

Mehr Lebensqualität durch mentale Gesundheit

PR-INFO – Tief in jedem Menschen schlummert die Sehnsucht, die Life-Balance und damit auch das innere Gleichgewicht in seinem Leben zu finden. **Entwickelte Persönlichkeiten haben dieses Gleichgewicht gefunden** und werden auch mental (geistig, seelisch, psychisch) gesund genannt.

Eppan/Bozen – Eine Persönlichkeit ist mental gesund, wenn sie in ihrer Wahrnehmung und in ihrem Verhalten ihr **Gleichgewicht aus Denken, Fühlen und Handeln** gefunden hat.

Ein gesundes Gleichgewicht im Leben finden

Es gibt verschiedene Wege zu mentaler Gesundheit. Jeder Persönlichkeitstyp hat seine Stärken und Schwächen. Er kann sein Verhalten so erweitern, dass er als „entwickelte Persönlichkeit“ mental gesundet. Dieser Prozess gelingt nicht von heute auf morgen. Die Mühe lohnt sich, denn Sie lernen sich selbst besser kennen und finden Ihren eigenen Weg zur mentalen Gesundheit.

Gesundheit ist unser wichtigstes Gut. Ohne sie verliert alles seinen Wert. Dies gilt insbesondere auch für den Bereich jener Gesundheit, die bisher arg vernachlässigt wurde: die mentale Gesundheit.

Mental gesund kann jeder Mensch sein. Das ist unabhängig von der Bildung, von der Ausbildung, von der Macht, die jemand besitzt, vom Erfolg, den jemand hat, vom Aussehen, von der Herkunft, vom Besitz, von der Gesellschaftsschicht, zu der jemand gehört. Die Vielfalt der Verhaltenserfahrungen – sprich Lebenserfahrung – wirken sich



Persönliche Weiterentwicklung wirkt so wie eine Kur in mentaler Gesundheit

Eine Persönlichkeit, die sich in ihrer Wahrnehmung und in ihrem Verhalten im Gleichgewicht aus Denken, Fühlen und Handeln befindet, ist mental gesund. Vergleichen wir dies mit einigen normalen Persönlichkeiten. Ein Perfektionist hat Defizite in den Bereichen Fühlen und Handeln, hat aber das Denken gut entwickelt. Ein Helfer hat das Fühlen überentwickelt, dies aber zu Lasten von Denken und Handeln. Ein Erfolgsmensch hat das Handeln entwickelt, aber das Fühlen aus Imagegründen wegrationalisiert. Der Individualist hat das Denken entwickelt, aber eine Schwachstelle im Handeln. Der Denker hat das Denken überentwickelt, dafür aber Defizite im Handeln. Der Traditionalist hat das Fühlen entwickelt, aber Schwächen im Denken und im Handeln. Der Lebenskünstler hat das Handeln entwickelt, dafür aber Defizite im Denken und im Fühlen. Der Machtmensch hat das Handeln überentwickelt, stattdessen aber Schwächen im Denken und im Fühlen. Der Harmonieorientierte hat das Fühlen entwickelt, dafür aber Defizite im Denken und im Handeln.

All diese normalen Persönlichkeiten

können mental gesund werden, wenn sie Verhalten in ihren Defizitbereichen dazulernen. Sie setzen ihren persönlichen Entwicklungsweg fort, den sie in der irrigen Annahme verlassen haben, dass sie bereits am Ende angekommen seien. Das Eingeständnis, dass dies ein Irrtum ist, fällt allerdings besonders schwer und ist das erste Hindernis auf dem Weg zur Weiterentwicklung.

Nun gibt es für jede der angeführten normalen Persönlichkeiten einen besonders lohnenden Weg zur Weiterentwicklung hin zur mentalen Gesundheit. Im Coaching überwindet der Perfektionist seinen Vollkommenheitswahn und lernt mehr Lebensfreude. Der Helfer lernt, ‚nein‘ zu sagen und Prioritäten zu setzen. Der Erfolgsmenschlernt gesunde Selbstkritik und mehr Wahrhaftigkeit. Der Individualist lernt Ausgeglichenheit dazu. Der Denker lernt das Handeln und kann so Wissen und Handeln kombinieren. Der Sicherheitsorientierte lernt Selbstsicherheit und trifft seine Entscheidungen selbst. Der Lebenskünstler lernt Disziplin. Der Machtmensch stellt seine Durchsetzungskraft in den Dienst der Gemeinschaft. Der Harmonieorientierte entwickelt ein gesundes Selbstbewusstsein. Niemand muss sich ändern: Jeder kann dazulernen

Mit dieser Form des Coachings überwindet jede normale Persönlichkeit die Hindernisse, Barrieren und Begrenzungen ihres Grundmusters und wird zur mental gesunden Persönlichkeit.

Als Gegenleistung schenkt die Gemeinschaft der Persönlichkeit im Gleichgewicht Respekt und Anerkennung.

Persönlichkeit ist im Gleichgewicht von Denken, Fühlen und Handeln. Sie hat die Eigennützigkeit der normalen Entwicklungsstufe überwunden und handelt zum Nutzen der Gemeinschaft, in der sie lebt. Als Gegenleistung schenkt ihr diese Gemeinschaft Respekt und Anerkennung. Die Gratifikation für die entwickelte Persönlichkeit neben diesem Respekt und dieser Anerkennung sind eine enorme Steigerung der persönlichen Autorität, eine Steigerung der Glaubwürdigkeit und eine deutliche Erhöhung der Überzeugungskraft. Entwickelten Persönlichkeiten können wir vertrauen.

Einhergehend mit dem Respekt und der Anerkennung ihrer Mitmenschen erhöht sich die Lebensqualität der entwickelten Persönlichkeit; mit der Steigerung von persönlicher Autorität und Überzeugungskraft erhöht sich nachhaltig ihre Leistungsfähigkeit; Vertrauen und Glaubwürdigkeit erhöhen die Lebensfreude.

Ist das nicht faszinierend? Deshalb geht mentale Gesundheit auch jeden Menschen an und jede Persönlichkeit kann mental gesund sein oder werden. Sie muss nur wirklich wollen. Lassen Sie sich doch auch von diesem Thema faszinieren! Es geht Sie ganz persönlich an.

T 349 4756842

E info@erlacher-martha.com

W www.erlacher-martha.com

Erlacher Martha
LIFE · WORK · STYLE

