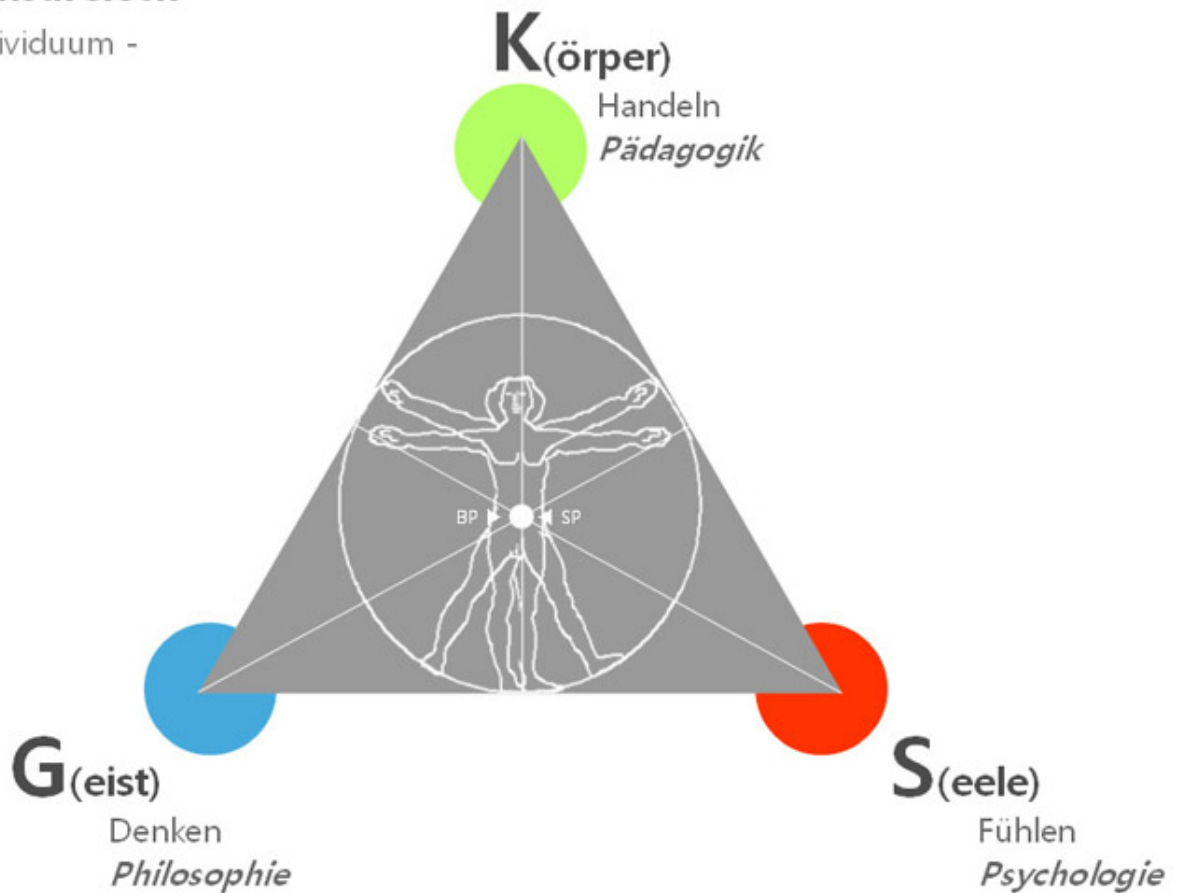


# Lebens-Dreieck

Körper, Geist und Seele – das wissen wir ja alle längst – können nur dann in optimaler Weise arbeiten und eingesetzt werden, wenn sie ein gleichschenkliges Dreieck bilden.

## Das Lebensdreieck

- Das Individuum -



Die von den Eckpunkten auf die Gegenseite gefällten Lote (Brennpunkt) und die Seitenhalbierenden (Schwerpunkt) treffen sich dann in einem einzigen Punkt. Schwer- und Brennpunkt stimmen dann also überein. Hängt man dieses Dreieck in seinem Brennpunkt auf einen Nagel, dreht es sich „rund“ – es „eiert“ nicht und, wenn es sich schnell genug dreht, erscheint es wie ein Rad.

Daß sich unser „Dreieck“ eben zumeist nicht „rund“ dreht,

sondern gehörig „eiert“, wissen wir alle nur zu genau.

Wir sind dann schnell dabei, Umstände, das Schicksal, Pech oder sogar das Wetter („Föhn“) dafür verantwortlich zu machen.

Um diese „Unrund-Phasen“ leichter zu ertragen, rotten wir uns am besten mit anderen zusammen, denen es ähnlich ergeht. (Sie wissen ja: *„Geteiltes Leid ist halbes Leid“*) und bestärken uns gegenseitig in unseren Entschuldigungen.

**Es fehlt uns einfach der „Thrill“ als Impetus. Kaum jemand bemerkt ja die Erledigung dieser Tätigkeiten, und man bekommt daher selten bis nie ein Lob dafür. Das fehlende „Freude“-Empfinden (Mangel an Endorphinen) blockt diese Tätigkeiten ab.**

Nun erkennen wir (ebenso wie der Adressat dieser Ausreden), daß es sich um Halb- oder Unwahrheiten handelt. Hieraus erwächst das berühmte schlechte Gewissen.

Statt uns nun dem Problem – mit all seinem Schmerz – zu stellen, gehen wir wiederum ‚krumme‘ Wege. Wir beschimpfen und verdammen Umstände und Personen, suchen Verbündete – je mehr desto besser – und buhlen um deren Mitleid. Selten haben wir das Glück, ehrliches Verständnis und wirkliche Hilfe zu bekommen.

**Seien Sie besonders auf der Hut vor dem bösesten und am stärksten wirkenden Gift, was wir Menschen uns – in einer Pervertierung unserer geistigen Fähigkeiten – täglich und immer wieder verabreichen: DEN AUSREDEN!**

Fassen wir die Problematik unserer „K-G-S-Triade“ zusammen, so erkennen wir, wie wichtig das Wissen um die gegenseitige Abhängigkeit und wie bedeutsam eine „Rundheit“ – also die ausgewogene Gleichseitigkeit – unserer Triade ist.

Denkt man diese „Mechanik“ – den Automatismus der sich daraus

ergebenden Weitergabe von Werten und Einstellungen, Vorurteilen und Lebensbildern – weiter, so wird verständlich, warum manche Philosophen und Denker, aber auch Forscher vieler Fachgebiete inzwischen zu der Überzeugung gelangt sind, daß der Mensch längst „ent-naturalisiert“ ist, sich selbst und seine Umwelt systemtisch zerstört und mutmaßlich das Lebewesen mit der kürzesten Gesamt-Existenz aller Spezien auf dieser Erde zu werden droht.

Wir haben alle Voraussetzungen – Vernunft und Gefühl –, um diese Zusammenhänge verstandes- und gefühlsmäßig zu erfassen. Wir haben auch alle Möglichkeiten, dieser „Spirale“ entgegenzuwirken, indem wir zu allererst bei uns selbst beginnen und dann – mutig und vorbildhaft – damit anfangen, auf unser Umfeld einzuwirken.

Schon kleine und kleinste Schritte in die richtige Richtung können unglaublich positive Auswirkungen haben. Nehmen wir uns die Zeit, diese zu reflektieren, so können kleine und kleinste Erfolgserlebnisse eine enorme Wirkung als Katalysatoren zeitigen.

Schärfen wir dann auch noch unsere Sinne für die Schwächen und Bedürfnisse unserer Mitmenschen, so verstärkt sich dieser katalysatorische Effekt noch.

Wir haben keinen Grund, pessimistisch zu sein, aber jeden nur denkbaren, mit dieser Umkehr heute zu beginnen – damit es morgen nicht zu spät ist.

## **Körper, Geist und Seele**

### **Seele:**

Die Seele ist dafür zuständig, dem Körper Lebenskraft zu geben und letztlich auch zu nehmen.

Sie lenkt unser Verhalten und unsere Taten auf subtile Weise. Die Seele wird hauptsächlich von Weisheit und Liebe

angetrieben.

### **Geist:**

Der Geist vermittelt zwischen Körper und Seele.

Er erfasst und filtert Emotionen – die Sprache der Seele – sowie Nervenimpulse, die vom Körper erzeugt werden.

Ein funktionierender Geist ist sich seiner selbst bewusst, ruhig und fokussiert.

### **Körper:**

Der Körper, unsere äußere Hülle, ist ein Produkt sowohl unseres Geistes und unserer Seele, als auch der Art und Weise, wie wir uns um ihn jeden Tag kümmern.

Schlaf, Ernährung, Umfeld und Bewegung sind entscheidend für das physische Überleben des Körpers und beeinflussen die Länge unseres Lebens.

### **Es gibt drei Arten, die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele zu stärken:**

- Höre auf Deinen Körper
- Fokussiere Deinen Geist
- Folge Deiner Intuition

