

GESUNDHEITSKOMPETENZ

Gesundheit ist die Fähigkeit seine körperlichen, seelischen und sozialen Bedürfnisse ohne Schaden für sich und seine Umwelt zu befriedigen.

Wie wird eine höhere Gesundheitskompetenz erreicht?



DAS BEWUSSTSEINSRAD

Anleitung zur Steigerung der bewussten Wahrnehmung für ein besseres Selbstwertgefühl

IM FOKUS → BEWUSST SEIN

Der Prozess **Bewusstheit** über die eigenen unbewussten, destruktiven Glaubenssätze und Verhaltensweisen zu erlangen, ist der **erste Schritt** zur Gesundheit.

WAHRNEHMEN

Einsatz aller fünf Sinne: hören, sehen, riechen, schmecken, tasten.

→ nicht wahrnehmen



→ KONTAKTSTÖRUNGEN

An jedem Punkt (1–5) können Schwierigkeiten auftreten, die den Kontaktzyklus stören und zu Krankheiten führen.

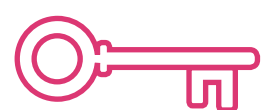
HANDELN

Um den vorangegangenen Schritten Ausdruck und Realität zu verleihen. Kohärenz zwischen Bedürfnis und Handlung ist gesund.

→ Misserfolg

ACHTSAMKEIT

Das Konzept der Achtsamkeit vermittelt die Praxis einer achtsamen Haltung sich selbst und anderen gegenüber.



BEWERTEN UND ENTSCHEIDEN

Um Ziele zu erreichen, Pläne umzusetzen, Absichten zu verfolgen und Grenzen zu setzen müssen Entscheidungen getroffen werden.

→ Fehlentscheidungen, Unentschlossenheit

FÜHLEN

Aufgrund einer Grundstimmung, vegetativen Stimmung oder Resonanz entstehen Gefühle.

→ gefangen in Emotionen

INTERPRETIEREN

Aufgrund unserer Erfahrungen, Gedanken, Werte und Emotionen werden Ereignisse interpretiert.

→ missinterpretieren

TIPP

ACHTSAMES GEWAHRSEIN

Mithilfe des spürenden Gewahrseins wird das Hier&Jetzt körperlich verankert und der Kontakt zum Erwachsenen-Ich gestärkt.

»Ich achte auf meine Bedürfnisse«



JB

»Sei dein eigener Fürsprecher.«



Unsere wahren Bedürfnisse – nicht die von außen introjierten Vorstellungen – sind die treibende Kraft für Veränderungen, Motivation und unser Wohlbefinden.

Selbstbestimmt leben & dein Leben gestalten
www.julibelke.at