alma del mundo, el espíritu como parte de la naturaleza o esta encarnación como una instantánea de la reencarnación constante. Lo que reconozcamos como origen o familia: Debe ser hogar y hogar para nosotros.

- La familia como unidad: Los miembros de una familia están particularmente unidos, por lo que pueden ser vistos como un sistema coherente. Esto significa que los cambios en un miembro van acompañados de posibles cambios en otro miembro.

Cuando los niños no pueden concentrarse en la escuela o los adultos no pueden concentrarse en su trabajo, tiene sentido buscar tensiones en el sistema familiar. • Una

mirada a nuestra familia puede ser una excelente mirada en el espejo de nosotros mismos, porque nuestro entorno familiar revela mucho sobre nosotros: ¿Cómo percibimos a los hermanos ya los padres? ¿Qué echamos de menos en nuestro ¿Familia? ¿Qué estamos sufriendo? Las experiencias familiares también se reflejan en nuestra convivencia actual, porque recogemos experiencias de relación iniciales en nuestra familia, que reproducimos en relaciones interpersonales posteriores. ¿Qué patrones familiares encuentra en sus relaciones actuales?

árbol de familia

Un tipo diferente de árbol genealógico puede ser útil para observar más de cerca su propio contexto familiar. Imagina un árbol. Este árbol os simboliza como familia. Tus raíces te nutren y te dan apoyo al mismo tiempo. Esta es su base familiar.

El tronco de este árbol sostiene las diversas ramas y las conecta entre sí. Esto significa sus lazos familiares. Cada una de estas ramas representa a un miembro de la familia. Esto deja en claro que no son personas completamente separadas, pero tampoco una y la misma persona. De pie directamente en frente de este árbol, una rama puede parecer muy lejos de la otra. Pero si miras a lo lejos, verás que están muy juntas, brotando del mismo tallo y teniendo las mismas hojas y frutos. – En resumen: cuanto más cerca está el uno del otro, mayores parecen las diferencias. Solo desde la distancia queda claro cuán similares son.

8.10 Digresión familiar: Herencia emocional

Santina Boch, Licenciada en Trabajo Social y Terapeuta Sistémica

Incluso si no sabemos todo cognitivamente, todavía adoptamos patrones inconscientemente dentro de nuestra dinámica familiar y los sistemas sociales en los que vivimos.

No es raro que los síntomas físicos o las enfermedades se asocien con dicha dinámica. Esto lo podemos entender simplemente como una disfunción que “simplemente se adquiere”, también como herencia genética o como consecuencia de determinadas formas de vida y comportamiento. En el trabajo terapéutico, sin embargo, los síntomas suelen aparecer en relación con vicios heredados de nuestros antepasados o en la

Asociado con eventos significativos que impactaron nuestra historia familiar. Esto incluye familiares perdidos y olvidados, accidentes, eventos que causaron mucho dolor, etc. Puede suceder que cuadros clínicos como p. B. una depresión se repite una y otra vez de generación en generación. ¿De dónde vienen? Por ejemplo, ¿en la pérdida de un familiar que los descendientes todavía lloran inconscientemente? Aunque el sobrino de la siguiente tercera generación no sabe nada de su tío abuelo que se quedó en la guerra, asume el duelo. Como un intento de restablecer el equilibrio, como un intento de dar un lugar a la pérdida o incluso al "silencio" del tío en el sistema familiar.

El trabajo de constelaciones es una forma de mostrar dinámicas y síntomas estresantes desde un punto de vista sistémico. Por ejemplo, los niños y adolescentes con sus síntomas pueden tener un efecto equilibrante o estabilizador en un conflicto entre sus padres al asumir el papel de alborotador, consolador o compañero sustituto. Dichos comportamientos a menudo se consideran perturbadores o llamativos sin tener en cuenta esta dinámica entre padres e hijos. Sin embargo, en el contexto de la situación familiar, desde el punto de vista del niño, son un intento útil de encontrar una solución para proteger el sistema.

La visión sistémica se centra en los contextos sociales de los que resultan los síntomas, menos en el problema en sí (Knorr, [2004](#)).

En una constelación familiar, un grupo de personas se convierte en representantes de su propia familia, p. B. la familia de origen, escogida para ponerla espacialmente en relación. Al hacerlo, la proximidad espacial y

Distancia y postura/lenguaje corporal hacia el representante para expresar la respectiva relación.

El constelador principal solo solicita algunos datos o eventos básicos, p. B. muertes en la familia, exparejas, familiares abandonados, etc., con el fin de integrarlos a la constelación (Von Schlippe & Schweitzer, [2012](#)).

Los representantes experimentan una sensación de armonía o incomodidad durante la constelación, y los consteladores familiares utilizan esto para ubicarlos en un lugar diferente y así cambiar inicialmente la relación espacial.

Al observar la imagen visual de la constelación, la persona que establece su sistema familiar se da cuenta de las relaciones dentro de la familia.

Se desarrollan hipótesis sobre conexiones con quienes plantean el problema y se buscan soluciones (Von Schlippe & Schweitzer, [2012](#)).

Se pueden trabajar lesiones antiguas y/o liberar sistemas que han perdido el equilibrio, también conocidos como enredos.

“Implicación significa que alguien de la familia inconscientemente asume y vive el destino de una persona anterior” (Hellinger & Ten Hövel, [2007](#)).

A través del proceso de constelación, las actitudes hacia ciertos temas, síntomas o personas pueden cambiar, lo que a su vez afecta a todo el sistema. No solo en el contexto de la familia, sino también cuando se cuestionan ciertos comportamientos de las personas o cuadros clínicos.

posiciones aplicadas en el trabajo sistémico.
Representantes de atributos seleccionados, Ge

se seleccionan estados emocionales o el problema respectivo, los cuales se colocan en relación con el representante de la persona que hizo la solicitud.

En el contexto del bienestar infantil y juvenil, el trabajo de constelaciones puede ser un método útil para comprender mejor la situación psicológica de los jóvenes ingresados y para comprender como útiles los patrones de comportamiento difíciles para el niño respectivo en su situación. Donde la reflexión y el análisis del comportamiento encuentra limitaciones, el trabajo de constelaciones posibilita una visión diferente del problema/anomalía.

Partiendo del supuesto de que los niños y jóvenes están ligados profunda y lealmente a sus familias de origen, aunque vivan separados de ellas, el trabajo de constelaciones ofrece orientación en el desarrollo de hipótesis en el proceso de ayuda.

GE Weber-Boch describe su cambio de actitud como una experiencia conmovedora basada en sus experiencias con las constelaciones: "Mis intervenciones se volvieron menos instructivas e invasivas, pero mucho más conmovedoras. Ahora percibí más profundamente cuánto sufrimiento y qué gran carga llevaban los niños:" (Weber-Boch [2011](#)).

puedo crecer puedo ser – Ejemplo de una constelación Ben tiene diez años. Con la ayuda de una lista, a sus padres les gustaría elaborar hipótesis sobre por qué a menudo se retrae, parece débil, se queja de dolores de cabeza, no quiere comer nada/poco y necesita más apoyo en la vida cotidiana que otros niños de su edad. .

Primero, se elige un representante para el niño Ben y sus padres y se coloca en relación uno con el otro. Al interrogar al diputado expresan sentimientos que el remitente de la solicitud (padres) ve como estimulantes

sentirse moderado. El ayudante de Ben se siente cansado, presión en la cabeza, le gustaría sentarse. Se pregunta si realmente está vivo, si quiere estar vivo: "¿Estar o no estar?". Esto le da al expositor principal el ímpetu para colocar los atributos "enfrentar la vida" y "alejarse de la vida" en la sala.

El adjunto de Ben percibe "alejarse de la vida" y se sienta frente a él, asignándose así a sí mismo ("Ahí es donde pertenezco"). El hecho de que se siente en el suelo y se alinee como "alejado de la vida" sugiere que Ben puede estar involucrado con una persona fallecida (la orientación hacia abajo a menudo representa a familiares fallecidos). Se elige un ayudante para colocarlo junto al ayudante de Ben. Ambos quieren estar cerca el uno del otro muy rápidamente. El diputado recién llegado siente la necesidad de acostarse junto al diputado de Ben en posición fetal. El diálogo que se produce entre los dos recuerda a un par de hermanos. El diputado recién llegado siente que es un hermano. Una hermana de Ben a la que no se le permitió o no pudo dar a luz. El ayudante de Ben siente emociones intensas como tristeza, dudas sobre acostarse. Se pregunta por qué se le permitió venir y su hermano no. Siente una gran injusticia. A partir de esto, se puede elaborar la hipótesis de que las dudas de Ben sobre volverse a la vida, tomar de la vida, nutrirse (comer y beber), desarrollar su fuerza y crecer, están relacionadas con su sentido inconsciente de injusticia hacia su hermano nonato.

Del trabajo de constelaciones sabemos que a menudo sucede que mueren los llamados "familiares olvidados". atención de otro miembro de la familia

mantener para que se les dé un lugar en el sistema familiar. Esto sucede inconscientemente, a menudo sin el conocimiento del familiar fallecido o perdido. En este ejemplo, surge la suposición de que los bloqueos de desarrollo observables provienen de la dinámica entre hermanos (duelo, culpa, sentimientos de injusticia). La solución, que se elabora en esta constelación, es que los padres den un lugar al hermano, primero espacialmente, en forma de disposición del representante, dentro de la constelación. Frases curativas como:

"Pertenece, no sabíamos de ti" tienen un efecto en los representantes. El adjunto de Ben ahora puede levantarse de la posición sentada y mantenerse de pie de manera estable. Gradualmente puede percibir al representante para "enfrentar la vida" y acercarse a él. Sus sensaciones físicas cambian, la presión disminuye, se siente m

Estos procesos fenomenológicos pueden parecer inicialmente confusos o incomprensibles, generalmente antes de que usted mismo haya experimentado una constelación. No se pueden probar científicamente. El enfoque debe estar en cómo el bienestar, las relaciones y la propia actitud hacia el tema en cuestión cambian después de una constelación. El manejo cuidadoso por parte del operador es esencial para una ayuda

proceso rico durante este trabajo. Hay grandes diferencias en la cooperación entre consteladores. y cliente, y es importante observar de cerca qué tipo de constelación y qué constelador(es) desea elegir para sus inquietudes.

Hay algunos estudios sobre la efectividad de las constelaciones y muchas historias de éxito que informan cómo se han resuelto los síntomas y problemas.

Cuando la ligereza, la fuerza y la clarificación se asientan, hemos dado un paso más en el camino hacia nosotros mismos.

8.11 Conducta

En el lenguaje cotidiano, el término comportamiento suele abarcar todas nuestras acciones (Myers 2014b).

Sin embargo, estrictamente hablando, denota una respuesta fisiológica que sigue a un estímulo específico (Wirtz, 2019). El comportamiento está influenciado por varios factores.

Estos incluyen normas sociales, experiencias, rasgos de personalidad, creencias, pero también la situación respectiva (Delouvée, 2013). La terapia conductual trabaja con cambios a nivel conductual: ve los síntomas desadaptados como problemas de conducta aprendidos, que deben ser reemplazados por el aprendizaje de conductas más constructivas (Myers 2014a).

- Tu identidad te impulsa a comportarte de cierta manera, tu comportamiento es, por así decirlo, creador de identidad. Por lo tanto, comienza a comportarte de tal manera que puedas identificarte con él. Si te has estado comportando de una manera que no puedes decir con confianza: "Es parte de mí", cambia tu comportamiento para que te resulte más cómodo.
- Nuestro profundo mundo emocional controla no sólo nuestras cogniciones, sino también nuestro comportamiento. En consecuencia, siempre hay razones por las que te comportas como lo haces. Algunas razones ya las conoces, otras no. Incluso si no somos conscientes de estas razones son, cada comportamiento tiene su justificación, su explicación.

- “Barrer la puerta de tu casa”: Practica aceptar a tus semejantes tal como son. Es posible que le moleste algo que otra persona esté haciendo. O te falta algo en un contacto. Sin embargo, no debe intentar cambiar el comportamiento de los demás. En su lugar, concéntrese en usted mismo y en su comportamiento, no en el de los demás. Por supuesto, no tienes que tolerar y soportar cada comportamiento de tus semejantes. Siéntete libre de retirarte y distanciarte de ellos.
- Su comportamiento dice mucho sobre usted: ¿alguien lo trata injustamente o lo lastima intencionalmente? No se responsabilice por el comportamiento de la otra persona. Esto también significa que no estás deprimido solo porque alguien te difame o te intimide. En su lugar, trata de separar tu reacción del comportamiento de la otra persona y solo hazte responsable de tu propia reacción. Después de todo, la forma en que reaccionas lleva tu nombre y no el de la otra persona.

Cómo llamar al bosque

Probablemente todos tenemos ese amigo al que le gusta recoger las pasas. Regularmente llega tarde, cancela citas con poca antelación o solo llama cuando necesita un buen consejo. En este caso, puede ayudarte a reflejar su comportamiento. Dale exactamente lo que recibes de él. ¿Quizás eso lo enoja tanto como a ti? En cualquier caso, te facilita tener una conversación seria sobre su comportamiento.

A menudo es más fácil para las personas entenderte cuando experimentan sus acciones de primera mano.

literatura

- Bucay, J (2016). La brújula interior. caminos de la espiritualidad. fi rústica de corte.
- Delouvée, S. (2013). ¿Por qué a veces nos comportamos de forma extraña? digno e ilógico? puente.
- Editores Duden. (2020). Duden - La ortografía alemana: el trabajo estándar completo basado en las reglas oficiales actuales. Instituto Bibliográfico.
- Fröhlich-Gildhof, K. (2013). Psicología aplicada al desarrollo de la infancia – acompañando, apoyando y promoviendo en la familia, guardería y escuela primaria. Kohlhammer.
- Hagendorf, H., Krummenacher, J., Müller, H.-J. y Schubert, T. (2011). percepción y atención. Psicología General para Licenciados. puente.
- Hartmann-Kotte, L. (2012). terapia gestáltica. puente.
- Hellinger, B. y Ten Hövel, G. (2007). reconocer lo que es. Discusiones sobre entrelazamiento y solución. Guillermo Goldman.
- Hüttner, A. (2016). El principio ¡yo puedo!. Cómo lograr un equilibrio entre hacer y no hacer. puente.
- Knorr, M. (2004). Trabajo de constelaciones en campos profesionales sociales y pedagógicos. La otra forma de ayudar. Sistemas Carl Auer.
- Maslow, AH (1970). Motivación y personalidad. Harper & Row. (Citado de: Myers, DG (2014). Personalidad. En: Myers, DG (ed.), Psicología, Heidelberg: Springer, 551–593.).
- Myers, DG (2014a). Psicología Clínica: Terapia. En DG Myers (ed.), Psicología (págs. 703–743). puente.
- Myers, DG (2014b). Neurociencia y Comportamiento. En DG Myers (ed.), Psicología (págs. 49–88). puente.
- Myers, DG (2014c). Personalidad. En DG Myers (ed.), Psicología (S. 551–593). Saltador.
- Neyer, FJ y Asendorpf, JB (2018). Psicología de la Personalidad. puente.
- Petzold, M. (2002). Definición de la familia desde el punto de vista psicológico. En B. Rollett & H. Werneck (eds.), Clinical Developmental Psychology of the Family (págs. 22-31). Hogrefe.

- Peuckert, R. (2007). La situación actual de la familia. En J. Ecarius (ed.), *Handbuch Familie* (págs. 36–56). Editorial VS de ciencias sociales.
- Reich, G. (2015). Terapia familiar para los trastornos alimentarios. En S. Herpertz, M. de Zwaan y S. Zipfel (eds.), *Handbuch Eating Disorders and Obesity* (págs. 255–262). puente.
- Reuter, E. (2011). Fortalecimiento de la identidad: ¿la autenticidad promueve la recuperación después del cáncer? En R. Frank (ed.), *Terapia dirigida al bienestar, recursos activadores en psicoterapia* (págs. 199-212). puente.
- Ribí, A. (2011). El yo En A. Ribí (ed.), *Neurosis - en la frontera entre el enfermo y el sano, una historia de ideas sobre las cuestiones básicas del ser humano* (pp. 347-354). puente.
- Sendera, A. y Sendera, M. (2010). *Borderline - La otra forma de sentir. Comprender y vivir las relaciones*. puente.
- Tepperwein, K. (2006). *La escuela secundaria de la vida*. Wilhelm Goldman.
- Von Schlippe, A. y Schweitzer, J. (2012). *Manual de terapia y asesoramiento sistémico I. Los conocimientos básicos*. Vanden Hoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG.
- Weber-Boch, GE (2011). *Vive con dos familias. Pedagogía social sistémica y trabajo de constelaciones en la educación familiar extranjera*. Cortador.
- Wirtz, MA (2019). *Dorsch - Enciclopedia de Psicología*. Hogrefe.



9

Mente

"Cualquiera que quiera convertirse en lo que debe ser debe dejar lo que es ahora" (según Meister Eckhart)

9.1 Introducción

¡Cuidado, nuestras mentes han tomado el control!

Nos fijamos metas, comparamos, pensamos y juzgamos. El cerebro determina qué y cuándo comemos, cómo trabajamos, a quién conocemos y dónde vivimos.

Buscamos el significado, pero ya no lo encontramos.

Nos esforzamos por el éxito, pero ya no creemos. Queremos tenerlo todo, pero la voluntad parece vacía. Solo albergamos un deseo en silencio dentro de nosotros: Que la vida nos dé un poco más de tiempo. Un poco de tiempo para que podamos esperar. Eso es suficiente para nosotros, no necesitamos nada más. Porque lo único que nos mueve es el reloj.

¿Pero no es hora de arrebatarse el timón al capitán llamado Kopf? Porque unas pocas preguntas son suficientes para mostrar las limitaciones de nuestra mente. La vida no es lógica, probablemente nunca seremos capaces de entenderla. Pero: podemos sentirlo, sentirlo, experimentarlo.

9.2 Mente

Nuestra mente es la parte racional de nuestra vida interior, que se basa en la razón y está guiada por la lógica y la orientación a objetivos. Nos permite sacar conclusiones, juzgar y pensar (Dudenredaktion, 2020).

En consecuencia, es el origen de nuestros pensamientos, por así decirlo (Wirtz, 2019). Estos no son fines en sí mismos, sino que sirven, por ejemplo, para planificar acciones o tomar decisiones (Graumann, 1965). La mayoría de nosotros sabemos lo que estamos pensando. Pero,

¿alguna vez has pensado en cómo piensas? Hay personas que experimentan más visualmente el contenido de sus pensamientos y otras que a su vez piensan principalmente en palabras.

- ¿ Esté el vaso medio lleno o medio vacío? yo estaba en uno durante la conversación que no importa si el vaso está medio lleno o medio vacío.
Todo lo que importa es que sacie tu sed.
- Hoy en día usamos la razón para reprimir nuestros sentimientos. El adulto combate su intelecto contra sus sentimientos. Al hacerlo, la mente debería ayudarnos a acercarnos al sentimiento: los pensamientos pueden conducirnos a los sentimientos, la paz en nuestras cabezas puede abrir nuestros corazones.

• Puedes saber que eres rico y aun así sentirte pobre, temeroso del empobrecimiento y por lo tanto malgastar cada centavo. Puedes saber que eres pobre y aun así sentirte rico. La mente y la emoción a menudo van por caminos separados. • Tenga cuidado con los juicios de su mente. Nos gusta dividir las situaciones en “buenas” y “malas”.

Al hacerlo, arrancamos el evento respectivo fuera de contexto. No podemos verlo todo, por lo que cualquier juicio está fuera de lugar. Al aprender que lo supuestamente “bueno” está relacionado con lo “malo”, podemos liberarnos de juicios inútiles. • Quien evalúa los sentimientos no está en el sentimiento, sino en la mente. ¿Estás hablando de felicidad pequeña y grande?

¿Piensas positivamente en la alegría y negativamente en los miedos?
 ¿Juzgas la ira y la libertad? No te dejes engañar por tu intelecto, apégate a tus sentimientos. • Todo lo que hace sin ton ni son, probablemente lo hace con el contenido de su corazón. Cualquier cosa para la que no hay una razón es una razón para hacerlo con pasión. • Si después quieres lidiar con conflictos de tu niñez, deja que tu mente espere frente a la puerta de la habitación de tus hijos: Qué te agobian los sentimientos. La mente comprende, explica, apacigua, protege, pesa y calcula. Pero tu niño interior sufre, este sufrimiento necesita un espacio lleno de sentimiento (de compasión). • Nuestras mentes son limitadas, por lo que no podemos aprender la verdad a través de ellas. La mera cuestión de nuestros orígenes abruma las celdas grises: la mente no puede imaginar el verdadero origen del mundo ni que el mundo ha existido desde siempre. Que algo surge de la nada o de la eternidad

existe está más allá de la imaginación de nuestras mentes. Siempre que queramos saber la verdad, tenemos que buscarla fuera de nuestra mente.

(Ver)Decisiones acertadas Tomar

decisiones es difícil. – La mayoría de la gente que conozco está de acuerdo con esta frase. ¿Pero es eso cierto? Las decisiones que queremos tomar racionalmente son difíciles porque estamos sopesando opciones, tratando de evaluar las consecuencias, considerando los juicios de los demás y queriendo hacer "lo correcto".

¿Qué pasa si eso no existe en absoluto? ¿Cómo tomas tus decisiones?

¿Alguna vez has tratado de tomar decisiones intuitivas?

9.3 Excurso mental

Heiner Kaut, Psicoterapeuta Psicológico

Corazón y mente Hay

dos lados de la mente: uno es la mente robótica de piedra fría, el otro se describe mejor con la palabra par "corazón y mente".

Profundicemos en esto último: la mente está al servicio del corazón.

La mente está más en el sentido emo en este punto.

entiende por inteligencia nacional.

Esto se puede explicar más específicamente con el ejemplo de la elección de una carrera: la elección de una carrera ciertamente no termina cuando un graduado de la escuela secundaria estudia medicina porque sus calificaciones promedio le garantizan de inmediato un lugar en la universidad. Intereses, inclinaciones, talentos, perspectivas de carrera son algunos de los factores que entran en juego. Pero no es una simple conexión lineal en la que solo distribuyes calificaciones entre 1 y 6 para los 4 factores y luego usas esta suma para decidir entre diferentes ocupaciones.

coordinados. El joven hace bien en embridar el caballo por el costado: que primero se pregunte qué es lo que está cerca de su corazón.

¿Hacia dónde me siento atraído? Por ejemplo sobre arte, belleza, teatro, naturaleza, trato con personas (jóvenes, mayores, discapacitados, necesitados, etc.) o animales o plantas, justicia, política, sociedad, tecnología, filosofía, creatividad, nutrición, conservación de la naturaleza, cambio climático, ¿me fascina la tecnología (en los automóviles, en la producción industrial, en los robots, etc.)?

En primer lugar, se trata de un sentimiento subjetivo de conexión con un campo profesional y también con un Ge

sentir el significado. Por último, las perspectivas laborales y los aspectos financieros deben ser lo primero. Porque la vida profesional es una maratón de décadas; Como energía motivadora para poder trabajar con compromiso durante todo el período, los dos primeros factores mencionados son mucho más útiles que los dos últimos.

mencionado.

Hagamos una pequeña digresión, después de lo cual volveremos a la elección de carrera. Echemos un vistazo a las experiencias cercanas a la muerte, que ahora se han documentado en numerosos casos en todo el mundo, en los que las personas reportan una increíble sensación de paz interior y satisfacción. Esto es tan fundamentalmente diferente de nuestra vida cotidiana que se siente como si hubieran entrado en otro mundo. Una mujer me confió una vez su experiencia cercana a la muerte y su quintaesencia personal: "Toda mi vida pasó frente a mi ojo interior como si fuera un lapso de tiempo. Siempre fue sobre el amor en alguna forma (en el sentido general, no como una relación bidireccional). Eso me impresionó mucho porque muchas cosas que antes pensaba que eran importantes se desvanecieron a favor del amor en esta película. Desde entonces mi visión se ha agudizado.

por lo esencial. Como dijo el Principito (un cuento de hadas atemporalmente moderno de Antoine de Saint-Exupéry sobre las cosas esenciales de la vida, que no ha sido traducido a más de 350 idiomas y dialectos en balde): 'Solo con el corazón uno puede ver correctamente. ¡Lo esencial es invisible a los ojos!

Sería útil para cualquier persona que se ocupe de la elección de carrera profundizar en este tema. ¡Las experiencias cercanas a la muerte ocurren sin importar si alguien es religioso o ateo! Y desde este punto de vista, puede volver al tema de la elección de carrera con una nueva perspectiva sobre lo que es esencial.

Se puede encontrar literatura sobre esto, p. B. en autoayuda u. Grupo de estudio de Munich, fundado sobre este tema: <https://www.nahtoderlebnis-muenchen.de/literatur/sachbücher/>.

Finalmente, un ejemplo concreto de corazón y mente para empatizar. Está documentado en el Libro de los Reyes en el Antiguo Testamento como el llamado Juicio Salomónico: En aquel entonces, dos mujeres se peleaban por un niño ante el rey Salomón. Ambas habían dado a luz a un niño casi al mismo tiempo, pero una de ellas murió a los pocos días. El argumento era que cada mujer afirmaba que el niño vivo era suyo y el muerto pertenecía a la otra. Salomón decidió: "¡Corta al niño vivo en dos, y dale la mitad a uno y la otra mitad al otro!" Sí. Entonces una de las madres le pidió al rey: "¡Por favor, señor, déle el niño vivo y no lo mate!" ¡Partidlo!" Entonces el rey mandó: "Dad el niño vivo a ése, y no lo matéis; porque ella es su madre" (para más detalles, véase 1 Cor.

Género 3.16–28).

9.4 Mando

Las personas controladoras o controladas tienen las cosas bajo control, en cuanto a la imagen que muestran al exterior. Pero, ¿qué hay detrás de escena? Hüttner (2016) distingue entre el ego y la no esfera y utiliza estos dos términos para enmarcar todas las cosas que se encuentran dentro de nuestro ámbito de acción (esfera del ego) y aquellas que eluden nuestra influencia (no esfera). Si tienes el control de una situación, puedes moldearla activamente. Si, por el contrario, no tienes la oportunidad de ejercer influencia, debes practicar la aceptación (Hüttner, 2016).

- Lo que decimos, pensamos o sentimos, lo que vestimos, adónde vamos, lo que comemos: estas son las cosas en nuestras vidas en las que influimos. Podemos controlarlos hasta cierto punto. Otras cosas están fuera de nuestras manos: pensemos solo en el clima, pero también en el pasado o el futuro.
- Lo que otras personas le digan, lo que piensen de usted y cómo se comporten con usted también está fuera de su control. Sin embargo, siempre tienes influencia sobre cómo lidias con las reacciones de los demás. En el mejor de los casos te sientas, porque todas estas cosas tienen más que ver con la otra persona que contigo mismo.
- El deseo de control es extremadamente humano
Requisito. Es un alivio sentir que tienes las cosas bajo control. Sin embargo, aquellos que controlan en exceso no actúan intuitivamente y por lo tanto no confían en sus sentimientos internos. Los que controlan sus palabras no dicen lo que tienen en mente. Cualquiera que cuente calorías no deja de sentirse lleno. quien su tiempo libre

quien planea estrictamente no siempre hará lo que le da la gana.

- El control se requiere sobre todo cuando nos enfrentamos a incertidumbres. Para escapar de la sensación de impotencia, tratamos de garantizar nuestra seguridad utilizando varios mecanismos de control.

necesidad de satisfacer. Este es particularmente el caso cuando el sentimiento interior más profundo, nuestra confianza básica, ha sido sacudido y estamos inseguros en el centro de nuestro ser.

- Lo que se puede controlar se ejecuta de manera ordenada. Quiere una vida normal y hace todo lo posible para perseguir sus propios objetivos. De hecho, la vida es todo lo contrario: nos sucede mientras estamos ocupados haciendo otros planes. Por lo tanto, el control y la intuición deben estar equilibrados. De lo contrario, perdemos la vida tratando de vivir de acuerdo con el plan.
- El perfeccionismo suele ir de la mano con un exceso de control. Esta es la única forma de lograr la perfección por la que te esfuerzas. Si algo se sale de control, los perfeccionistas se vuelven locos. Pero son precisamente estos momentos de pérdida de control los que se necesitan para mantener el perfeccionismo bajo control. • La necesidad de seguridad y que suele esconderse detrás del deseo de control total

falta de confianza en la situación. Por lo tanto, querer mantener la ventaja también significa enfrentar el miedo a la impotencia y la indefensión.
ser animal •

Nadie quiere el control total. ¿Alguna vez has jugado Tetris?

En el nivel más bajo lo hace

Juega divertido solo por un corto tiempo. Es demasiado fácil, pronto tendrás control total sobre los bloques de construcción. Pero ya que nosotros

Buscando un desafío, aumentemos la dificultad del juego. El control sin restricciones solo nos atrae por un corto tiempo, porque incluso el mayor fanático del control esconde un aventurero, porque además de la seguridad, la libertad ha sido nuestro instinto primario más importante desde la existencia humana.

carrera de canicas

¿Crees que tu vida está predeterminada? Si comparas el curso de tu vida con una carrera de canicas, ya sabes dónde terminarán la canica y tú.

No cambiarás cuándo y dónde termina tu viaje, está fuera de tu control. Lo que parece sombrío a primera vista tiene dos ventajas decisivas: primero, no tienes que culparte a ti mismo ni a nadie más, porque tenía que suceder de todos modos.

En segundo lugar, puedes disfrutar de todo lo que haces, porque con o sin alegría: la canica siempre está rodando.

9.5 Razonabilidad

Si una actividad tiene sentido, es importante para nosotros y tiene un propósito determinado (Dudenredaktion, [2020](#)).

El significado puede designar un valor de la vida y así indicar la dirección de la vida. Sirve como punto de referencia para las decisiones y establece ciertos objetivos como una estación de paso en el camino de nuestra vida. Varias corrientes psicoterapéuticas hacen uso de esto: la terapia Gestalt ve el significado como una fuente de motivación para el crecimiento personal (Hartmann-Kottek, [2012](#)), la terapia de aceptación y compromiso (ACT) tiene como objetivo una vida significativa y orientada a los valores (Eifert, [2011](#)).

- Pónselo fácil y dale sentido a tus tareas.

Una actividad es tanto más fácil cuanto más significativa podamos obtener de ella. • Solo tú puedes darle sentido a algo y darle sentido para ti.

Lo que tiene sentido para ti se basa en tus valores
¿Qué valores determinan cómo moldeas tu vida?

¿Hay algún valor del que le gustaría despedirse?

- Sin embargo, las actividades no siempre tienen que seguir un objetivo general: también puede ser muy liberador encontrar el significado de las cosas en las cosas mismas. Una vez que comes para comer, caminas para caminar y trabajas para trabajar, estás más cerca de la vida que nunca. • Si quieres debilitarte, cuestiona el sentido de cualquier trabajo. Si bien gastas mucha energía en estas dudas, tienes mucha menos fuerza para dedicarte a la actividad en sí.

- Si te va bien, puedes disfrutar de tu término aquí en la tierra. Pero en tiempos difíciles puede que te preguntes una y otra vez sobre el sentido de la vida. ¿Para qué estoy en el mundo? ¿Cuál es mi misión? ¿Qué camino debe tomar mi vida? Al mismo tiempo, ciertamente surgen preguntas sobre el significado de nuestra existencia general. Pero no conocemos el plan del universo. No busques algo que no encontrarás. • Comparemos la vida con un viaje en automóvil: ¿qué es bueno, qué es malo? Cuando estamos en Munich, podemos decir que tiene sentido ir al norte si queremos ir a Berlín. Calificamos esto como bueno porque el viaje nos acerca a nuestra meta. En consecuencia, es malo ir aún más

chorros. En la vida, sin embargo, tenemos la (superior) no se el destino. Eso significa que estamos en el coche, pero no sabemos si debemos ir a Berlín, Belgrado o Buxtehude. Entonces, ¿cómo juzgaremos si es bueno o malo ir al norte o al sur? Desde este punto de vista, las evaluaciones de cualquier tipo son superfluas, simplemente porque el objetivo es desconocido para todos nosotros. Preferimos disfrutar del viaje por carretera y sentir el viento en el pelo.

sentido en tonterías

¿Sientes que tu vida no tiene sentido? Entonces trata de experimentar algo nuevo. No solo algo nuevo, no, incluso más: quieres significado, tensión, emoción, sorpresa, ¿debería ser extraordinario y único? Yo también quiero esto. Avísame si lo encuentras y dime dónde está.

Al menos puedo decirte dónde no está: en nuestros conocidos y conocidos caminos. En nuestro territorio familiar no aprenderemos mucho que sea nuevo. Todos los hábitos pueden satisfacer nuestra necesidad de seguridad, pero no el deseo de Remmi-demmi-boom-tschakka-jakka. Solo puedes encontrar eso en formas en las que normalmente nunca irías.

9.6 Motivación

La motivación se asemeja a una energía o impulso para lograr un estado deseable o para evitar un estado indeseable (Bak, 2019). Tiene un efecto activador y regula la duración e intensidad de nuestra conducta (Myers, 2014). Ciertos motivos e incentivos de la respectiva situación en que nos encontramos (Bak,

2019). Distinguimos entre motivación intrínseca -interna- y extrínseca -motivada por circunstancias externas- (Wirtz, 2019).

- Hay diferentes incentivos para hacer las cosas. A veces nos espera una recompensa o escapamos al castigo. También podemos querer complacer a alguien o buscar la aprobación de ciertas personas. Sin embargo, es más saludable (también) sentir un impulso interno para hacer algo. Así es como te las arreglas para separarte de las condiciones externas, como p. B. para independizarte de los deseos de tus amigos, de las exigencias de tu familia, de los intereses de tu pareja o de las exigencias de tu jefe.
- Cuanto mayor sea esta motivación interna, más te utilizarás para realizarte a ti mismo.

La motivación que viene de adentro te da fuerza. A muchos niños les gustaría jugar durante horas en el patio de recreo, muchos Luftikus saben lo que los motiva y les gustaría escuchar el canto de los pájaros durante horas. • Olvida el dinero, olvida el éxito, olvida el reconocimiento: ¡hoy es el día de tu entusiasmo por la vida! Escucha tu motivación interior y escucha atentamente lo que te libera. ¿Qué te da alegría aunque sea agotador? ¿Qué puedes disfrutar sin que te paguen por ello? ¿Qué quieres hacer durante horas, aunque no haya ningún incentivo externo para hacerlo? • Puedes imaginar tus reservas de energía, que necesitas para mantener tu motivación, como una batería recargable. Al igual que él, también necesitas suficientes descansos para recuperarte, de lo contrario te encontrarás rápidamente con un déficit de energía.

- Ejercicio “Sin motivación”: si no puede motivarse para hacer algo y sigue postergando esta tarea, es posible que no pueda usar esta tarea personalmente. Piensa en cómo podría ayudarte esta tarea. Pero si no te apetece incluso entonces, tengo otra idea preparada para ti. Permítase momentos en los que no se le permita continuar con la tarea. Estas fases aseguran que pueda recuperarse mejor porque se ha prohibido realizar el trabajo durante este período. La mala conciencia de que no volverás a meterte en las ollas, al menos en estas horas, queda silenciada.

Cuidado con los incentivos económicos

La mejor manera de hacer tropezar la motivación interna es atraerla con una motivación externa. Un ejemplo que suena absurdo pero es efectivo: dos jóvenes molestan a su vecino, un señor mayor, tirándole cáscaras de plátano a su jardín. Al cabo de unas semanas, la vecina tiene la extraña idea de pagarle por este desmanes. Entonces se acerca a ellos y les dice: “Veo que arrojaron cáscaras de plátano en mi jardín. Genial, eso hace que el suelo sea aún más fértil. Me gustaría mostrar mi gratitud y estaría feliz de darle cinco euros a cada uno de ustedes”. Los jóvenes están felices y también piensan que el anciano probablemente se ha vuelto completamente loco. La próxima vez les da sólo dos euros y al tercer día sólo 50 céntimos. Pero los jóvenes se niegan a aceptar el dinero: “No, ya no lo hacemos por ese dinerito” y ya no usan el jardín como un montón de compost.

9.7 Fallo

El término fracaso se refiere a la no consecución de una meta previamente deseada (Dudenredaktion, 2020). Esta forma de fracaso suele ser vergonzosa e incómoda para los afectados. Sin embargo, todo fracaso esconde también una enorme oportunidad, porque sólo así se aprende a afrontar las crisis y salir fortalecidos de ellas (Burghardt, 2014).

- Ningún maestro ha caído del cielo todavía: permítase fallar, pero aprenda lecciones de ellos y utilícelos como una oportunidad para un mayor desarrollo.
 - Fallar significa que sus habilidades no estuvieron a la altura de las circunstancias. Asegúrate de que tus habilidades aumenten gracias al fracaso y tú las no dejes que las mismas circunstancias vuelvan a fallar.
 - Pregúntese por qué no logró su objetivo. Eche una mirada diferenciada a lo que le sucedió: ¿qué salió bien? Hazlo de nuevo la próxima vez que lo intentes. ¿Qué fallaste? Piensa en lo que puedes cambiar para evitar esto.
 - ¿Realmente puedes fallar?
- En última instancia, el fracaso es una cuestión de evaluación. Planeamos que la situación A tendrá el resultado B y nos decepcionamos si ocurre C en su lugar. Pero honestamente, podemos
- No sé si hubiéramos sido más felices si la vida hubiera ido de otra manera.
- Cuando llega el momento, llega el consejo: Muchas personas tienen mucho miedo al fracaso. Por eso ni siquiera se atreven. Si no haces nada, no puedes hacer nada malo, eso es cierto. Sin embargo, en retrospectiva, uno puede arrepentirse de no haber hecho o dicho nada. Después de todo, es importante ganar experiencia para crear otros nuevos.

adquirir (conocimiento) conocimiento. Esta es la única manera de obtener el conocimiento que necesita para poder afrontar mejor las situaciones futuras.

fallado por falla

¿Su relación ahora ha llegado a su fin después de muchos años? ¿No conseguiste el trabajo que realmente querías? ¿Tu anhelado deseo de tener hijos sigue sin cumplirse? ¿Ha reprobado un examen o incluso ha abandonado sus estudios? Luego llóralo, porque este proceso es importante para poder despedirse.

Sin embargo, utiliza tu nueva situación como una oportunidad. Descubre qué entrenamiento es mejor para ti.

Reconoce dónde se encuentran tus fortalezas profesionales. Haz posible un nuevo modelo de vida para ti y valora lo que tienes.

9.8 Posesión

Desde un punto de vista legal, posesión y propiedad no son lo mismo: puedo tomar posesión de los bienes robados, pero nunca soy el propietario. Sin embargo, en el uso general, la propiedad se equipara con la propiedad: tenemos algo que nos pertenece (Duden redaktion, 2020). Fromm (2013) distingue entre ser y tener posesivo: Tener orientado al ser

vincula la posesión con su funcionalidad y necesidad, incluyendo todo lo que es esencial para la supervivencia (Fromm, 2013). La posesión posesiva, por otro lado, hace uso de bienes de consumo y de lujo que no son absolutamente necesarios para la supervivencia. La gran importancia de la propiedad puede explicarse tanto a nivel social como individual: mientras que en un mundo orientado al consumo la propiedad se considera un instrumento de poder y, por lo tanto, sugiere superioridad (Fromm, 2013), la adquisición de propiedad

Los bienes a nivel personal pueden, por ejemplo, ser una estrategia de compensación de la privación emocional (Bucher, 2012).

- Tener y tener: ¿toda posesión es buena? Por ejemplo, si nos esforzamos constantemente por aumentar nuestras posesiones, rápidamente despertamos la tacañería, la codicia y la envidia. Sin embargo, si solo tenemos lo que realmente necesitamos, estos términos nos resultarán ajenos. • A menudo existe la idea errónea de que si tienes mucho, puedes estar seguro. Pero: cuanto más llares tuyo, más puedes perder. Con la propiedad, a menudo crece el temor de tener que prescindir de ella.
- Si posee menos, por lo general tiene más tiempo, porque la propiedad puede ser costosa. ¿Por qué razón? Se debe limpiar una casa grande, se debe mantener un automóvil y se debe invertir mucho dinero con sensatez. Cuando la mayor parte de nuestra atención se centra en nuestras posesiones, nos quita la capacidad mental para otras cosas posibles. • La posesión puede hacernos sentir cómodos. La mayoría de nuestras necesidades en la vida se satisfacen de la misma manera mediante el consumo pasivo y el esfuerzo activo. La única diferencia: la productividad asociada.

Si tenemos apetito por la tarta, podemos comprarla, por ejemplo, o hacerla nosotros mismos. ¿Cuál prepara el mayor placer al comer? • Al compartir lo que tengo, es importante respetar mis propias limitaciones y solo dar lo más que pueda con un corazón ligero. De esta manera, ser dueño de la propiedad de uno puede traer alegría para mí y para los demás. • "Quien quiere poseer a la gente es dueño de sí mismo": si quiere controlar la vida de los demás, quiere

para remediar una deficiencia en ti. Eso no suena muy saludable. Así que cuidado con querer poseer a otra persona. Él se pertenece sólo a sí mismo, así como tú te perteneces sólo a ti mismo.

¿Dónde prefieres vivir: en un castillo o en una tienda de campaña?

A primera vista, esta pregunta puede parecer fácil de responder. Un castillo es grande y fuerte y los gruesos muros ofrecen mucha protección. También tienes una buena vista desde allí. Te sientes seguro. Pero no hay que olvidar que solo está embrujado por los fantasmas y el castillo. Además de eso, el candado grande es fácilmente visible para los demás, lo que lo convierte en un buen objetivo para los ataques. Una tienda de campaña, por otro lado, apenas se puede ver. Es pequeño y liviano y puede cambiar rápidamente el espacio (de almacenamiento). Además, probablemente muy pocos pensarían en irrumpir en una tienda de campaña. ¿O?

9.9 Éxito

Si miras a las personas que describimos como exitosas, traen consigo cualidades como el coraje, la determinación, la determinación, la autenticidad y la confianza en sí mismos (Heimsoeth, 2018). Fieles al dicho “cosechamos lo que sembramos”, podemos influir en esto a través de nuestra actitud interior y a través de la fuerza mental y emocional y así abrir la perspectiva de una vida prometedora. Pero, ¿este éxito cumple lo que promete? Muchas veces va ligado al deseo de reconocimiento (desde fuera) y por tanto solo nos facilita la vida a corto plazo, porque la duda que se esconde detrás de este deseo nos sigue acompañando (Stahl, 2015) .

• Como sugiere el nombre, el éxito debe ser lo que se deriva de nuestras acciones. Por lo tanto, es importante volverse activo, porque esta es la única forma en que podemos crear una perspectiva de éxito. Cualquiera que se sienta en el sofá de su casa y espera que el éxito toque a la puerta probablemente no obtendrá nada. • El éxito es subjetivo. Si la calificación 3 en un examen representa el éxito para usted, es un pequeño fin del mundo para su compañero de estudios. No dejes que otros te digan qué es el éxito y qué no lo es. ¿Qué significa el éxito para ti? ¿Cómo se siente él? • "No todos los que deambulan están perdidos." Para poder tener éxito, uno necesita una meta en mente.

A veces, sin embargo, ese objetivo se interpone en nuestro camino. Cuando aspiramos al éxito directo, comenzamos a medir nuestras acciones contra los criterios de éxito y, por lo tanto, olvidamos que el significado de nuestras acciones generalmente reside en nuestras propias acciones. • El éxito puede ser de cosecha propia, pero está lejos de ser hecho por uno mismo. Esto deja claro que "nuestro" éxito es también el éxito de nuestro entorno. ¿Tu éxito personal se debe a la educación de tus padres, al apoyo de tu círculo de amigos o a tu voluntad incontenible? ¿Quién es capaz de separar limpiamente uno del otro y determinar las causas reales de su éxito? No coseche los laureles solo y agradezca a todos los que contribuyeron activamente. • El ganador se queda solo: Las personas exitosas suelen sentirse solas. Mientras sus colegas de 30 años están sentados en la cantina, el director ejecutivo mordisquea solo su pan tostado. Mientras 30.000 celebran juntos en el estadio, 11 desaparecen en el vestuario. Ya sea jefe, estrella de fútbol o estrella: está en la cima

solo, porque hay poco espacio. Y si se hacen contactos, a menudo son rechazados: "¿Quizás esta persona solo busca mi éxito?"

A la caza del éxito V

Si medimos nuestro éxito por el logro de ciertas metas, esto puede ser muy complicado. ¿Por qué? Una vez que hemos logrado uno, la emoción del éxito que sentimos cuando cruzamos la línea de meta se desvanece muy rápidamente. Después de una experiencia exitosa, buscamos la siguiente lo más rápido posible. De repente nos definimos por las medallas ganadas. Pero, ¿qué hay de simplemente no querer lograr nada en absoluto? Ser fácil no parece nada fácil.

9.10 hora

El tiempo está determinado por la sucesión de momentos individuales (Dudenredaktion, 2020). Es común distinguir entre los siguientes tres tiempos: pasado, presente y futuro. El pasado representa el período de tiempo del que se originan todos nuestros recuerdos (Tolle, 2008) y se usa coloquialmente como un término colectivo para el biógrafo anterior de una persona (Wirtz, 2019). Por el contrario, el futuro caracteriza una perspectiva temporal prospectiva e incluye todos los eventos que aún pueden ocurrir (Dudenredaktion, 2020). Ambos tiempos tienen una cosa en común: no tienen una realidad propia, sino que son solo una construcción de nuestros pensamientos (Tolle, Solo el presente, el aquí y el ahora, es el impulso del tiempo en el que podemos actuar activamente (Hüttner, 2016).

- El pasado ha terminado. No puedes cambiarlos. Pero la forma en que piensas y sientes acerca de eventos pasados puede verse influenciada en cualquier momento. También decide con qué frecuencia desea tratarlo.
- Si puedes bendecir tu pasado, siente - ¡ahora! - más fuerte. Encuentra la paz con lo que fue. Date cuenta de hasta dónde te han llevado tus experiencias pasadas. Da las gracias a tu pasado. Porque todo lo que te tiene al Per
te hizo quien eres hoy.
- En tu propio museo: Si vives en el pasado, te rodeas de lo conocido y familiar. Esto le da una identidad y ofrece una protección segura de lo que podría suceder. Sin embargo, si tus pensamientos giran siempre en torno a lo que fue, aprovechas para aprender a vivir y amar el presente con toda su belleza. • Vives tu vida hacia adelante, pero solo puedes entenderla hacia atrás. Reconoce lo que te fue bien y lo que no, y moldea tu presente con este conocimiento. • Aprovecha tu futuro. Puedes fortalecerte mirando hacia el futuro. O debilitarse por tenerle miedo. • Cambio de perspectiva: ¿Qué le gustaría recordar al final de su vida? ¿Qué quieres haber logrado?

¿Qué te parecerá realmente importante cuando estés a medio camino de tu lecho de muerte?

- Arregle todo para que el futuro pueda suceder en su interés. No puedes influir en si esto realmente sucede.

- Un proverbio judío dice “Como a los 7, así a los 70”. El pasado puede predecir el futuro con cierto grado de probabilidad. Al mismo tiempo, sin embargo, la vida no solo está hecha de pronósticos confiables, sino que también trae consigo una pequeña chispa de incertidumbre. ¿Qué tan seguro puedes predecir tu futuro? decir cuando miras hacia atrás? •

Ejercicio “Línea de vida”: ¿Te gustaría tratar con tu biógrafo? Luego dibuje una línea de tiempo en un póster y ahora complete el tiempo entre el suyo Nacimiento y hoy con eventos importantes para ti. ¿Qué te formó? Cree diferentes categorías (por ejemplo, familia, carrera escolar, carrera profesional, asociaciones) y muéstrelas en diferentes colores. Ahora puede asignar recuerdos como fotos o postales a personas o eventos específicos. ¿Cómo te sientes cuando miras tu línea de vida?

Si ayer sigue siendo hoy

Hay diferentes respuestas a la pregunta de en qué período de tiempo piensa la gente. Muy pocos se enfocan en el aquí y ahora. Por lo tanto, generalmente es posible diferenciar entre los visionarios, que orientan sus vidas hacia la configuración de sus perspectivas de futuro, y los anhelantes, que están demasiado felices de aferrarse al pasado. Pero, ¿qué hace que vivir en el pasado sea tan encantador? El deseo de lo familiar y conocido. Lo que ya ha sucedido es irrevocablemente claro. Puedes estar seguro de que el pasado no cambiará. En un mundo donde la única constante es el cambio, este parece un mecanismo de escape conveniente. ¿Tú también conoces este sentimiento?

9.11 Esperando

El término espera engloba todos aquellos momentos en los que dejamos pasar el tiempo. Miramos a uno ser accedió al evento, lo que nos deja inactivos hasta entonces. Mientras esperamos, permanecemos pasivos en la situación respectiva y, por lo tanto, a menudo la experimentamos como desagradable. Esperar también puede significar que postergamos (activamente) o dudamos en hacer algo. La mayoría de las veces nuestra percepción del tiempo se ralentiza mientras esperamos (Dudenredaktion, [2020](#)).

- Aunque los términos espera y paciencia no parezcan tan diferentes a primera vista, es importante diferenciarlos. La paciencia se muestra como un proceso activo. Sin embargo, si tomamos una posición de esperar y ver, esto es más como una actitud pasiva. • A menudo esperamos por algo que está fuera de nuestro control. Por lo tanto, nada cambia en nosotros en el estado de espera. Solo los efectos secundarios externos pueden cambiar. • Ciertamente, si no estamos seguros de algo, puede ser útil esperar. Tal vez también esté encendido

cómodo dejando que otros tomen decisiones.
Pero esa es más bien la excepción.

- Por eso surge la pregunta una y otra vez, ¿por qué estamos esperando? No debemos esperar a que otros nos hagan felices. Es mucho más beneficioso para nuestra salud mental actuar bajo nuestra propia responsabilidad que esperar febrilmente un cambio en el exterior que puede no ocurrir en absoluto. • Libérate de tu cola personal. Intente implementar pensamientos, probar ideas, encontrar soluciones o inventar algo nuevo.

- Esperar no tiene por qué ser superfluo en sí mismo, porque mientras esperas, también te estás dando tiempo a ti mismo. Puedes usar esto para respirar hondo, ordenar algunos pensamientos o hacer planes. También podrías sentir dentro de ti mismo o percibir dónde estás y qué sucede a tu alrededor. Trate de usar estos pequeños descansos en la vida para usted y aprenda a disfrutarlos.

sala de espera de los sueños

La mayoría de nosotros los tenemos: los sueños secretos, aún incumplidos. Imagínate a todos estos reunidos en una sala de espera. Algunos de ellos se han desanimado por usted durante algún tiempo, otros acaban de entrar recientemente. Como suele ser el caso, todos sus deseos y sueños ahora dibujan un número que puede determinar libremente, a diferencia de las visitas involuntarias a las autoridades. ¿Cuál de estos es el mayor asunto del corazón? ¿Cuál ha estado esperando demasiado tiempo? Usa estas preguntas para acercarte a tus sueños. Porque sólo quien se acerca al milagro puede convertir su sala de espera en un banquete de deseos cumplidos.

literatura

- Bak, PM (2019). Aprendizaje, motivación y emoción. puente.
- Bucher, A. (2012). codicia. En In: Ders., Avaricia, pereza, envidia & Co. (ed.), Terapia y cuidado pastoral (págs. 21-37). puente.
- Burghardt, B. (2014). ganar serenidad. 30 fotos para uno yo fuerte. puente.
- Editores Duden. (2020). Duden - La ortografía alemana: el trabajo estándar completo basado en las reglas oficiales actuales. Instituto Bibliográfico.
- Eifert, GH (2011). Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Hogrefe.

- Fromm, E. (2013). Del tener al ser. Caminos y falsos caminos de la autoconciencia. Libro de bolsillo de Ullstein.
- Graumann, CF (1965). Pensar. Kiepenheuer y Witsch.
- Hartmann-Kottek, L. (2012). terapia gestáltica. puente.
- Heimsoeth, A. (2018). Envidiar. En Dies., el poder de la mujer. puente.
- Hüttner, A. (2016). El principio ¡yo puedo!. Cómo lograr un equilibrio entre hacer y no hacer. puente.
- Myers, DG (2014). motivación y trabajo. En DG Myers (ed.), Psicología (págs. 437–494). puente.
- Stahl, S. (2015). El niño que hay en ti necesita encontrar un hogar. la clave sel para resolver (casi) todos los problemas. Kailash.
- Tolle, E. (2008). ¡Ahora! El poder del presente. Una guía al despertar espiritual. J Kamhausen.
- Wirtz, MA (2019). Dorsch - Enciclopedia de Psicología. Hogrefe.

Índice

A

dependencia 79
atención plena 140
Aceptación 144
todos los días 44
angustia 4
respiración 96

B

posesión 209
movimiento 107
Agotamiento 122

D

Gratitud 157
depresión 129

Y

Egoísmo, saludable 170
celos 12
soledad 81
Empatía 67
éxito 211
nutrición 98
Expectativas 42

F

Familia 181, 184
Paz 147, 149

G

sentimientos 1, 2
Salud mental 115, 116, 118

220 Índice

10 de la suerte
frontera 83

H
Hass 14
Obstáculos 25, 26
esperanza 155

I
intimidad 77
Intuición 174

k
Cuerpo 91, 92, 95
Comunicación 51, 52, 54
cumplido 61
Contacto 71, 72, 74
controlar 201

L
amor 19, 21
dejar ir 34, 37

METRO
Motivación 205

NOTE
16 de ellos

O
Apertura 63

PAG
Pánico 133
asociación 75
perfeccionismo 29

R
Recursos 137, 138
Consideración 58

S
fracaso 208
dormir 109
dolor 105
Deuda 17
bastardo,
interior 28
Él mismo 165, 166
Autoimagen 177
Autorrealización 168
sensibilidad 179
Sexualidad 101
significado 203
Tranquilo 142
Estrés 120
adicción 124

T
hoy 103
tristeza 8
Trauma 127

EN
insatisfacción 32
Vacaciones 153

EN

cambiar 38
responsabilidad 59
pasado 214
perdón 65
comportamiento 190
lesión 46
comprensión 56
Mente 195, 196, 198
familiaridad 85
Renuncia 161

EN

Percepción 172
esperando 216

Aprecio 159
Bienestar 146
ira 6

CON

tiempo 213
futuro 215
compulsión 131
duda 41