

Angewandte Logotherapie im Setting Mental- & Achtsamkeitstraining

„Du bist was du denkst“

Ing. Verena Neuhold MEd

Dezember 2018

Diplomarbeit

für die staatlich anerkannte 5-semesterige Ausbildung
zur Diplom Psychologischen Beratung / Lebens- und Sozialberatung
an der Europäischen Akademie für Logotherapie und Psychologie
ZA-LSB 125.0/2007

Autorin

Ing. Verena Neuhold MEd

Graz

www.verenaneuhold.com

mail@verenaneuhold.com

Hiermit bestätige ich, die vorliegende Arbeit selbstständig unter Nutzung keiner anderen als der angegebenen Hilfsmittel verfasst zu haben.

Im Sinne fachlich begleiteter Forschungsfreiheit müssen die in den Diplomarbeiten vertretenen Meinungen und Schlussfolgerungen sich nicht mit jenen der Betreuer/innen und Begutachter/innen decken, sondern liegen in der Verantwortung der Autorinnen und Autoren.

Gender-Erklärung

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in dieser Diplomarbeit die Sprachform des generischen Maskulinums angewendet. Es wird an dieser Stelle darauf hingewiesen, dass die ausschließliche Verwendung der männlichen Form geschlechtsunabhängig verstanden werden soll.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autorin Ing. Verena Neuhold MEd unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

© 2018 Ing. Verena Neuhold MEd

Diplomarbeitsthema angenommen Juli 2018 durch Herrn Dr. Klaus Gstirner, EALP

Inhaltsverzeichnis

Prolog.....	4
Über die Autorin.....	5
Sinnbild Mental- & Achtsamkeitstraining: Die Mauer.....	6
Blockaden & Hindernisse.....	6
Selbst-Beobachtung.....	6
Bewusstes Denken.....	6
Anwendungsgebiete von Mental- & Achtsamkeitstraining	7
Prolog einer Klientin.....	8
Der Prozess des Mental- & Achtsamkeitstrainings und die Verbindung zur Logotherapie	10
Existenzanalyse.....	10
Modul 1 - Motivation zur Gedankenkontrolle & Der Schmerzkörper.....	11
Modul 2 - Vier Fragen & Umkehrungen nach Byron Katie.....	15
Modul 3 - Spiegel.....	17
Spiegel der Vergangenheit.....	18
Spiegel der Vermeidung, Herausforderung, Entwicklung und der Veränderung.....	18
Spiegel des Mangels und des Verlorenen.....	19
Spiegel der Ängste und Kränkungen.....	19
Spiegel der Urteile.....	19
Spiegel des eigenen Zweifels.....	19
Spiegel der Erfahrungen und Muster.....	19
Modul 4 - Visionen & Manifestieren ohne Zwang.....	20
Bewusstsein schafft Realität.....	20
Modul 5 - Karma, Voodoo, Wahrsagerei & Das Familiengewissen.....	21
Modul 6 - Die Arbeit mit unseren Schatten.....	23
Modul 7 - Das Wort und seine Kraft.....	25
Abschlusswort	27
Epilog einer Klientin.....	28
Epilog.....	30
Literaturverzeichnis.....	31

Prolog

Diese Arbeit behandelt die Einflussnahme und das Wirken der Logotherapie im Mental- & Achtsamkeitstraining. Mittels Zitaten von Frankl, die sich mir während meines Studiums im Kopf eingebrannt haben, wird die Brücke immer wieder vom Mentaltraining zur Logotherapie aufgespannt.

„Es ist leichter zehntausend Dinge zu studieren, als in einem Fach Meister zu sein“ (aus China, unbekannt).

Sein Leben zu er-leben heißt, es auch zu über-leben und dies bedeutet, Meister seines Faches zu sein.

Im Institut für integrale Persönlichkeitsentwicklung und Weiterbildung Karin Achleitner KG absolvierte ich 2013 den Zertifizierten Mental- und Achtsamkeitstrainer.

Nachdem ich meinen Master of Education am Interuniversitären Kolleg Graz/Seggau im Fachbereich Tiefenpsychologie, Entwicklungspsychologie, Sozialisation und Salutogenese, somit die Thesen der Herren Freud, Adler und Jung kennenlernen durfte, wuchs in mir der Wunsch, doch das Gesunde im Menschen fordern und fördern zu wollen. Freud sagte einst: *„Wir müssen dem Patienten lediglich klarmachen warum er ist wie er ist, und dieser hat zu akzeptieren, dass die Welt nunmal so sei, unveränderbar, nur annehmbar...“* (Freud, Film „Eine dunkle Begierde“).

Ich aber zeige meinen Klienten was sie sein können.

„Du kannst keinen Menschen etwas lehren – du kannst ihm nur helfen es in sich selbst zu finden“ (Galileo Galilei, www.aphorismen.de).

So begegnete mir Viktor E. Frankls Logotherapie gerade zur rechten Zeit.

„Der Mensch ist das Wesen, das immer entscheidet. Und was entscheidet es? Was es im nächsten Augenblick sein wird“ (Frankl, www.aphorismen.de, Über den Menschen).

Über die Autorin

Ing. Verena Neuhold MEd

ist zertifizierter **Mental- und Achtsamkeitstrainer**,
Master of Education (Tiefenpsychologie, Salutogenese, Sozialisation, Entwicklungspsychologie),
sowie **Ingenieur** für Maschinenbau und Automatisierungstechnik.

Neben dem Studium **Diplom Psychologische Beratung** an der Europäischen Akademie für Logotherapie & Psychologie erlerne ich im Zuge des über drei Jahre andauernden **Diploms „Weiterbildung und Selbsterfahrung in der verdeckten systemischen Aufstellungsarbeit“** am Institut für integrale Persönlichkeitsentwicklung Karin Achleitner den faszinierenden und bis dato noch wenig erforschten Zweig der Morphogenetischen Felder und somit der Wirkweise, sowie Lösung von generationsübergreifenden Traumatisierungen.

„Mein Ziel ist es, eine umfassende Sicht des Menschen und der gesamten Welt zu entwickeln. Eine Sicht, welche prämoderne, moderne, postmoderne, östliche und westliche, sowie spirituelle Einsichten und wissenschaftliches Denken vereint“
(Neuhold, 2016).

Sinnbild Mental- & Achtsamkeitstraining: Die Mauer

Blockaden & Hindernisse

Es gibt Momente im Leben, da stehe ich an.
Meine Gedanken drehen sich im Kreis, wie ein Karussell.
Alles oder jeder scheint sich gegen mich zu wenden.
Ich möchte weitergehen, will eine Entscheidung treffen.
Doch ich schaffe den nächsten Schritt nicht.
Es ist wie eine unüberwindbare Mauer, vor der ich stehe.

Selbst-Beobachtung

Wo in meinem Leben fühle ich mich blockiert?
Was, oder wer steht mir scheinbar im Weg?
Wovon halte ich mich selbst ab, wo verharre ich im Vertrauten?
Welche Kommunikations- und Verhaltensmuster lebe ich?
Welche Situationen in meinem Leben wiederholen sich?
Was brauche ich, um diese Mauer einzureißen?

Bewusstes Denken

Achtsamkeit hilft mir wahrzunehmen was ist.
Bewusst beobachte ich, wie Worte & Gedanken wirken.
Lösungsorientierte Methoden ermöglichen es mir einzugreifen.
Ich entscheide, was ich denke.
Meine mentalen Kräfte setze ich bewusst ein und kreierte damit mein Leben.
Die Mauer ist nicht mehr, ich bin frei.

Anwendungsgebiete von Mental- & Achtsamkeitstraining

- bei Problemen in der Partnerschaft
- wenn es im beruflichen Umfeld problembehaftete Themen gibt
- in familiären oder anderen sozialen Bereichen, wie Freundschaften, in welchen immer wieder Wut, Traurigkeit oder Ohnmacht aufkommen
- vor, während, oder nach Burnout
- wenn ich mich in meinem Schicksal gefangen fühle
- persönliche Weiterentwicklung
- bei Angstzuständen (zum Beispiel Flug- und Höhenangst)
- bei Bewerbungen und Anschreiben, als Vorbereitung für Bewerbungsgespräche
- im Sport (Training, Hochleistungs-, Motorsport, ...)

Prolog einer Klientin

Als ich mit Verena Neuhold zu arbeiten begann, fühlte ich mich „machtlos“. Meine langjährige Beziehung war in Scherben, ich befand mich in einem Job, der mich nicht erfüllte – im Gegenteil, er erschöpfte mich und ich hatte das Gefühl, dass ich feststeckte in einem Leben, das ich so nicht wollte.

Ich war unzufrieden und kraftlos, denn egal wie sehr ich mich bemühte, der gewünschte „Durchbruch“ blieb aus. Natürlich habe ich es mit psychotherapeutischen Sitzungen versucht (wie ich es schon seit vielen Jahren immer wieder), allerdings sah ich keinen Weg aus dieser verfahrenen Situation, im Gegenteil: das Analysieren der Vergangenheit begrenzte mich.

Mein Geist schrie lauthals nach Veränderung, doch völlig gleich welche Aktionen ich setzte und wie sehr ich pushte: es tat sich nichts Positives.

Dann begann ich das Mentaltraining bei Frau Neuhold. Ich weiß noch genau, dass sie mir das Bild eines Dschungels beschrieb, in dem man durch steten Einsatz einer Machete einen neuen Weg finden könne.

Dieses Bild inspirierte mich dazu, dieses kombinierte „Training“ auszuprobieren.

Die ersten Sitzungen liefen zäh, da mir prinzipiell immer alles zu langsam ging, doch sie taten mir gut und ich wollte unbedingt dranbleiben. Nach und nach begann ich die Veränderung bewusst wahrzunehmen. Bewusstheit - eine wesentliche Qualität - die ich mir Stück für Stück mehr erarbeitete. Ich neige dazu, ganz fleißig zu arbeiten und Ziele zu verfolgen. So sehr, dass sich das Ziel gerne entfernt (Don't push the river - it flows). Druck erzeugt Gegendruck und das erlebte ich natürlich auch in dieser Zeit. Nur eben bewusst.

Durch die Begleitung von Frau Neuhold lernte ich Pausen einzulegen. Zu visualisieren, aber mich nicht unter (zu viel) Druck zu setzen. Offen zu bleiben. Meine Stimmung in einer für mich „managbaren“ Amplitude einzupendeln, ohne zu viel Energie in eine Richtung zu verlieren (kein am Boden zerstörtes zu Tode betrübt ohne Licht und kein übereuphorisches, mich selbst überforderndes Over-the-top High).

Auch habe ich gelernt, mir die Kehrseite meine Visionen und Wünsche anzuschauen. Für mich war das erfolgsentscheidend, denn oft schon habe ich an mir selbst bemerkt, dass diese „gezwungene“ POSITIVNESS (Fake it until you make it) eine große Belastung werden kann. Wenn es mir mal nicht gut ging - vor allem auch über einen längeren Zeitraum, fragte ich mich, was bloß falsch mit mir war. Ich „musste“ doch einfach nur positiv denken. Warum gelang mir das bloß nicht? Ich empfand das „nicht happy“ sein als Niederlage, als etwas, das mit mir falsch ist.

In den Sitzungen durfte ich erfahren, dass alle großen Träume, Visionen, Wünsche auch gefärbt sind von meinen eigenen Zweifeln, Begrenzungen und Ängsten. Ich lernte, dass das so sein durfte, es wichtig ist genau dort hinzuschauen, um die Grenzen zu überwinden. Eine wertvolle Erkenntnis, die es mir heute wesentlich leichter macht aus ganzem Wesen positiv zu sein (und manchmal eben auch nicht).

Ich bemerkte, wie ich wieder mehr in meiner eigenen Kraft stand, mehr Gestaltungsmöglichkeiten erkannte und das Leben auf mich positiv „reagierte“. Die Sitzungen wurden schnell zu einem wichtigen Highlight meines Monats und mein Umfeld nahm meine Veränderung staunend wahr. Ich war wieder ich. Perfectly imperfect.

Der Prozess des Mental- & Achtsamkeitstrainings und die Verbindung zur Logotherapie

Die Dauer eines gesamten Mental- & Achtsamkeitstrainings in Zusammenarbeit und Ineinanderfließen mit Logotherapeutischen Sitzungen umfasst den Zeitraum von zirka acht bis 14 Monaten.

Unser Gehirn benötigt Zeit, um sich zu verändern.

*„Denkmuster entwickeln sich manchmal zu einer **sich selbst erfüllenden Prophezeiung** und machen den Betroffenen das Leben schwer. Mithilfe einer kognitiven Therapie kann man jedoch lernen, sie durch realistischere und weniger schädliche Gedanken zu ersetzen“* (Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen, 2016).

Existenzanalyse

Die möglichst vollständige Bestandsaufnahme wird innerhalb der ersten zwei Sitzungen durchgeführt und umfasst eine Existenzanalyse, sowie eine familiensystemische Abklärung, um möglichen familiär bedingten Verstrickungen und Verhaltensweisen auf die Spur zu kommen.

Modul 1 - Motivation zur Gedankenkontrolle & Der Schmerzkörper

„Wir sind was wir denken. Alles, was wir sind, entsteht mit unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken machen wir die Welt“ (Buddha, www.aphorismen.de).

Wir haben rund 60.000 Gedanken am Tag, davon 40.000 unbewusste, 12.000 destruktive und nur 8.000 förderliche. Dr. Masaru Emoto hat das „wissende Wasser“ entdeckt. Wasser kann wie ein USB Stick beschrieben werden. Er hat Wasser mit positiven und negativen Worten beschallt, mit Liebesmusik und auch destruktiver Musik. Dr. Emoto hat das Wasser eingefroren und unter dem Mikroskop betrachtet. Positives hat wunderschöne Kristallstrukturen gebildet, Negatives zerrissene Strukturen. Bereits mit der folgenden Frage ist also klar, warum es so wichtig ist, bewusst zu denken: Aus wie viel Prozenten Wasser besteht der menschliche Körper? Antwort: Bei der Geburt besteht der menschliche Körper zu 95 Prozent aus Wasser. Im Erwachsenenalter sinkt der Anteil auf knapp 70 Prozent. Was also bewirkt ein positives/negatives Wort bei und in uns?



Positive-Energy-Wooden-Spoons.jpg www.steemit.com

Weitere physikalische Beweise sind Dr. Fritz A. Popp „es ist Licht in unseren Zellen“, Dr. Rupert Sheldrake: morphogenetisches Gedächtnis (es wirkt blind, bis wir es betrachten, Gedanken- /Energiefeld), das Einstein-Rosen-Podolsky-Paradoxon: verschränkte Teilchen (trotz großer Entfernung reagiert die Mundschleimhautprobe bei Veränderung der Ursprungsschleimhaut) und Dr. Youngs Doppelspaltexperiment (unter Beobachtung werden Wellen zu Materie). Materie ist Schwingung und Wasser kann in Resonanz gehen. Wir Menschen sind und senden Schwingungen.

„Der Mensch muss sich nicht alles gefallen lassen – auch von sich selbst nicht“ (Frankl, www.aphorismen.de).

Als Schmerzkörper bezeichnen wir etwas, was in uns einen Zustand erzeugt, welcher nicht Zufriedenheit und Glück ist. Ein Schmerzkörper ist wie ein Splitter im Auge, es tut weh. Ein Schmerzkörper löst in uns etwas aus. Gedanken werden in unserem Körper übersetzt und erzeugen Gefühle. Emotionen sind alte Gedankenmuster.

Es ist wie eine Wunde, welche uns zugefügt wurde, die jedoch noch nicht heilen konnte. Sie wurde nie richtig versorgt. Doch die Wunde ist da und wird unbewusst von den Menschen in unserer Umgebung immer wieder aufgerissen. Bis wir bereit sind hinzusehen. Dann können wir die Wunde betrachten, überlegen wie sie entstand, sie reinigen, eine Salbe draufgeben und sie darf heilen. Dort, wo ich in meine alten Gedankenmuster komme, wird mein Schmerzkörper aktiv. Dies zeichnet sich auf der mentalen und der emotionalen Ebene ab.

Die ersten Anzeichen, wenn ein Schmerzkörper aktiv wird, können wir anhand von **Missmut** beobachten: „Denke ich auch so viel nach, wenn es mir gut geht?“

Mentale Ebene

- Widerstand der Gedanken und Gefühle gegen das, was jetzt ist
- Kritik an uns selbst oder an anderen
- Beurteilungen
- Unzufriedenheit
- Ärgern
- Ängste

Emotionale Ebene

- Launen, Reizbarkeit, Stress
- Selbstmitleid, Melancholie, Zwänge
- Wut, Hass, Neid, Eifersucht
- „die Anderen mögen mich nicht“
- Unlustgefühle

Den Schmerzkörper erkennen wir anhand von Fragen:

- Welches Verhalten, welche Gedanken, welche Gefühle verhindern, dass es mir über einen längeren Zeitraum gut geht?
- Wie sabotiere ich mich selbst und wobei?
- In welchen Abständen und in welchen Bereichen meines Lebens sabotiere ich mich?
- Welche Emotionen begleiten mich am häufigsten?
- Was oder welche Situationen, Menschen, Worte machen mich traurig, wütend, gestresst?
 - „Wenn mein Partner...“
- Zu welchen inneren Dialogen mit mir selbst neige ich?
- Welche Grenzen setze ich?
- Wann ist es genug?
- Welches Theaterstück inszeniere ich? Wer sind meine Darsteller?

Der Schmerzkörper ist aktiv, wenn wir nicht mehr Herr unserer Gedanken sind, er ist unsere Vergangenheit. Sie können manchmal „gefinkelte Einflüsterer“ sein, durch Gefühle, Bilder und Träume. Schon eine kleine Bemerkung, zum Beispiel eines Kollegen, kann den Schmerzkörper aktiv werden lassen. Was etwas in uns auslöst, ist ein Schmerzkörper. Der größte Irrglaube ist, dass wir Menschen denken, wir wären so wie wir sind, und die Schmerzkörper sind wir. Er ist tatsächlich etwas Positives, damit wir mit unseren Vergangenheit abschließen können. Er testet uns auch immer wieder. Es ist ein Verhaltensmuster, welches wir viele Jahre pflegen und wir ablegen wollen. Wie eine schlechte Angewohnheit. Wir Menschen lieben die Routine und es soll sich nichts verändern. Deswegen ist es auch manchmal mühsam, alte Verhaltensweisen, alte Denkmuster abzulegen.

„Es gibt kaum etwas im menschlichen Dasein, das dem Menschen so sehr und in einem solchen Ausmaß ermöglichte, Distanz zu gewinnen, wie der Humor“ (Frankl, www.aphorismen.de).

Selbstanalyse und Motivation:

- Wie wäre mein Leben ohne diesen Schmerzkörper
- Wie wäre ich, wer wäre ich?
- Was verändert sich in meiner Partnerschaft, Beziehung, ...?
- Wie wäre ich zum anderen Menschen, wenn er in mir nicht diesen Schmerzkörper hervorrufen würde?

Der genaue Umgang mit dem Schmerzkörper kann in einem gemeinsamen Mentaltraining erarbeitet werden. Hier wird bewusst nicht auf alle Möglichkeiten eingegangen, da diese je Mensch und Situation jeweils andere Erfordernisse stellen.

„Die Aufgabe wechselt nicht nur von Mensch zu Mensch – entsprechend der Einzigartigkeit jeder Person –, sondern auch von Stunde zu Stunde, gemäß der Einmaligkeit jeder Situation“ (Frankl, www.aphorismen.de).

Ziel dieses Moduls ist es, dass der Klient seine Gedanken erkennen, sie reflektieren, und schließlich stoppen kann.

Da unser Unterbewusstsein mit der Sprache der Bilder und Symbole kommuniziert, werden hier auf den Klienten zugeschnittene Möglichkeiten gesucht, um aus „dem Gedankenkarussell auszusteigen“, die „Teigschüssel des Leidens zu verlassen“, oder „die rasante Autofahrt der Gedanken zu stoppen“.

Final anzumerken ist, dass es hierbei noch nicht darum geht in die Verdrängung zu gehen. Es wird betrachtet woher der Schmerzkörper kommt, die Ursache wird beleuchtet, hinterfragt und im Idealfall entsteht eine Aussöhnung mit dem Erlebten.

„Du hast diese Erfahrung dringend gebraucht, damit du jetzt für dich wählen kannst, eine neue Erfahrung zu machen und das Alte zu transformieren.“ (Furman, 2013).

Modul 2 - Vier Fragen & Umkehrungen nach Byron Katie

„Was du suchst, kannst du niemals im Außen finden“ (Katie, 1999).

Wir können nicht sofort neue Menschen sein, unsere Muster durchbrechen und verändert leben.

„Menschliches Verhalten wird nicht von Bedingungen diktiert, die der Mensch antrifft, sondern von Entscheidungen, die er selber trifft“ (Frankl, www.aphorismen.de).

Im Moment des Erkennens hört die Umwelt auf, mir meine Themen zu spiegeln. Darum ist Selbstbeobachtung und Selbstanalyse so entscheidend. Durch die Beobachtung meiner selbst, wie ich auf gewisse Personen und Worte reagiere, fange ich an, das Steuer des Lebens selbst in die Hand zu nehmen. Leiden ist immer leichter als Lösen. Wir können also in alten Mustern verharren oder aber wir sehen diese als Entwicklungsgeschenke, stellen uns den Dingen, die uns berühren. Wir verstehen dann, was dahinter steckt und durch diese Betrachtung hören sie auf zu wirken. Ein Gedanke ist weder gut noch böse. Er ist einfach nur. Meine Bewertungen machen ihn zu etwas.

„Solange du dich nicht selbst im Anderen erkennen kannst, bleibst du dir fremd“ (Katie, 1999).

Dies ist ein Werkzeug von Byron Katie, um zu erkennen, was hinter einem Vorwurf steckt. Uns wird klar, warum wir in diesen Vorwurf gehen. Es ist ein Weg, damit wir uns aus der Projektion lösen und unterstützt weiter unsere Achtsamkeit und unseren Umgang mit Anderen und vor allem uns selbst. Hier geht es darum, aus einem Vorwurf Umkehrungen zu entwickeln, die immer etwas wahrer sind/sein können, als der ursprüngliche Vorwurf. Dabei prüfen wir selbst, bei welcher Umkehrung wir in Resonanz treten. Wir spüren, was auf uns zutrifft. Sollte mal nichts zutreffen, so suchen wir nach weiteren Umkehrungen, bis etwas „anschwingt“ in uns.

„In Resonanz gehen“, „anschwingen“, bedeutet, dass wir spüren, dass etwas in uns reagiert. Das könnte zum Beispiel wütende Abwehr sein, Trauer, oder einfach nur ein seltsames Grundgefühl. Wir durchschauen das Gefühl und suchen den Gedanken dahinter, denn **Gefühle entstehen aus unseren Gedanken.**

1. Ist es wahr?
2. Kann ich wirklich wissen, dass das wahr ist?
3. Wie reagiere ich, wenn ich an dieser Überzeugung festhalte?
 1. Gibt es einen Grund, diese Überzeugung loszulassen? (Und ich werde nicht gebeten, sie loszulassen)
 2. Gibt es einen Grund, der mir keinen Stress verursacht an dieser Überzeugung festzuhalten?
4. Wer wäre ich, wie ginge es mir ohne diese Überzeugung?
5. Umkehrungen:
Beispiel „Ich bin wütend auf Paul, weil er mich nicht versteht“
 1. Ich bin wütend auf mich, weil ich Paul nicht verstehe.
 2. Ich bin wütend auf mich, weil ich mich (manchmal) nicht verstehe.

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit“ (Frankl, www.aphorismen.de).

Modul 3 - Spiegel

„Erst unter den Hammerschlägen des Schicksals, in der Weißglut des Leidens an ihm, gewinnt das Leben Form und Gestalt“ (Frankl, www.aphorismen.de).

Die nach meiner Erfahrung beste Methode einer vollständigen Vergangenheitsschau bietet die von Elisabeth Lukas entwickelte geführte Autobiografie (Lukas, Lehrbuch der Logotherapie).

In diesem Stadium des Mental- & Achtsamkeitstrainings hat sich mir allerdings gezeigt, dass eine verkürzte Version zielführender ist, da sich der Klient ansonsten wieder zu sehr in seiner leidenden Rolle befindet. Es ist wichtig zu erkennen, dass das Erlebte zwar Einfluss genommen hat darauf, wer ich heute bin - ich jedoch gebe die Antwort darauf und entscheide, wer ich sein möchte.

Die geführte Autobiografie kann nach Abschluss aller Module vom Klienten geschrieben und gemeinsam besprochen werden.

Dieses Modul gliedert sich in verschiedene Spiegel. Der Name wurde als solches gewählt, weil er deutlich machen soll, dass ich mich zwar selber in diesem Spiegel erkennen kann, jedoch nicht die Person im Spiegel bin, lediglich meine Vergangenheit, ich mich somit jederzeit verändern kann.

Jede Antwort wird hinterfragt. Dabei können alte Verletzungen, Ängste und auch Wünsche aufkommen. Dies wird durch mich handschriftlich aufgezeichnet und an den Klienten ausgehändigt. Auch wird mit dem Klienten geklärt, wie es ihm damals in der Situation ergangen ist, was er daraus gelernt hat, was er heute ändern würde, was er damals gebraucht hätte und wie sein Blick heute darauf ist, was er noch daran verändern oder lösen möchte, ob noch Gespräche offen sind.

„Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt. Er hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben her Befragte, der dem Leben zu antworten - das Leben zu verantworten hat“ (Frankl, www.aphorismen.de).

Dieses dritte Modul ist ein Abschluss aktueller und noch belastender Vergangenheit, ein Ausstieg aus der Opferrolle und -haltung, sowie eine Stärkung, um das Leben mittels gezielter Gedankenkraft selbst- und ständig aktiv zu kreieren.

Spiegel der Vergangenheit

1. Auf welche Menschen deiner Vergangenheit kannst du noch heute nicht gut zurückblicken?
2. Wie sind diese Menschen?
3. Wie fühlst du dich in ihrer Gegenwart?
4. Gibt es andere Personen in der Gegenwart, die dich an diese Person erinnern?

"Für gewöhnlich sieht der Mensch nur das Stoppelfeld der Vergänglichkeit; was er übersieht, sind die vollen Scheunen der Vergangenheit. Im Vergangensein ist nämlich nichts unwiederbringlich verloren, vielmehr alles unverlierbar geborgen"

(Frankl, www.aphorismen.de)

Spiegel der Vermeidung, Herausforderung, Entwicklung und der Veränderung

1. Gibt es etwas, für das du dich stark einsetzen oder kämpfen würdest?
2. Was bedauerst du am meisten in deinem Leben nicht zu tun, oder getan zu haben?
3. Was verschiebst du in die Zukunft?
4. Wie gut kannst du darauf vertrauen, dass es zum richtigen Zeitpunkt hilfreiche Menschen und Fügungen gibt?
5. Wie klar und treu bist du dir selbst bei Entscheidungen?

Spiegel des Mangels und des Verlorenen

1. Welche Verhaltens-/Lebensweisen, Werte bewunderst du bei Anderen?
 1. Was haben sie, was tun sie, was dir gefällt, was leben und erleben sie?
2. Worum beneidest du andere Menschen?
3. Was macht dich traurig, oder wütend?
4. Was möchtest du, das sich Partner, Freunde, Eltern, andere Personen im Umgang mit dir abgewöhnen?
5. Was würdest du tun, wenn du unendlich Geld hättest?

Spiegel der Ängste und Kränkungen

1. Was kränkt dich am meisten, welches Verhalten und welche Personen?
2. Was fürchtest du am meisten?

Spiegel der Urteile

1. Was stört dich ganz besonders bei Menschen, was verurteilst du, welche Verhaltens- und Lebensweisen?

Spiegel des eigenen Zweifels

1. Wenn du ein Vorhaben hast, wem erzählst du davon, wie geht es dir, wenn Bedenken kommen?

Spiegel der Erfahrungen und Muster

1. Was wiederholt sich in deinem Leben?
2. Gibt es ein Muster, in dem du lebst?
3. Was fürchtest du, das sich wieder ereignen könnte?

Modul 4 - Visionen & Manifestieren ohne Zwang

„Die Freiheit **hat man nicht**, wie irgendetwas, dass man verlieren kann – sondern die Freiheit **bin ich**„ (Frankl, www.aphorismen.de).

Wir alle haben Wünsche und Träume. Wer sagt eigentlich, dass diese nicht real werden können? Doch was genau hindert unseren „ans Universum abgeschickten Wunsch“, dass er sich erfüllt?

Ein vager Wunsch bedeutet eine vage Realisierung. Je genauer wir wissen, was wir wollen und was uns begrenzt, desto gezielter können wir daran arbeiten, unsere Träume zu realisieren.

Bewusstsein schafft Realität

- Was ist mein Veränderungswunsch?
- Was soll sich verändern? Was genau?
- Wann?
- Was fehlt mir noch?
- Wie fühlt es sich an?
- Ist mein Wunsch grundsätzlich möglich?
- Begrenzungen?
- Fixe Vorstellungen?
- Zweifel?
- Glaube?
- Wie ist mein Leben nach der Veränderung?
- Wie wahrscheinlich ist eine Wunscherfüllung?

Das Ziel dieses Moduls ist in einem Zitat von Frankl zu finden: „*Das Wissen um eine Lebensaufgabe hat einen eminent psychotherapeutischen und psychohygienischen Wert. Wer um einen Sinn seines Lebens weiß, dem verhilft dieses Bewusstsein mehr als alles andere dazu, äußere Schwierigkeiten und innere Beschwerden zu überwinden*“ (Frankl, www.aphorismen.de).

Modul 5 - Karma, Voodoo, Wahrsagerei & Das Familiengewissen

"Wollte man den Menschen definieren, dann müßte man ihn bestimmen als jenes Wesen, das sich je auch schon frei macht von dem, wodurch es bestimmt ist"

(Frankl www.aphorismen.de).

Voodoo wirkt erst, wenn das Opfer es weiß und mittels Resonanz „das Unheil“ selber anzieht. Auch **Wahrsagerei** funktioniert nur, weil sich die Wahrsager mit der von uns ausgestrahlten Gefühlslage verbinden können und damit arbeiten, sie docken quasi an. Weitgehend als Karma bekannt ist: „Tue Gutes und Gutes wird dir widerfahren“.

„Karma erkennen bedeutet sich selbst erkennen“ (Achleitner-Mairhofer, 2010).

Alles, was uns im Leben begegnet, ist letztlich das Resultat unseres eigenen Handelns. Karma bedeutet, dass wir eine Schwingung erzeugen und uns somit genau das begegnet, was wir mit unserer Schwingung anziehen. Was also in mir ist, ziehe ich an. Unser Tun erzeugt ebenfalls eine Schwingung. Was damit in Resonanz tritt, kommt in unser Leben. Es bedeutet auch, dass wir mit unserem Denken alles anziehen können, was wir möchten.

Je freier wir von Glaubenssätzen, familiären Verstrickungen, Ängsten und Zwängen sind, desto klarer ziehen wir an, was wir uns wünschen. Kommt etwas, was uns nicht gefällt, so können wir es als Spiegel unseres Inneren erkennen. Dies bedeutet, dass nur wir für unser Karma verantwortlich sind und zwar dann, wenn wir etwas absichtlich und mit vollem Bewusstsein tun. Je bewusster wir denken, desto weniger wirkt Karma.

„Sich nicht selbst zu beobachten ist die größte Verweigerung der eigenen Schöpferkräfte“ (Achleitner-Mairhofer, 2010).

Die offensichtlichste Wirkung von Familiengewissen spüren wir an Weihnachten: Es ist für viele Menschen schon ein belastender Zwang geworden jedes Mal die Familienfeier ausrichten, oder auch nur besuchen zu müssen, anstatt mit Partner, Familie oder Freunden ganz anders zu feiern.

„Karma entsteht durch das Sippengewissen – überwinden wir das Gruppen- bzw. Familiengewissen, so werden wir zum eigenständigen Menschen (Achleitner-Mairhofer, 2010).

Ziel dieses Moduls ist es, zu erkennen, wo das Familiengewissen in unserem Leben wirkt. Dazu ist viel Forschungsarbeit in der eigenen Familiengeschichte notwendig. Gibt es Traumatisierungen, welche nicht verarbeitet wurden, ausgegrenzte Personen, frühere Partner, die nicht geachtet werden, verstorbene Personen, die ihren Platz im System nicht erhalten haben, so wirkt dies auf uns – unbewusst.

„Da extreme Traumatisierungen die seelische Verarbeitungsfähigkeit der Traumatisierten übersteigt, dringen sie auch in das Leben der nachfolgenden Generationen ein. Selbst bei Verleugnung und Derealisierung der Eltern, erfassen die Kinder unbewusst das Erlebte. Diese Kinder leben in zwei Wirklichkeiten, der eigenen und der, die der traumatischen Geschichte der Eltern angehört“ (Bohleber, 2008).

„Der Transfer von Eltern zu Kindern findet über unbewusste Identifizierungsprozesse statt. Identifizierung ist einer der zentralen Mechanismen, der die Generationen miteinander verknüpft“ (Bohleber, 2008 und Reich et al., 1996).

„Vererbung erklärt nichts Eigentliches und insofern eigentlich nichts. Vor allem lässt sich mit dem Rekurs auf Vererbung nicht die Frage beantworten. Was fängt die geistige Person mit der jeweiligen Erbanlage, mit der psychophysischen Erbmasse an? Was fängt sie mit den Bedingungen an, unter die sie – die jeweils sich selbst bestimmende – gestellt ist?“ (Frankl, www.aphorismen.de, Über den Menschen).

Unser bewusstes Handeln, Sein und Denken erschafft unsere Realität. Wir können uns distanzieren von Dingen, die auf uns wirken, um selbstbestimmt und frei zu leben. Unser gezogen sein zur Freiheit bringt auch die Aufgabe der Verantwortung mit sich. Die Verantwortung zu übernehmen für das, was bisher war, sich selbst als voll verantwortlich dafür wahrzunehmen, wie unser Leben bisher verlaufen ist, und sich damit auch auszusöhnen, ist einer der wertvollsten Schritte zum inneren Frieden mit sich selbst.

„Mensch-sein heißt Bewusst-sein und Verantwortlich-sein“ (Frankl, www.aphorismen.de).

Modul 6 - Die Arbeit mit unseren Schatten

„Erst der Mut zu sich selbst wird den Menschen seine Angst überwinden lassen“

(Frankl, www.aphorismen.de)

In uns gibt es einen verborgenen Winkel unseres Selbst, wie ein Raum, den wir nicht kennen. Er gehört aber zu uns, ist Teil von uns. In diesen Raum verdrängen wir alles was wir eigentlich sind, aber was wir nicht sein dürfen aufgrund von Familie, Gesellschaft, Religion. In diesen Raum werden auch Charakterzüge von uns verbannt, die auf unsere Umwelt irgendwann in der Vergangenheit nicht gut gewirkt haben, die nicht „gut angekommen“ sind.

In den ersten 20 Jahren verbannen wir bis zu 80% unseres Seins in diesen abgetrennten Ort, die restlichen 60 bis 80 Jahre unseres Lebens versuchen wir diese Wesensanteile im Idealfall wieder zu integrieren. Dieser abgespaltene Teil blockiert unsere Lebenskraft. Es kostet uns sehr viel Kraft, unsere Anteile in dem Raum gefangen zu halten. Dieser Teil ist auch dafür verantwortlich, dass Beziehungen behindert werden und sich Träume nicht verwirklichen.

Der Schatten ist ein Teil unserer Persönlichkeit, den wir verleugnen, verabscheuen, mit dem wir nicht identifiziert werden wollen. Wir glauben diese Teile sind nicht akzeptabel, deswegen mag man uns nicht, „wir sind nicht ok, wenn ...“, etwas stimmt nicht mit uns, wir sind es nicht wert. Wir verstecken es in diesem Raum ganz tief in uns, wollen nie mehr reinschauen und haben ihm dem Stempel „schrecklich“ verpasst. Ganz instinktiv verbannen wir es da hin und das vielleicht jeden Tag, vielleicht sogar mehrmals am Tag. Wir tragen quasi eine Maske, sind nicht wir selbst. Diese Maske kann so perfekt sein, dass wir selber gar nicht daran denken, was darunter verborgen liegt.

„Der Schatten ist all das, was du auch bist, aber in keinem Fall sein willst“ (Jung, 2018).

Wir können uns selber aber nur vollständig annehmen, wenn wir auch diese Teile unserer Persönlichkeit sehen wollen und sie annehmen, integrieren im besten Falle. Dann können wir sagen: „Ich bin ok und du bist ok“.

Dieses Modul hat die Integration unserer Schattenanteile zum Ziel.

Wenn wir unseren Schattenraum aufschließen, müssen wir nicht mehr so tun, als wären wir jemand anderes. Wir brauchen uns nicht mehr zu beweisen. Es ist Freiheit, welche wir uns selber schenken können. Die Energie, die bisher dazu benötigt wurde diesen Anteil zu verdrängen, wird nun für uns verfügbar.

- Was verstecken wir vor uns/vor anderen?
- Was wollen wir nicht sehen?
- Warum wollen wir es nicht sehen?
- Wer hat früher gesagt, dass es schlecht ist? Wer würde das heute noch sagen?

Der Schatten taucht in vielerlei Gestalt auf:

- wenn wir über andere schlecht reden, denken
- wenn wir unsere Sinne vernebeln (Beispiel Drogen und Alkohol)
- wenn wir lügen, schummeln, nicht zu uns und unserer Meinung stehen
- Ungeduld, Überheblichkeit, fehlende und mangelnde Toleranz
- wenn wir andere anschreien
- uns selber nicht treu sind
- kurz gesagt: alles was nicht in Liebe gemacht wird und uns selbst, oder andere schadet...

*„Der Mensch **hat** einen Charakter, aber er **ist** eine Person und **wird** eine Persönlichkeit. Indem sich die Person, die einer **ist**, mit dem Charakter, den einer **hat**, auseinandersetzt, indem sie zu ihm Stellung nimmt, gestaltet sie ihn und sich immer wieder um und **wird** zur Persönlichkeit“* (Frankl, www.aphorismen.de, Über den Menschen).

Modul 7 - Das Wort und seine Kraft

„Worte manifestieren Gefühle und unsere Gefühle verändern das Wasser in uns. Jedes Wort ist eine Schöpfung des Geistes“ (Emoto, 2010).

Der Urmensch hat sich mit Lauten und später mit ersten Silben verständigt. Werfen wir einen Blick in die Natur, so hören wir Geräusche und können Schwingungen messen, aber auch wahrnehmen über unsere Spiegelneuronen. Sprache wurde aus der Natur „gelernt“. Abhängig von Regionen haben sich verschiedenste Formen gebildet. Die Natur in der Wüste „spricht“ anders als die am Berg, im Dschungel oder in der sibirischen Kälte. In der Vorzeit war der Mensch mit der Natur im Einklang. Er musste mit und in der Natur leben. Um zu überleben musste er die Schwingungen der Natur übersetzen. Auch haben wir früher, und machen es teilweise noch heute, mit Händen und Füßen geredet. Bei den Nomaden hatte jeder Stamm seine eigene Sprache.

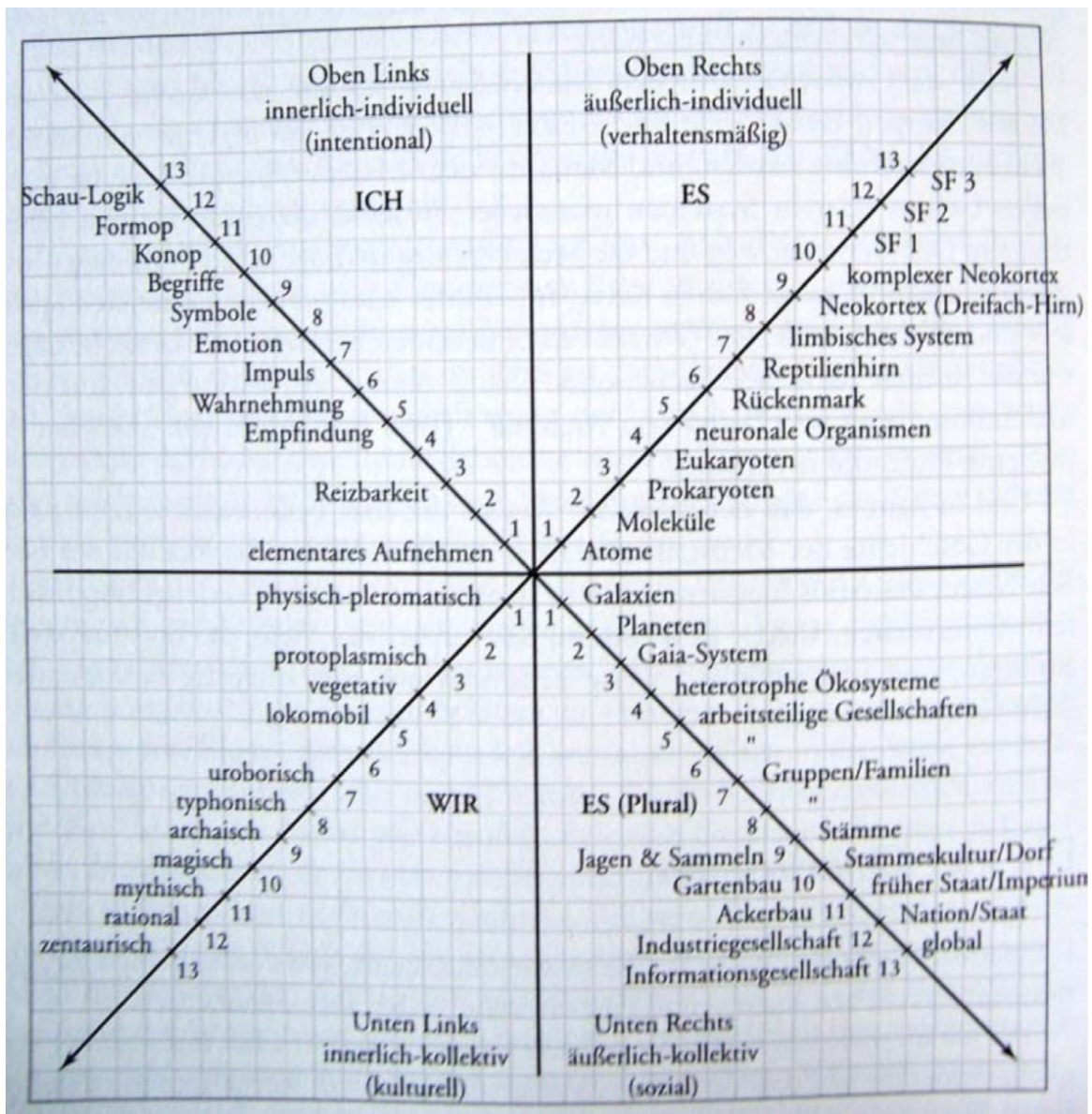
Erst als wir sesshaft wurden, entwickelte sich wieder eine gemeinsame Sprache aus einem Zukunftsgedanken heraus. Denn wir mussten vorsorgen, unser Revier abstecken und Handel treiben. Die Sprache wurde zu einem richtigen Zeitgewinn. Es musste nicht mehr alles mit der Faust geregelt werden, sondern es reichten dann auch oft Worte.

Die Schumann-Resonanz besagt, dass unser Gehirn in der Frequenz der Erde schwingt. Wir sind immer noch sehr verbunden mit der Natur.

Durch Sprache verlieren wir oft den Bezug zum Hier und Jetzt, können träumen, aber auch Zukunftsängste entwickeln.

„Selbststeuerung heißt nicht, dass wir uns oder unsere Umwelt neu erfinden oder uns von den Tatsachen des Lebens freimachen können. Selbststeuerung findet immer innerhalb einer realen inneren und äußeren Welt statt. Zur inneren Welt gehört die Biologie unseres Körpers und die Spuren, die Lebenserfahrungen in uns hinterlassen haben. Zur äußeren Welt gehören die Realitäten der Natur und das, was sich gesellschaftlich in einem Land entwickelt hat. Zum Projekt der Selbststeuerung gehört aber, dass wir beides – die innere und die äußere Realität - nicht einfach fatalistisch hinnehmen, sondern auf beides Einfluss nehmen“ (Bauer, 2015).

Wie die Entwicklung eines Kindes beschreibt Ken Wilber in seiner Evolutionstheorie unsere Entwicklung vom unbewussten Urgrund, über die niedere Lebensform, magische Phase, den frühen Geist: Verstand, Gruppenzusammenhalt, Sprache, Sippengewissen, Erbsünde, hin zum entwickelten Geist: Verstand & Unterbewusstsein kommunizieren, Selbstanalyse, reflektieren, „ich bin der Beobachter und Gestalter“ hin zur Selbsttranszendenz.



Entwicklungslinien in den vier Quadranten (Penzel, Wilber, 2001): die diagonalen Pfeile sind als aufsteigende Linie zu verstehen, sodass dieses Diagramm eigentlich als Pyramide zu beschreiben ist.

„Die ihre Zukunft nicht so gestalten wie sie sie gerne hätten, müssen die Zukunft aushalten, die sie bekommen“ (Pils, 2013).

Wir bestimmen unsere Gedanken, unsere Gedanken bestimmen unsere Worte, unsere Worte bestimmen unsere Handlungen, unsere Handlungen bestimmen unsere Gewohnheiten und Konditionierungen, unsere Gewohnheiten bestimmen unsere Persönlichkeit (hierzu können wir Stellung nehmen) und dies bestimmt unser Leben.

"Wenn du weiterhin das tust, was du schon immer getan hast, wirst du weiterhin das bekommen, was du schon immer bekommen hast" (Pils, 2017).

Bewusst leben bedeutet zu wählen – aktiv und jede Sekunde wählen zu müssen, aber auch zu dürfen. Ziel dieses Moduls ist es sich der Kraft und Tragweite seiner eigenen Gedanken und Worte bewusst zu sein, sowie der Konsequenzen - ganz im Sinne Frankls Freiheit und Verantwortung.

Abschlusswort

"Leiden ist leichter als lösen" (Hellinger, 2013).

Mental- & Achtsamkeitstraining ist ein Werkzeug, um mich selbst zu beobachten und aus alten Gedankenmustern aussteigen zu können. Ob wir uns wieder in den gleichen Trott begeben, entscheiden nur wir.

„Insofern, als wir auf die Tatsachen des Lebens erst zu antworten haben, stehen wir stets vor unvollendeten Tatsachen“ (Frankl, www.aphorismen.de, Über das Leben).

Epilog einer Klientin

Nach Abschluss aller Mentaltrainings-Module war ich mehr ich, als je zuvor. Kein Stein blieb auf dem anderen. Ich traute mir Dinge und Aufgaben zu, die ich niemals für möglich hielt und gestalte mein Leben aktiv, bunt und grenzenlos.

Jeden Tag wende ich die Werkzeuge des Mentaltrainings an. Bewusst. Ab und an, auch unbewusst. Der Flow, der nach den Modulen seine Energie freisetzte, veränderte mein Leben komplett. In den darauffolgenden Monaten kündigte ich meinen Job und gründete meine eigene Firma. Ich begann mit der Erfüllung meines beruflichen Lebensraumes.

Nach einigen Monaten ohne Mentaltraining, kehrte ich wieder zu Frau Neuhold zurück, da ich merkte, dass für mich das Coaching und die Wiederholung einiger Module gerade zu diesem Zeitpunkt besonders wertvoll waren.

Als Selbstständige ist dieser „zweite“, neutrale Blick sehr wichtig. Mir persönlich – das darf ich laut und deutlich sagen – hat diese intensive Arbeit an mir ein „neues“ Leben geschenkt. Eines der Dankbarkeit und voller Glauben an mich und meine Fähigkeiten. Ich habe gelernt zu visualisieren, zu reflektieren, zu vertrauen. Und ich habe nun gute Coping Mechanismen, wenn mal was außer Ruder zu laufen droht oder mein inneres Kind stampft.

Nach Beendigung der Module stand auf meinem Vision Board „My happy Life Project“. Heute nenne ich es „Mein Leben“ und es ist vollgefüllt mit Menschen, Qualitäten, Aufgaben und Dingen, für die ich täglich unendlich dankbar bin. Jeden Tag gestalte ich. Mal mit mehr, mal mit weniger Drive.

Ich habe gelernt, dass es genauso okay ist und für mich passt. Ich vertraue mir und dem Leben.

Rückblickend betrachtet UNFASSBAR!

Hätten Sie mich vor einem Jahr gefragt, ob mein jetziges Leben möglich sei, ich hätte Ihnen geantwortet „Auf keinen Fall! Wie soll das gehen?“.

Natürlich ist nicht immer alles eitel Wonne. Es gibt Rückschläge und Tiefpunkte. Ich kann heute jedoch damit umgehen, ohne mich völlig zu „zerstören“. Ich weiß, wo ich Unterstützung bekommen kann und eine zweite Meinung.

Ich bin Frau Neuhold so sehr dankbar, dass sie mich auf diesem – MEINEM – Weg weiterhin begleitet. Ja, diese Sitzungen haben mich verändert.

Ich bin mehr ich als je zuvor. Ja, es ist möglich meine Herzenswünsche, meine Talente und meine Gaben zu leben. Beruflich und auch privat.

Epilog

Viele Menschen suchen ihr Leben lang nach Antworten, wer sie sind. Sie suchen wie nach einer Kugel, die irgendwo liegt und die es nur zu finden gilt, um sich selbst zu erkennen.

Der Mensch aber kann zu jedem Zeitpunkt sein, was und wer er will. Er kann sein, wo er will und wie er will. Er ist entscheidendes und erschaffendes Wesen.

Grenzen existieren tatsächlich nur in uns in Form von (auch aus anderen Generationen übertragenen) Ängsten, Gedanken und Glaubenssätzen.

Sich selbst zu erkennen, bedeutet auch sich selbst in den Menschen zu erkennen, die um uns sind. Meine Stellungnahme dazu macht mich zur selbstbestimmten Persönlichkeit, der geerbte Charakter löst sich wie Nebel auf.

Eine Brise Gelassenheit lässt uns schließlich auf die unveränderbaren Situationen des Lebens Antwort geben. Zur Freiheit gehört eine Portion Mut, die Verantwortung zu tragen, für das was war, was ist und was sein wird.

Literaturverzeichnis

Achleitner-Mairhofer: Dem Schicksal auf der Spur: Familiäre Verstrickungen erkennen und lösen, 2010

Achleitner-Mairhofer: Ursachenforschung in der Therapie durch verdeckte Aufstellungsarbeit, http://www.karinachleitner-mairhofer.at/filemanager/filemanager.php?action=downloadfile&file_id=3999, 2017, abgerufen am 10.12.2018

Bauer: Warum ich fühle, was du fühlst: Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone, 2006, HEYNE

B a u e r : <https://futability.wordpress.com/2015/10/12/interview-mit-prof-dr-joachim-bauer-selbststeuerung-und-kooperation/>, 2015, abgerufen am 27.12.2018

Bohleber: Helene Timmermann 4. Niedersächsischer Psychotherapeutentag, 2008 und Reich et al., 1996, 14.09.2013 aus Karin Achleitner-Mairhofer, Ursachenforschung in der Therapie durch verdeckte Aufstellungsarbeit, 2017 www.pknds.de/fileadmin/user_upload/.../Nieders.Psychotherapeuten-tag_2013.pdf, abgerufen 21.02.2017 aus Karin Achleitner-Mairhofer: Ursachenforschung in der Therapie durch verdeckte Aufstellungsarbeit, 2017

Bischof: Biophotonen – das Licht in unseren Zellen, 2008, ZWEITAUSENDEINS

Boerner: Byron Katies The Work, 18. Auflage November 1999, Goldmann Verlag

Dahlke: Das Schatten-Prinzip: Die Aussöhnung mit unserer verborgenen Seite, 2010, arkana

Dahlke: Die Schicksalsgesetze: Spielregeln fürs Leben - Resonanz Polarität Bewusstsein, 2009, arkana

Dahlke: Schattenarbeit – Befreiung von Zwang und Schuld, 2005, arkana

Emoto: Die Botschaft des Wassers, 2010, KOHA

Furman: Es ist nie zu spät eine glückliche Kindheit zu haben, 2013, borgmann

Frankl: Ärztliche Seelsorge, 1946, Deuticke

Frankl: Der unbewusste Gott. Psychotherapie und Religion, 1992, Deutscher Taschenbuchverlag

Frankl: Der Wille zum Sinn, 1997, Piper

Frankl, Kreuzer: Von der Psychoanalyse zur Logotherapie. Ein Gespräch, 1986, Piper

Frankl: Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute, 2009, Herder

Frankl: Über das Leben, Süddeutsches Institut für Logotherapie

Hellinger: Ordnungen der Liebe, 2013, CARL-AUER

Huerkamp: Einstein-Rosen-Podolsky-Pradoxon, 2006, Uni Münster

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG),
<https://www.gesundheitsinformation.de/kognitive-verhaltenstherapie.2136.de.html>,
abgerufen 17.12.2018, Aktualisiert am 5. September 2016

Jung: Archetypen – Urbilder und Wirkkräfte des kollektiven Unbewussten, 2018, EDITION
C. G. JUNG

Lukas: Lehrbuch der Logotherapie, 2014, PROFIL

Lukas, Schönfeld: Sinnzentrierte Psychotherapie, 2016, PROFIL

Penzel: http://www.integrale-kunstpaedagogik.de/assets/ikp_it_wilber3.pdf, abgerufen am
28.12.2018

Pilsl: ABC des Leaders, 2017, KARL MICHAEL PILSL

Pilsl: Denke, werde und lebe BOLD – Kühnes Denken macht den Unterschied, 2013,
KARL MICHAEL PILSL

Sheldrake: Das schöpferische Universum. Die Theorie des morphogenetischen Feldes,
1993, ullstein

Schumann: <https://geocenter.info/en/monitoring/schumann>, Abfrage 21.12.2018

Young: Doppelspaltexperiment, 1802, univie

Wilber: The Religion of Tomorrow. A Vision for the Future of the Great Traditions - More
Inclusive, More Comprehensive, More Complete, 2017, Ken Wilber

Zitatesammlung www.aphorismen.de