

DER BAUM DES LIEBENS

Oder: Die BIOLOGIE des menschlichen DIALOGS



**Nerven-System-Knowhow für alle, ... von Mensch zu Mensch,
... für ein Leben im Fluss.**

Einladung zu einer «biologischen Perspektive»

Mit den folgenden Grafiken & Worten dazu, wie unsere Nerven-Systeme 'arbeiten', will ich die «biologische Perspektive» der AutopoiEthik leicht zugänglich machen.

Dafür habe ich das hier Gezeigte aus meinem ERLEBEN heraus 'entwickelt'. Es zeigt also MEINE subjektive SICHT bzw. INNEN-WELT und den Stand meines WISSENS dazu, wie diese Ideen für mich persönlich FUNKTIONIEREN.

Diese Broschüre ist in unzähligen Rückmelde- und Resonanz-Schleifen gereift. Zugleich ist alles weiter "Work in Progress" bzw. "Wachsen im FLUSS" und die digitalen Versionen entwickeln sich ständig weiter. Wenn du **dazu mehr wissen** möchtest oder wenn dich die **Quellen/Ursprünge dieser Ideen** interessieren, dann frag mich bitte. Ich erzähl dir gern davon ☺

Jederzeit griffbereiter Begleiter zur AutopoiEthik und zum Nerven-System

Broschüren Version 26.01 vom 01.04.2026 | CopyLeft: Martin Bonensteffen

Hinweise zu 'eigenwilligen' Schreibweisen:

Das kleine **i** von 'ich' im 'großen' Fluss des LEBENS ergibt **LiEBEN** | »BEJAHEN«, »LiEBEN«, »machen« = Beispiele für Verben mit »...« als Hinweis auf die Prozesshaftigkeit | Schrägstrich-Kombinationen wie "Ahimsa/Gewaltlosigkeit/LIEBEN" weisen auf eine mehr oder weniger große Erlebens-Welt/-Wolke/-Qualität hin | und die häufig auftauchenden '...' meinen 'in etwa', 'so ähnlich' oder auch 'so ungefähr'.

Links:

Farblegende: actpraxis.de/farblegende/ | **Onlineversion:** actpraxis.de/autopoiethik/

Ein Geschenk vom:

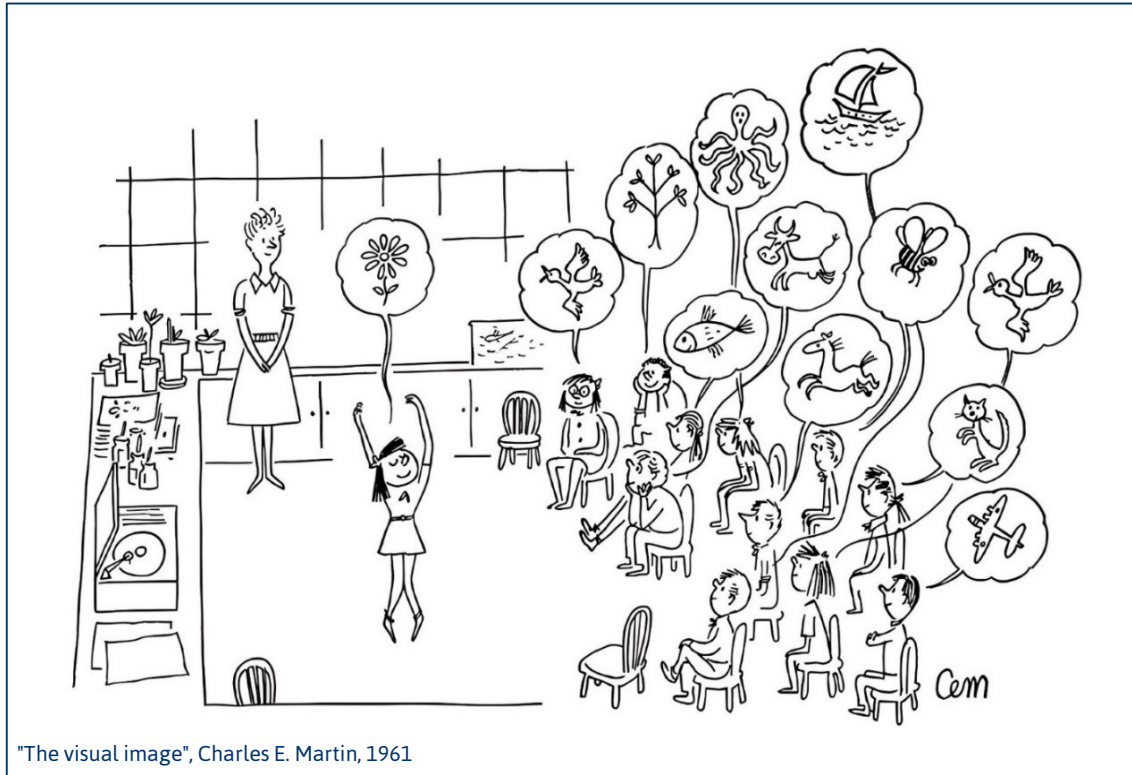
AutopoiEthik Institut – Nerven-System-Knowhow für alle! i.G.

info@actpraxis.de | +49-177-7461316 | 73079 Süßen, Deutschland

HINWEIS:
Einige 'IDEEN' könnten
IRRITIEREND wirken.

Danke: Ohne die Rückmeldungen so vieler, die beigetragen haben, wäre diese Broschüre nicht möglich gewesen. Namentlich danken möchte ich Bettina Leimer so wie Samantha von Pollenburg und Nathanael von Pollenburg.

Was siehst du? ... was erlebst du? ... was spürst du im Körper? Und wer »macht« dieses ERLEBEN?



**Aus biologischer Sicht ist dein ERLEBEN absolut einzigartig.
Und gibt es so viele 'Wahrheiten' wie Menschen.**

Wo erlebst DU Konflikte? Feststecken? Angst?

Dich 'GEHÖRT ERLEBEN', könnte da etwas 'wandeln'!

Wenn Menschen einander wirklich hören, passiert regelmäßig folgendes:

- KONFLIKTE *metamorphieren in Erkenntnis & Verbundenheit,*
- STOCKENDES *kommt wieder ins Fließen ... und*
- UNSICHERHEIT *verwandelt sich in Klarheit & Tatkraft*

DIALOG hält das Miteinander 'lebendig'!

Das hat Martin Buber mit dem DIALOGISCHEN PRINZIP beschrieben:

*"Wo aber das Gespräch sich in seinem Wesen erfüllt,
zwischen Partnern, die sich einander in Wahrheit zugewandt haben,
die sich rückhaltlos äußern und vom Scheinewollen frei sind,
vollzieht sich eine denkwürdige, nirgendwo sonst sich einstellende
gemeinschaftliche Fruchtbarkeit."*

Und die Autopoiese beschreibt die 'biologischen Wurzeln'.

Zusammen mit dem Nerven-System-Knowhow zeigt sie, warum BEIDES nur möglich ist,
wenn sich alle Beteiligten dabei emotional 'sicher genug' erleben.

Und weißt du, wie sich «gehört erleben» anfühlt?

Wie oft hast du das schon erlebt?

Der Rahmen ist klar (S. 9), der Raum ist 'angenehm & sicher genug' (S. 5) und die Beteiligten sind sich einig: **"Ja, ich will dich hören! Ich bin bereit das in Schleifen zu tun! Und ich übernehme dabei die Verantwortung für mein Erleben, für meine Kapazität und für meinen eigenen 'Schmerz'!"**

Wenn das geeinigt ist (S. 9), erleben Menschen meist:

- **Jemand ist DA**, der sich FÜR MICH interessiert, für das, was IN MIR passiert!
- **Ich bin eingeladen**, davon zu sprechen, was ich jetzt hier ERLEBE (denke/fühle/spüre, S. 10)!
- **Jemand hört mir WIRKLICH zu** und ist ganz BEI MIR! (S. 7)
- **Ich bekomme kurze Rückmeldungen** und kriege so mit: "Wie hat die/der andere das GEHÖRT, was ich ausdrücken wollte? ... wie ist das bei ihr/ihm lebendig geworden?"
- **Ich kann nachspüren**, ... kann ggf. ergänzen oder klären, ... kann schauen und wählen, was ich noch teilen möchte, ... und kann dann weiter sprechen. (S. 7)
- **Schließlich erlebe ich: "Mein Gegenüber ERKENNT AN, dass es mir SO geht**, bezogen auf diese:n Berührung / Gedanken / Geschichte / Idee / Konflikt / Situation / Verhalten / Worte." (S. 11)
- **Ich erlebe mich ANERKANNT, BEJAHT** und als Person **WILLKOMMEN**. Und auch, wenn ich eine andere 'Meinung/Sicht' bzw. ein anderes 'Erleben' habe: **ICH DARF DA SEIN, DA BLEIBEN & MITMACHEN!** (S. 15)

Wenn Menschen sich gehört, gesehen und vielleicht sogar gefühlt fühlen, dann beruhigt und entspannt sich ihr Nerven-System spürbar. Ihr 'innerer Raum' wird 'weiter'. (S. 5)

NERVEN-SYSTEME »machen« ERLEBEN!

IDEEN

- **Nerven-Systeme »machen« ERLEBEN jeden Moment neu,** ... durch Fokussierung von Aufmerksamkeit, ... und in Resonanz mit anderen bzw. mit dem sie umgebenden Kontext/Umfeld.
- **Nerven-Systeme sind vorzugsweise freundlich, ... sie sind immer FÜR UNS** ... und manchmal 'schützen' sie uns an Stellen, wo das gar nicht (mehr) NOT-wendig ist ☺
- **Ko-Regulation geht vor Selbstregulation.**
In bejahendem Kontakt, beruhigen sich Nerven-Systeme. Dann können wir: prüfen, was für uns 'stimmt' – neue Möglichkeiten 'er-finden' – & wählen, was wir als nächstes Ausprobieren.
- **Sicherheit entsteht zuerst im Körper, dann im Denken.**
Erst wenn wir uns körperlich 'wohl' fühlen, können wir uns emotional 'sicher genug' erleben. Und erst dann werden wir 'sprachlich & gedanklich flexibel'.
- **Lernen geschieht durch neue, verkörperte Erfahrungen.**
Wiederholte sichere Erfahrungen 'überschreiben' ggf. alte 'Schutz-Muster' und wir haben i.d.R. die Fähigkeit, 'Altes' zu integrieren und 'Neues' auszuprobieren.
- **Gewohnheiten = wiederholte Beziehungs-Erfahrungen**
"Unbewusste Muster" sind gespeicherte Körperzustände. Sie werden automatisch 'aktiviert' und waren alle einmal 'nützlich'.

ZITATE

"Du bist ein einzigartiges Wunder!"
– biologische 'Tatsache' –

"Jeder Mensch macht jeden Moment das Beste, was sie/er bis dahin gelernt hat."

**"Jeder Gedanke ist harmlos,
... bis ich ihn glaube."**
– Byron Katie –

**"Das Leben ist ein Spiel ☺
Die erste Regel lautet:
DIES IST KEIN SPIEL!"**
– Alan Watts –

**"Folge deiner Freude und das
Leben wird dir Türen öffnen,
wo vorher keine waren."**
– Joseph Campbell –

**"What is important in change,
is what is being conserved!"**
– Humberto Maturana –

**"Zwischen Reiz und Reaktion sind wir
frei ... und im 'Spielen' verbunden."**

QUELLEN – Menschen, die an der Hervorbringung bzw. Weiterentwicklung dieser Ideen beteiligt waren:

Bessel van der Kolk – Carl & Natalie Rogers – Daniel J. Siegel – Deb Dana – Gabor Maté – Gregory & Nora Bateson – Gunther Schmidt – Heinz von Foerster – Humberto Maturana – Ilse Middendorf – Mechthild Reinhard – Milton H. Erickson – Pat Ogden – Paul Watzlawick – Peter A. Levine – Ruth C. Cohn – Stephen Gilligan – Stephen Porges – ...

Wie gut kennst DU dich und dein Nerven-System?

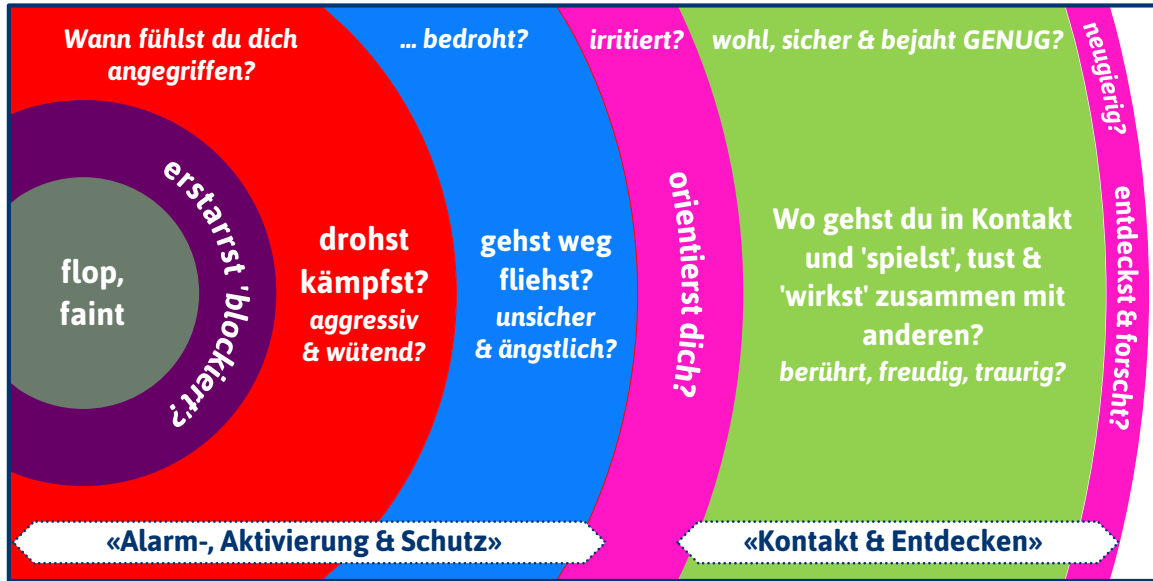
Wann hast du **ANGST**?

⇨ **find**, **flight**, **fight**, **freeze**

Wo bist du **OHNE ANGST**?

⇨ **flock**, **engage**, **re-generate**

Warst du schon in
LEBENSGEFAHR?



Wie gut kennst du deine gewohnten SCHUTZ-MUSTER?

← **SCHNELL**

→ langsam

Wie oft probierst du NEUES aus?

Kennst du das, im **grünen Bereich** freundlich ... in Kontakt zu gehen? ... und **NEUES** zu entdecken?

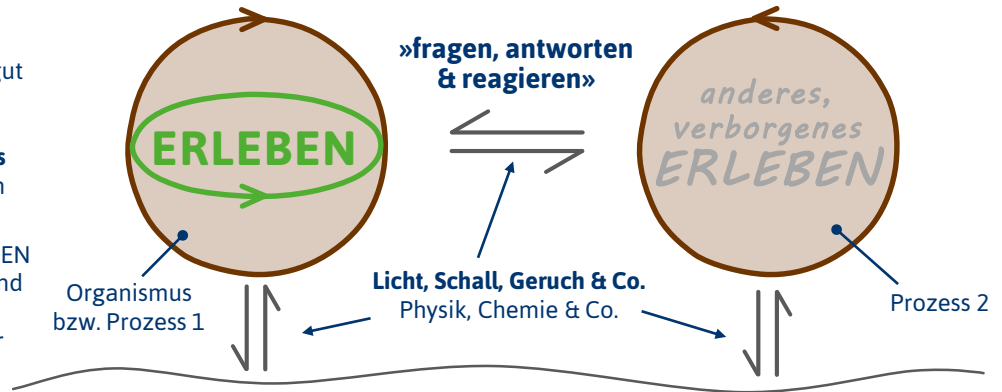
Interessiert dich, wie unsere NERVEN-SYSTEME unser ERLEBEN «machen»? Wie sie sich regulieren? Und, wie die AUTOPOIESE und die POLYVAGAL-THEORIE unsere Grund-Freundlichkeit erklären?

ERLEBEN ist ein biologisches Phänomen!

AUTOPOIESE

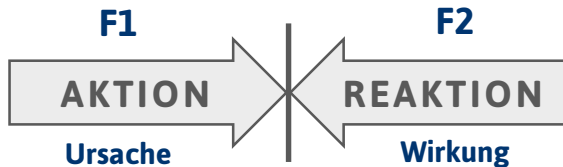
Der Biologe Humberto Maturana hat vor gut 50 Jahren erstmals stimmig erklärt, wie LEBEN »lebt«. Diesen Prozess nannte er AUTOPOIESE (altgr. **autós** "selbst" + **poiesis** "schaffen, hervorbringen, machen" = Leben schafft sich selbst).

Danach »machen« Nerven-Systeme ERLEBEN autonom aus sich selbst heraus. Und sie sind dabei 'operationell geschlossen'. D.h.: sie können zwar 'angeregt' werden, nicht aber direkt 'instruiert'!



PHYSIK

$$E = mc^2$$



Vor ca. 350 Jahren beschrieb Isaac Newton (1643–1727), wie 'Kräfte wirken'. Er 'ermöglichte' damit die moderne Wissenschaft

VERHALTENS-WISSENSCHAFTEN



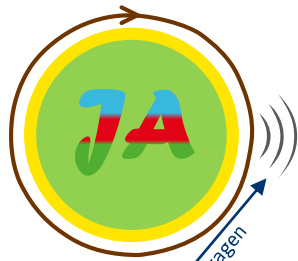
Vor 100 Jahren wollte John B. Watson (1878–1958) mit dem Reiz-Reaktions-Schema Verhalten wissenschaftlich beschreiben.

Die AUTOPOIESE zeigt: "Lebewesen »machen« SICH SELBST, und damit ihr ERLEBEN, jeden Moment NEU!

S. 6 Sie tun dies in Resonanz mit dem sie umgebenden 'Umfeld'. Und Menschen können lernen, DAS zu 'lenken'!

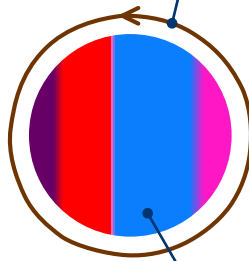
Wie oft erlebst DU dich BEJAHT & VERBUNDEN?

① mich selbst bejahen



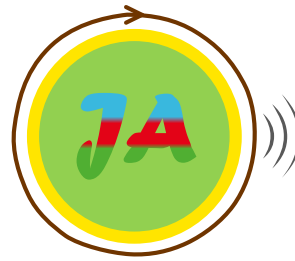
"Wie geht es dir? ... wirklich?"

lebendiger Organismus



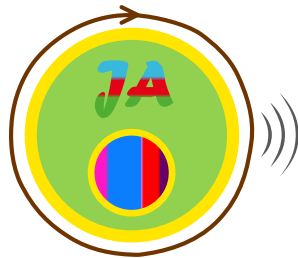
Nerven-System das 'Stress und/oder Schmerz' erlebt

④ im DIALOG koreguliert & verbunden

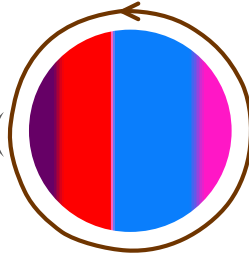


"Gern, ... ich freue mich auch." "Danke! Ich bin erleichtert."

② den anderen bejahen

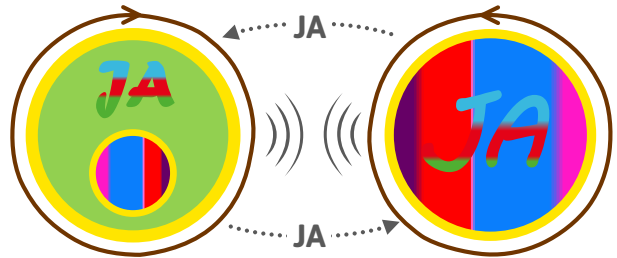


"Ja, das kriege ich mit."



"Autsch, das tut 'weh!'."

③ 'Schmerz' bejahen & 'da sein' lassen



"Ja, und es darf da sein." ∞ "Ich höre, dass du das mitkriegst."

Wie oft erlebst DU dich mit DEINEM «wirklich gehört»? Wo fühlst DU dich «willkommen»?
Und wo darfst DU auch mit 'Unsicherheit/Stress/Schmerz' «da sein & bleiben»?

DRAMA-Dreieck vs SELBSTWIRKSAMKEIT

ERZIEHEN

andere 'reparieren' – sich aufdrängen – besser wissen – dazwischen gehen – 'eigenes' bewahren – 'erlauben' – ...

Retter:in: "Mir geht es gut!"

ERMÖGLICHEN

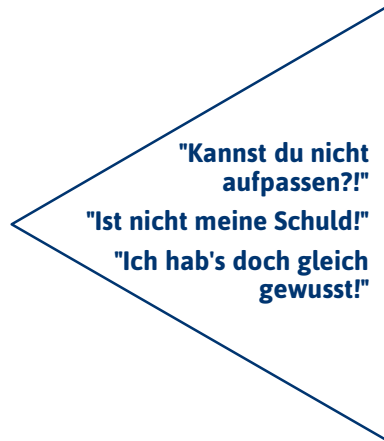
anerkennen was ist – fürsorglich & flexibel fragen – zuhören – Möglichkeiten öffnen – 'Schmerz' bejahen – an Stärken erinnern

ACT-Coach/LIEBENde:r: "Ich sehe dich!"

ERZWINGEN

- beschämend
- kritisch
- unflexibel
- überheblich
- vorwurfsvoll
- aggressiv etwas verteidigen

Unterdrücker:in:
"Ich habe Recht!"



ERMUTIGEN

- eigenverantwortlich
- einladend
- konstruktiv
- maßvoll
- selbstbewusst
- unterstützend
- vorausschauend

Freund:in:
"Was brauchst du?"

ERLEIDEN

beschämt – einsam – gefühllos – hilflos – machtlos – sucht Rettung – unentschlossen – vermeidend – ...

Opfer: "Ich bin unschuldig!"

ERFAHREN

berührbar – einfühlsam – engagiert – entschlossen – klug – verantwortungsbewusst – weitsichtig ... AUSPROBIEREN

Forscher:in/Lernende:r: "Ich traue mich!"

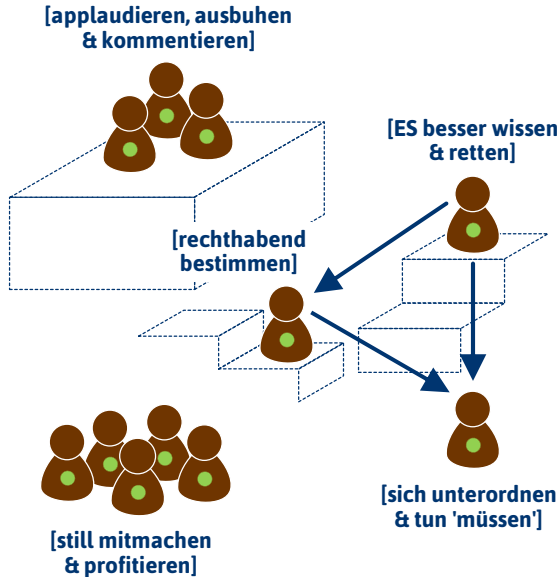
DRAMA: angstbasiert & problemorientiert | SELBSTWIRKSAMKEIT: wertebasiert & wirkungsorientiert

DRAMA kann mich erinnern: "ICH habe immer die WAHL – ICH kann jederzeit etwas AUSPROBIEREN!"

Wie gut kennst du BEJAHEN* und SICH EINIGEN?

MIT ANGST dominieren

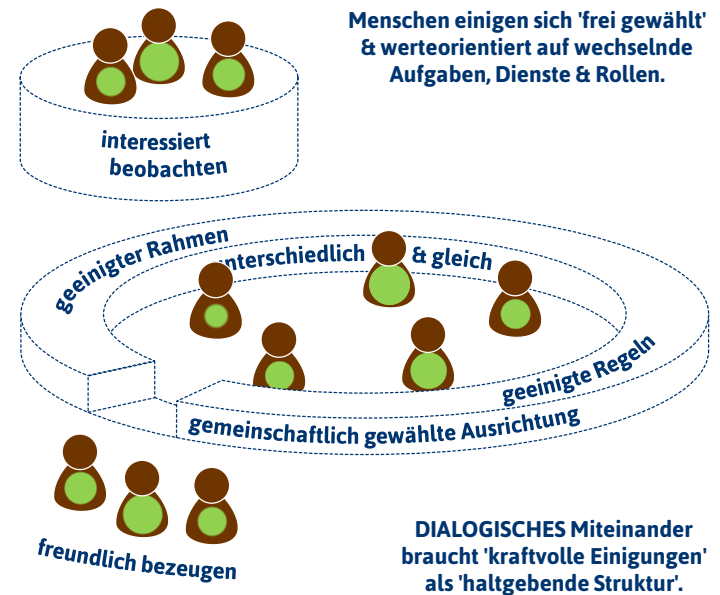
ABLEHNEN/NEGIEREN/VERNEINEN ⇒ 'Recht' haben
⇒ richtig/falsch diskutieren ⇒ verlieren/gewinnen



[GEWOHNTE Rollen] sind 'bequem'. Sie «vermeiden» 'Schmerz', reduzieren 'Anstrengung' und machen das Leben 'leichter'.

Sich OHNE ANGST einigen

ANNEHMEN/ANERKENNEN/BEJAHEN* ⇒ sich einigen
⇒ forschend 'ausprobieren & spielen' ⇒ win/win/win



[BEJAHEN* in klarer Struktur] ermöglicht: sich aufrichtig einigen
⇒ gemeinschaftlich 'ausprobieren & forschen' ⇒ «lernend leben»

*»bejahen« = Andere Menschen als 'legitime andere' anerkennen und in ihrer WÜRDE bestärken – in ihrer Fähigkeit, zu wählen, was sie sagen und tun – ... das »macht« uns alle 'LIEBENDig(er)'.

NEUE Fähigkeiten entwickeln sich im TUN!

SPIRITUALITÄT

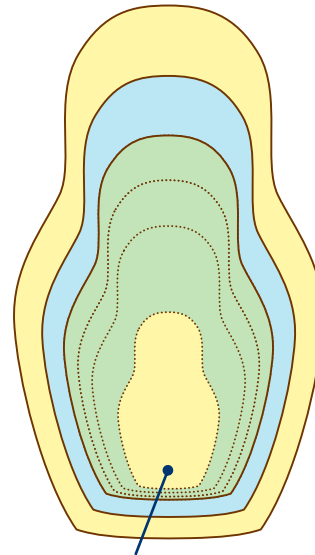
Aufmerksamkeit willentlich lenken:
bemerken, beobachten, bejahen, nach
Möglichkeiten schauen, neu wählen
& 'Wirkung' reflektieren

KULTUR

symbolisierend sprechen & denken:
benennen, beschreiben, erklären,
'Geschichten' erfinden & planen

KÖRPER

körperlich tun, fühlen, spüren:
sich bewegen & 'eng vs weit' fühlen
& 'hin- vs weg' spüren



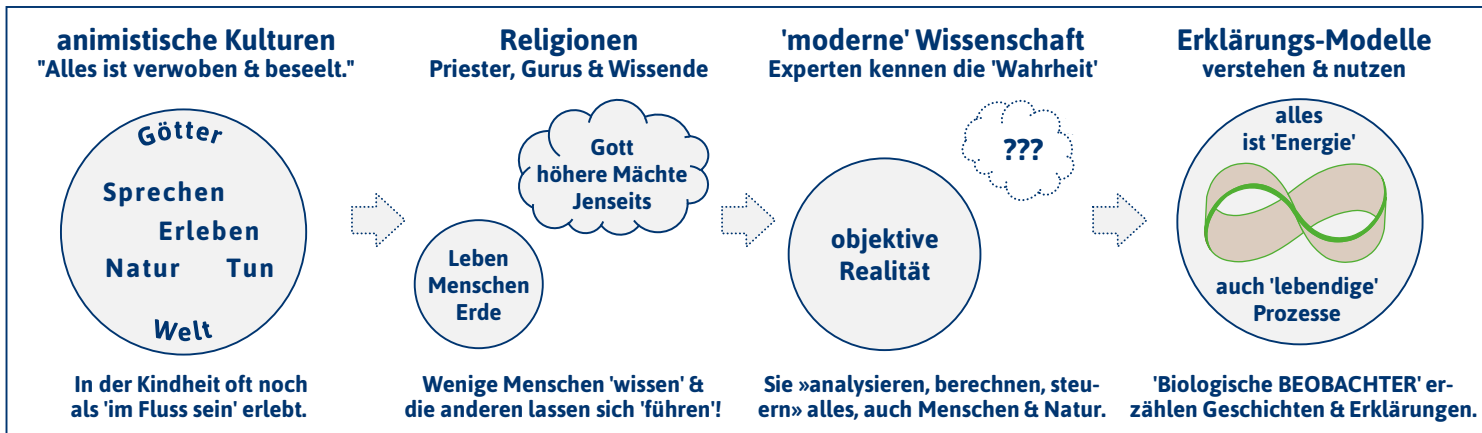
unterschiedliche ERLEBENS-Prozesse
auf Nerven-System-Ebene

erkennen

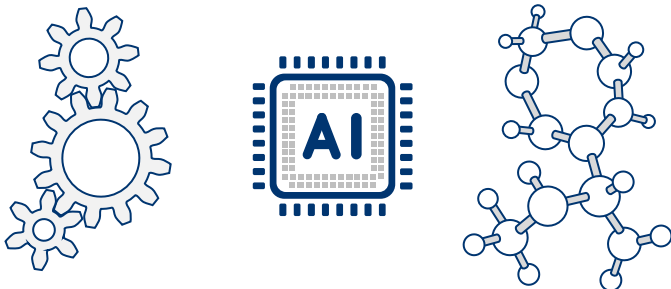
erzählen

erleben

Und ERKLÄREN ist wie 'GESCHICHTEN erzählen'!

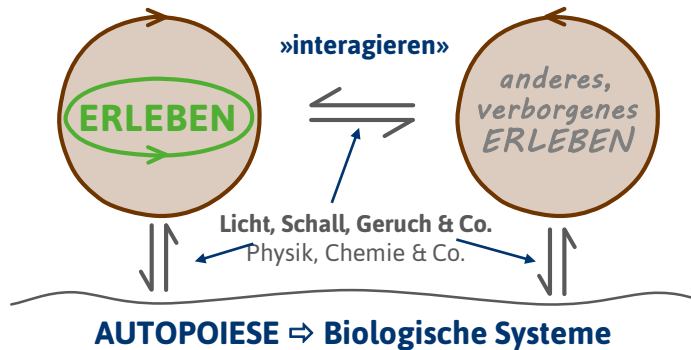


Wissenschaft 'außerhalb' unserer Körper



PHYSIK: Mechanik & $E=mc^2$ – CHEMIE – u.a.

Wissenschaft 'innerhalb' unserer Körper



Die AUTOPOIESE beschreibt, wie ERLEBEN (körperlich, emotional & gedanklich) entsteht ... und, wie wir es sprachlich beschreiben & erklären. Wie wir also GESCHICHTEN über unser ERLEBEN erzählen. S. 11

LIEBEN = dialogisch mit der Welt in Beziehung sein ...

IDEEN

- **LIEBEN = BEJAHEN, WAS IST und ANERKENNEN:**
"JA, was DU tust, fühlst und denkst, ist «wichtig, wahr & richtig» für DICH – genau so, wie MEIN Denken, Fühlen und Tun für MICH «richtig, wahr & wichtig» ist!"
- **DIALOGISCHES PRINZIP**
Wo aber das Gespräch sich in seinem Wesen erfüllt, zwischen Partnern, die sich einander in Wahrheit zugewandt haben, die sich rückhaltlos äußern und vom Scheinewollen frei sind, vollzieht sich eine denkwürdige, nirgendwo sonst sich einstellende gemeinschaftliche Fruchtbarkeit.
- **FREUNDLICHKEIT & OFFENHEIT IM KONTAKT ... sind natürlich. 'Abwerten & dominieren' sind gelernt!** Wenn wir mit letzterem 'aufwachsen', erleben wir dagegen 'aggressiven Umgang' als 'natürlich'. Dann braucht es Wollen, Selbst-Reflexion in 'grünen Räumen' und immer wieder Ausprobieren um Freundlichkeit 'neu' zu lernen und zu verinnerlichen.
- **INTERBEING – wach mit der Welt in Beziehung leben.**
Allverbundenheit, Intersein, Ubuntu & Co. weisen als Worte auf unser 'Eingewobensein' in das LEBEN hin. Und die interpersonelle Neurobiologie 'beschreibt' das Paradox: "Körper, Geist & Beziehungen" sind zugleich klar unterscheidbar & untrennbar in ständiger Wechselwirkung verwoben.

ZITATE

**"Ich bin LEBEN, das leben will,
inmitten von LEBEN, das leben will."**

– Albert Schweizer –

"Alles Leben ist Begegnung."

– Martin Buber –

**"Lieben heißt:
bejahen, was ist!"**

– Byron Katie –

**"You are not a drop in the ocean;
you are the ocean in a drop
... in the ocean."**

– frei nach Rumi –

**"Liebet einander,
wie ich euch geliebt habe"**

– Jesus von Nazareth –

**"Lieben ist die einzige Emotion,
die uns klüger handeln lässt."**

– Humberto Maturana –

**"Lieben heißt,
die Welt lebendiger wollen."**

– Andreas Weber –

**"Love isn't everything,
it's the only thing."**

– Steven C. Hayes –

QUELLEN – Menschen, die an der Hervorbringung bzw. Weiterentwicklung dieser Ideen beteiligt waren:

Albert Schweitzer – bell hooks – Carl & Natalie Rogers – Dalai Lama – Daniel J. Siegel – David Bohm – Desmond Tutu – Eugene Gendlin – Hannah Arendt – Jesus von Nazareth – Joanna Macy – Martin Buber – Maya Angelou – Rumi – Meister Eckhart – Simone de Beauvoir – Simone Weil – Teilhard de Chardin – Teresa von Ávila – Thich Nhat Hanh – Virginia Satir – ...

... und dem eigenen WOFÜR folgen.



HOW?

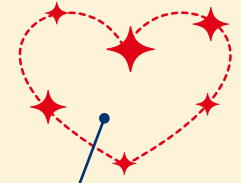
WIE wollen wir es tun?

QUALITÄT = Art & Weise
⇒ körperlich spürbar

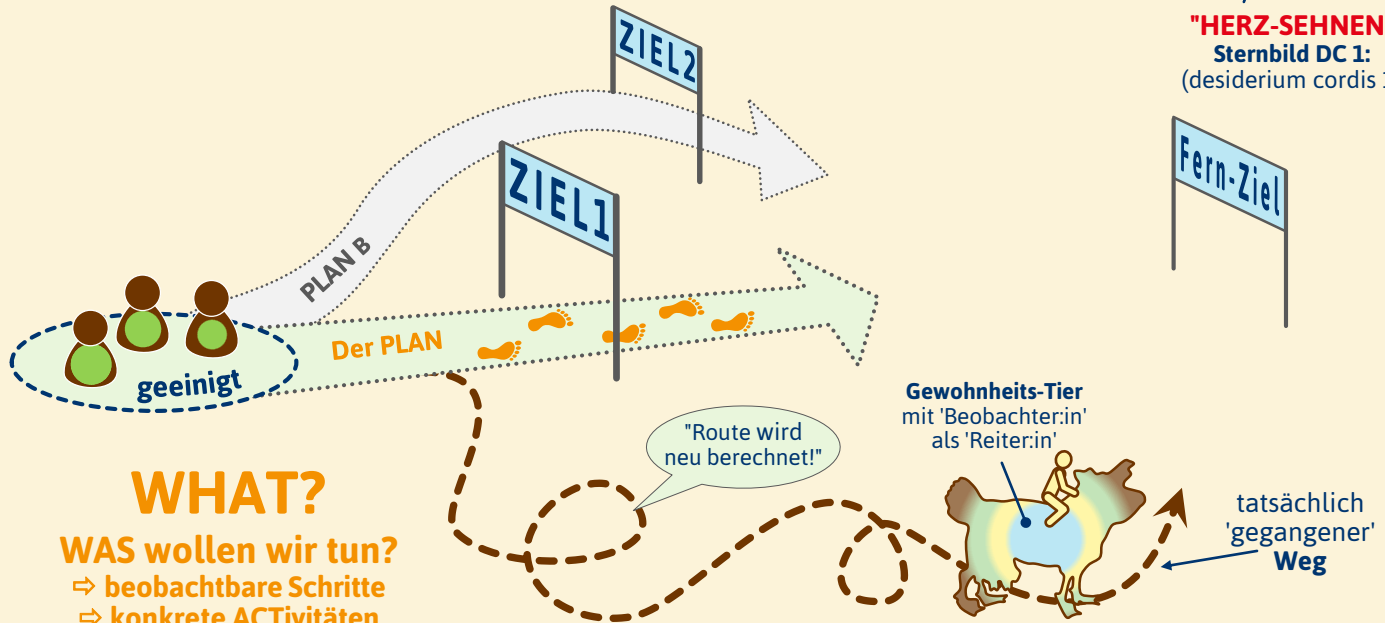
WHY?

WOFÜR tun wir es?

AUSRICHTUNG = Mission, Zweck
⇒ 'im Herzen' fühlbar



"HERZ-SEHNEN"
Sternbild DC 1:
(desiderium cordis 1)



WHAT?

WAS wollen wir tun?

⇒ beobachtbare Schritte
⇒ konkrete ACTIVitäten

Was ist DEIN WOFÜR? ... was lässt dich lebendig werden? ... und 'holt' dich morgens 'aus dem Bett'? – Und welche QUALITÄTEN lebst DU dann? ... in deinem TUN?

Vom »DISKUTIEREN« zum »DIALOGISIEREN« ...

sachlich 'argumentieren'

Ziel: Inhalte erfassen & austauschen

MENSCHEN

sind objektiv erfassbar,
richtig interpretier- & verstehbar
und direkt steuerbar

WAHRHEIT

ist objektiv gegeben
und somit entdeckbar & überprüfbar,

**HALTUNG
& ROLLE**

sachlich, neutral, distanziert:
bewerten, steuern & kontrollieren

**MACHT
über andere**

bestimmen/kontrollieren/steuern
⇒ klein/groß | oben/unten

Absicht: Ich will dich von **MEINEM** überzeugen!
Und: Ich will dich **RICHTIG** verstehen!

Fokus: Kontrolle mit Techniken
⇒ Inhalte/Personen verstehen & spiegeln

'autopoietisch' hören & sprechen

Zweck: Beziehung & Bedeutung entwickeln

MENSCHEN

sind lebendig & systemisch eingebunden:
sie machen ihr Erleben & ihre Bedeutung
immer selbst und autonom

**ERLEBEN =
WAHRHEIT**

entsteht jeden Moment neu, ... bezogen
auf die jew. Situation mit Anderen

**HALTUNG
& ROLLE**

immer emotional beteiligt & subjektiv:
begleiten, ermöglichen & kocreieren

**MACHT
mit anderen**

sich einigen & miteinander lernen
⇒ gleichwürdig auf Augenhöhe

Absicht: Ich will dir begegnen & mit dir etwas **TUN**.
Und ICH WEISS: Ich kann **DICH** nicht 'wissen'!

Fokus: Beziehung & Entwicklung
⇒ sich begegnen & gemeinsam 'forschen & spielen'

**Haupt-
Unterschiede**

Das Menschenbild, das wir 'gelernt' haben, »macht« unser HÖREN! Und: Ein **anderes** Menschenbild auszuprobieren, ist ein 'Wagnis'! ... eines, das einen **hinreichend sicheren** Rahmen 'braucht'.

... und »ACTiv LiEBEN« geht gemeinsam leichter!

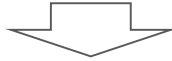
① **ANNEHMEN**: atmen ⇒ spüren ⇒ bejahen

**bemerken
& bejahen**

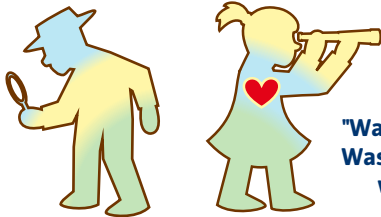


"Ich atme & bin ganz da.
Ich spüre & bejahe,
was jetzt passiert!"

»bejahen, was passiert« reguliert unser Nerven-System



② **AUSRICHTEN** ... am eigenen Herz-Sehnen

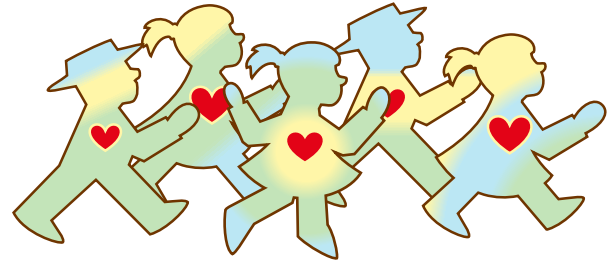


"Was will ich langfristig?
Was will ich dafür JETZT
wichtig machen?"

Bewertungen & Impulse locker prüfen – begreifen, was
'innen' passiert – dann auf **eigene WERTE** ausrichten



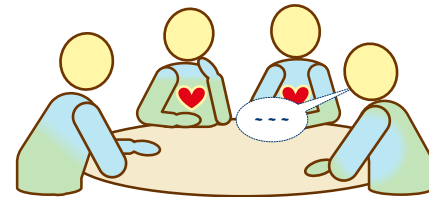
④ **AUSPROBIEREN** ⇒ gemeinsam ACTiv tun



"Welche **NEUE GESCHICHTE** wollen wir leben?"



③ ⇒ sich **DIALOGISCH** einigen



Im klaren Rahmen: sich immer wieder neu 'verbinden', auf
gewählte **WERTE** »ausrichten« und kokreativ 'planen' ☺

**"Was immer du tun kannst oder erträumst, tun zu können, beginne es. Kühnheit besitzt
Genie, Macht und magische Kraft. Beginne es jetzt!"** – Johann W. von Goethe –

Und 'unterwegs' können wir immer wieder neu: ...

ACT

- **ACT**, ausgesprochen wie das engl. **act** (handeln/spielen/wirken) wird als "**Acceptance and Commitment Theory / Therapy / Training**" seit 30 Jahren weltweit genutzt und als wissenschaftlich fundierter OpenSource-Ansatz ständig weiter entwickelt. **ACT** will 'aufklären' und psychologisches Knowhow möglichst vielen Menschen zugänglich machen und so LEIDEN lindern und gesunde ENTWICKLUNG fördern.
- **Accept, Choose, Try out** oder »**BEJAHEN, WÄHLEN, TUN**« bzw. »**annehmen, ausrichten, ausprobieren**« sind drei mögliche Kurzformen der sechs **Kernfähigkeiten**:
 - BEMERKEN** – Was passiert jetzt hier in mir?
 - BEJAHEN** – Ja, ES darf DA sein, ... so, wie es sich gerade zeigt!
 - BEOBSACHTEN** – 'ALLES' locker mit etwas Abstand betrachten
 - BEGREIFEN / ERKENNEN**, WAS sich da 'meldet' & was ES will
 - NEU BEWERTEN / WÄHLEN** – Was mache ich jetzt WICHTIG?
 - NEU BEWEGEN / AUSPROBIEREN** – am HERZ-SEHNEN ausgerichtet 'spielerisch' tun & 'schauen': "Wie WIRKT es?"
- **WÜRDE ist ein Fähigkeit!**
Und zwar die Fähigkeit, zu wählen, was wir sagen und tun ... auch unter schwierigen Umständen. Genau darauf zielt ACT.

ZITATE

**"Sage mir, was hast du vor,
mit deinem einen, wilden
und kostbaren Leben?"**

- Mary Oliver -

**"ACT ist ein Weg mit dem Ziel,
dass der Weg zum Ziel wird!"**

- Rainer Sonntag -

**"Thoughts are not causes;
they are behaviors!"**

- Steven C. Hayes -

**"Schmerz ist unvermeidlich, ...
Leiden ist optional!"**

- Kelly G. Wilson -

**"When women gather,
great things will happen."**

- Leymah Gbowee -

**"Small steps, taken consistently,
change a life.."**

- Kirk Strosahl -

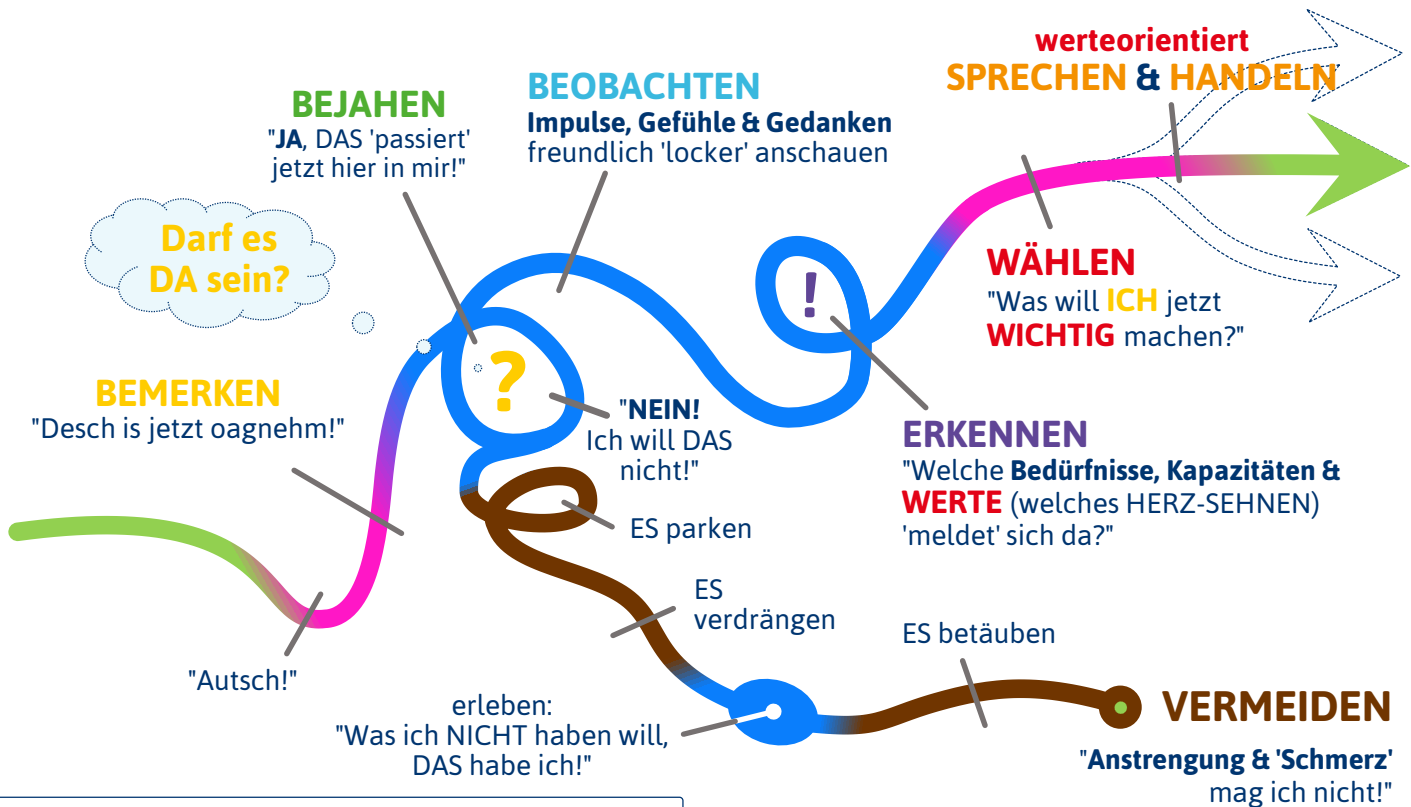
**"Jeder glückliche Moment ...
ist Kind oder Enkel von Trennung."**

- Rainer Maria Rilke -

QUELLEN – Menschen, die an der Hervorbringung bzw. Weiterentwicklung dieser Ideen beteiligt waren:

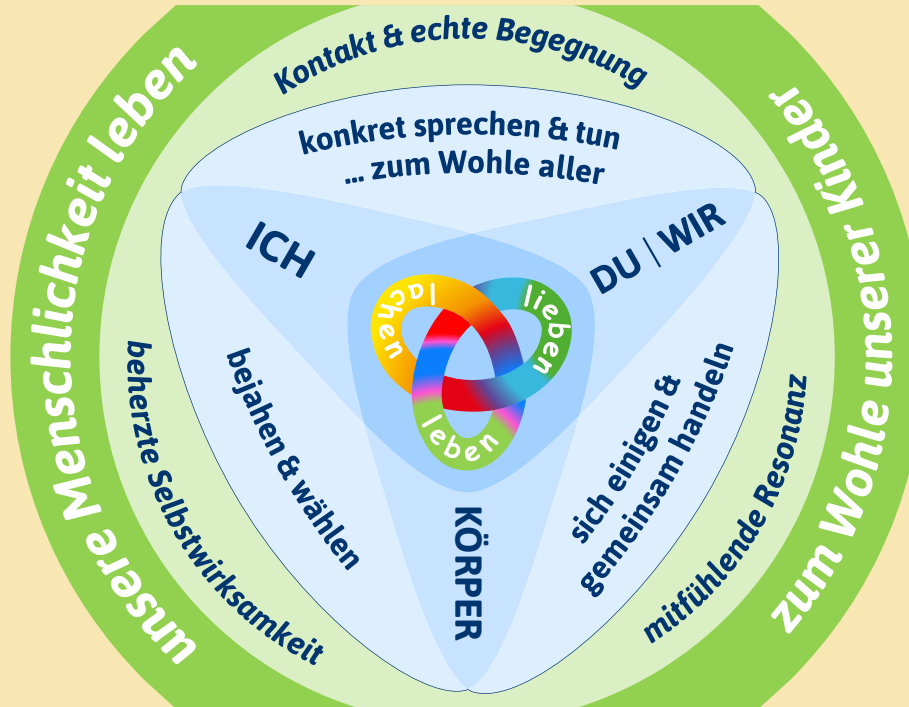
- Aaron T. Beck - Alan Watts - Albert Ellis - Bob Kohlenberg - B. F. Skinner - Charles Duhigg - Jason B. Luoma - JoAnne Dahl - Judson Brewer - Kelly G. Wilson - Kirk Strosahl - Luise Reddemann - Marsha M. Linehan - Matthias Wengenroth - Niklas Törneke - Rainer Sonntag - Russ Harris - Robyn Walser - Siddhartha Gautama - Simon Sinek - Steven C. Hayes - ...

... »BEJAHEN«, »WÄHLEN« & »AUSPROBIEREN« ☺



Aus biologischer Sicht ist es wichtiger, sich besser zu SPÜREN, als sich BESSER zu fühlen! Denn dann kannst du häufiger wählen, was du WICHTIG machen willst und leichter tun, was du WIRKLICH willst!

Eine «biologische Perspektive» macht NEUE GESCHICHTEN möglich. Welche erzählst du? ... welche lebst du vielleicht schon?



"Frag dich nicht, was die Welt braucht. Frag dich, was dich lebendig werden lässt und dann geh los und tu das. Was die Welt braucht, sind Menschen, die lebendig geworden sind!"

- Howard Thurman -