



Zuhause	Leben	Arbeiten	Lernen	Beziehungen	Gesundheit und mich ernst nehmen	Spiritualität	Altern
---------	-------	----------	--------	-------------	--	---------------	--------



Welche ?
Selbstsorge
Leben mit Hindernissen
Wundertüte

Welche Gesundheit

Neben der somatischen Gesundheit gilt es im Sinne von Life/health Designing noch vielen weiteren Gebieten Sorge zu tragen. Nämlich allen menschlichen Lebensgebieten wie: soziale Beziehungen, Finanzen, Sexualität, Nahrung, Bewegung, Anspannung & Ruhe, Arbeit, Freizeit usw. Und beim Aufzählen dieser Bereiche erkenne ich, dass LifeDesigning einen Anlauf dazu bieten könnte, das Leben aus der Perspektiven Wohlfühlen (Wellness im breitesten Sinne), Zufriedenheit und Glück anzugehen. Rundum rund (mit genussvollen Ecken und Kanten) möchten wir doch durch die Welt gehen.

Integrale Wellness

Die Suche im Internet mit Inhalt Wellness oder Gesundheit erbringt eine grosse Menge an schulmedizinischen, alternativen und komplementärmedizinischen Websites. Auch Bodywork und wertvolle Gesundheitsschulen finden sich da. Jedoch: ich finde momentan keine Homepage, welche ein wirklich ganzheitliches Gesundheitskonzept vorstellen würde. Interessant, nicht wahr. Dabei wissen wir doch langsam, dass eine integrale Wellness die Bereiche Körper, Seele, Psyche und Geist einbeziehen muss. Halt, da ist doch Michael Murphy's und George Leonard's ITP (Integral Transformative Practice) Ansatz. Ein empfehlenswerter Weg von zwei Kennern der Materie. Mehr (E): [»»](#)

Home
Aktuell
Sitemap
Links
Archiv
Suchen
Über uns
Kontakt

Mentale Gesundheit

**ist ein Zustand, in welchem wir offen sind,
unsere Umgebung und ihre Menschen zu geniessen;
in welchem wir die Kapazität haben,
kreativ und erfinderisch zu sein
und wo wir unsere geistigen Fähigkeiten voll ausschöpfen können.**

**Es ist eine Bereitschaft zum Risiko da,
eine Bereitschaft, Dinge zu untersuchen, in Frage zu stellen;
eine Einstellung von Akzeptanz von andern Ansichten
und eine Bereitschaft und Willigkeit zum Lernen,
zum Wachsen und zur Veränderung.**



Rundum gut !

Medikament, Skalpell oder Handauflegen?

"Sie sind hier richtig, wenn sie sich für die Gesundung der Medizin interessieren. Die Medizin kann selber nur wieder heil werden und damit zur Heilung von Menschen beitragen, wenn sie von

Wer Querdenker einen Platz einräumt, macht machmal ungeahnte Entdeckungen. Es ist allerdings nicht leicht, von den eingefleischten eigenen Sichten einmal Abstand zu nehmen, und gut zuzuhören, was jemand aus dem (Noch-) Nicht-Mainstream zu sagen hat. Dr.med. Jakob Bösch, PD, zähle ich zu denjenigen, welche als notwendige Bahnbrecher in unseren Landen frischen Wind in ein besetztes Gebiet, die Medizin, bringt. Er sagt auf seiner Homepage: >>

einem grundlegend erneuerten Denken über den Menschen und das Universum geführt und getragen wird. Dieses neue Denken erkennt die tief gründenden Wahrheiten wieder an, wie sie seit Jahrtausenden von den schamanischen Völkern gleichermaßen wie von den Hochkulturen überliefert worden sind. In dieser überlieferten Sichtweise, die von der modernen Physik geteilt wird, ist das Universum ebenso wie der Mensch primär geistig und die materiellen Phänomene können eher als Sonderfall gesehen werden".



* * *

LifeDesigning Peter Kessler, lic.oec.HSG CH-8645 Jona-Kempraten