Landkarte der Selbstfürsorge

VERSION 1.0 JULI 2026

Ganzheitlich Mensch sein –
im Rhythmus von Zielorientierung und Gegenwärtigkeit

Mind.Body.Heal.

Be present with yourself.
Just practice mindfulness.

BESINNUNG – GEGENWÄRTIGKEIT

1 Selbstwahrnehmung:
sich spüren – Körper, Geist und Verbundenheit (den „Seismograf entfalten": die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung ist in jedem Menschen angelegt – und kann eingeübt werden)

2 Bewusstheit:
„wahrnehmen" wer man gerade ist (der Mensch jenseits seiner Rolle), wie es einem geht, wie man sich fühlt, …

3 Selbstregulation:
Handlungsfähigkeit bewahren / wiederherstellen – bewusst entscheiden, handeln und sprechen

4 Verbundenheit:
Beziehung mit sich selbst, mit anderen, mit dem Leben

5 Intuition:
grundlegende menschliche Fähigkeit, die zugänglich wird, wenn der Mensch zu Sinnen kommt, wenn sich dafür ein Raum öffnet jenseits von ausschließlicher Ratio und Analyse; es ist eine Form unmittelbaren Erkennens, die aus Erfahrung, Wahrnehmung, Präsenz und Verbundenheit entstehen kann

GANZHEITLICH MENSCH SEIN –
im Rhythmus von Zielorientierung und Gegenwärtigkeit

FUNKTIONIEREN – ZIELORIENTIERUNG

1 Alltag:
privat / beruflich

Rolle – Profession – Verantwortung – Mission – Passion – Berufung …

2 Modi:
Denken – Planen – Handeln
bzw. Reflektieren (past, present, future) – Konzeptionieren – Tun – …

3 Art und Weise:
- im Flow – ein besonderer Zustand der Hingabe mit hoher Fokussierung und positiven Gefühlen
- meist jedoch „im Autopiloten" – eingeübt, gewohnt, routiniert, wenig bewusst …
- oft auch im „Rausch" – euphorisch, fokussiert, emotional aufgeladen, unbewusst (z. B. im Wettkampfsport, …, auch beim Feiern, …) – Merkmal: „Kater", beispielsweise nimmt der Leistungssportler Schmerzen von Verletzungen erst später wahr

4 Anmerkungen:
Beim Funktionieren „benutzen" wir unseren Geist und unseren Körper, um etwas zu erreichen, zu bewirken, …
Dieses Funktionieren in seinen verschiedenen Modi (Möglichkeiten, Ausprägungen, …) macht uns zu den Menschen, die wir sind und ist wertvoll dann, wenn wir es erstens sinnvoll einsetzen hinsichtlich seiner Zwecke und zweitens wenn es bewusst eingesetzt wird und drittens wenn es reguliert werden kann durch „Besinnung"

5 Dabei gilt:
dauerhaftes Funktionieren ist Stress – dazu eine Metapher: Ein Glas Wasser, das ich zum Trinken halte, ist nicht schwer, jedoch die Dauer des Haltens lässt es „schwer" und belastend werden – dann kann es unerträglich werden, wenn ich es nicht abstellen darf

6 Zudem:
insbesondere unsere digitale Welt „schreit" nach unserer Aufmerksamkeit – wir müssen lernen, uns dessen bewusst zu sein, und üben, dem zu widerstehen und das „Verteilen unserer Aufmerksamkeit" zu regulieren

7 Fazit:
„Belastungen" und das Funktionieren brauchen Pausen, es braucht Regulierung durch Besinnung – wir können „uns selbst Aufmerksamkeit schenken"

WEGE DER BESINNUNG

ATMEN – BEWEGUNG – BEGEGNUNG – GESTALTEN

a) **Bewusst atmen**
Den Einatem, den Ausatem wahrnehmen/ beobachten: sich bewusst werden, dass es „uns atmet", wir machen unseren Atem nicht, er geschieht; der Atem ist unser wertvollster Anker, um vom Funktionieren eine Pause zu machen und in die Besinnung zu kommen, „sich selbst aushalten in Stille"

b) **Achtsamkeit in der Bewegung**
mobilisieren, aktivieren, sich in Bewegung spüren und erfahren

c) **Sich mit anderen verbinden**
bewusst füreinander da sein, ganz aufmerksam, ganz offen, einander wahrnehmen, miteinander sprechen, sich gegenseitig würdigen, …

d) **Kreatives Gestalten / schöpferisches Tun**
Bspw. Nähen, Zeichnen, Malen, Töpfern, Holzarbeit, Schreiben, Musizieren – wenn der Prozess wichtiger ist als das Ergebnis – wenn der Gestalter in der Gegenwärtigkeit verweilt

Zielorientierung und Gegenwärtigkeit sind beide wertvolle menschliche Fähigkeiten.

Gesundheit entsteht dort, wo der Mensch seinen natürlichen Rhythmus zwischen Gegenwärtigkeit und Zielorientierung wiederfindet.

Landkarte der Selbstfürsorge / Version 1.0 Juli 2026
Ganzheitlich Mensch sein – im Rhythmus von Zielorientierung und Gegenwärtigkeit
© 2026 Dieter W. Schleier | Mind.Body.Heal
Alle Rechte vorbehalten. Die Landkarte ist urheberrechtlich geschützt.
Nutzung, Vervielfältigung oder Weitergabe außerhalb des vereinbarten Kontextes bedürfen der vorherigen Zustimmung des Urhebers.