

PERSPEKTIVE

Selbstregulation - gesunde Eigenschaften:

1. Sinn für Selbstwert: Sinn für den eigenen Selbstwert und ein Sinn für Kontrolle ergeben zusammen die Selbstachtung.

2. Sinn für Kontrolle: Ein Sinn für Kontrolle heisst sich fähig (kompetent) zu fühlen. Personen, die das Gefühl haben, ihr Leben meistern zu können, haben weniger Angst, sind weniger nervös und haben weniger körperliche Symptome.

3. Realistische Glaubenssätze: Gesunde Leute haben eine genauere Wahrnehmung der Realität. Sie sehen die Realität genauer und nicht so, wie sie die Realität gern hätten.

4. Spontanität und emotionales Reagieren: Personen, die sich selbst realisieren zeigen Spontanität in ihrem Verhalten und auch Spontanität in ihrem inneren Leben, Gedanken, Impulse, Emotionen, Wünsche und Meinungen.

5. Intellektuelle Stimulation, Problemlösung und Kreativität: Denken ist eigentlich ein problemlösender Prozess, wenn man ihn in grundlegende Elemente reduziert. Geistig aktiv und kreativ zu sein bereichert die Qualität des Lebens.

6. Sinn für Humor: Humor, der vor allem von Lachen begleitet ist, bringt körperlicher, psychologischer und sozialer Wandel. Humor kreiert eine offene Flexibilität für Problemlösung, reduziert die Verteidigungshaltung und verbessert die Kommunikation während er den Stress neutralisiert.

Fünf irrationale Ideen

a) Die Vergangenheit beeinflusst mich immer noch so sehr, dass es sehr schwierig ist, mich zu verändern oder auch vorzubeugen, dass schlechte Sachen passieren.

b) Ich kann es nicht verhindern, mich fallen zu lassen, wenn ich versage oder wenn etwas schief läuft.

c) Es ist sehr wichtig für mich, dass fast alle Personen mich gern haben oder lieben.

d) Ich bin nur genug gut oder etwas Wert, wenn ich auf eine perfekte Weise kompetent bin und immer etwas erreiche in allem, was ich mache.

e) Ich habe wenig Kontrolle über meine Launen, die meistens durch Ereignisse ausserhalb von mir hervorgerufen werden.

Für weitere Information:

**DR. ROMAN BORBOA, N.C.C.
BEATRICE BORBOA, M.Ed.
Psychologische Beratung und
Consulting
Oberdorfstr. 29
8953 Dietikon**

Tel. : (01) 740 96 02

E-mail:info@borboa.ch

WELLNESS

Wellness bezieht sich auf die Sicht der ganzen Person, wie sie die Qualität ihres Lebens in einer positiven Weise verbessern kann.

Dabei gehen wir davon aus, dass der Mensch eine unzertrennliche **Ganzheit** ist. Wir müssen den Menschen immer als Ganzes sehen. Das Ganze ist mehr als die Summe der Teile des Menschen.

Die Hauptthemen der Ganzheit beziehen sich auf *Psyche, Körper, Geist* und *Gemeinschaft*.

Wellness findet seinen Ausdruck in den verschiedenen Lebensaufgaben: **Arbeit, Liebe, Freundschaft, Spiritualität, Selbstregulation**.

Spiritualität: Spiritualität bezieht sich auf ein inneres und höheres Bewusstsein, das in Harmonie mit den Kräften des Kosmos steht. Die spirituellen Glauben und Werte zeigen sich auf ethische, moralische und legale Weise. Es ist ein Versuch, die Heiligkeit des Lebens zu beschützen und zu erhalten.

Andere Dimensionen der Spiritualität sind, ein Zweck oder Sinn im Leben zu finden, mit Hoffnung und Optimismus in die Zukunft zu blicken und Werte zu pflegen, die uns in unseren menschlichen Beziehungen und Entscheidungen leiten.

Selbstregulation: Die Person bewegt sich in eine Richtung, in der sie das Selbst kontrolliert und mit dem Selbst so umgeht, dass dies selbstverbessernd ist. Dies alles soll in Normen, die von einer Gesellschaft gegeben sind, passieren.

Arbeit: Arbeit als eine lebenslange Aufgabe. Hausarbeit, Kinder erziehen oder in die Schule gehen ist natürlich auch Arbeit.

Arbeit ist eine grundlegende Aufgabe, die wirtschaftlichen, psychologischen und sozialen Nutzen bringt für das Wohlbefinden der Person selber und für andere.

Gemeinschaft: Gemeinschaftsgefühl und das Gefühl der Zugehörigkeit sind Bausteine für diese Lebensaufgabe. Diese Lebensaufgabe widmet sich allen Beziehungen, die ausserhalb der Familie liegen. Das Gefühl zu anderen und zur Gemeinschaft zuzugehören. Das braucht auch viel Mitgefühl für andere.

Liebe: Diese Lebensaufgabe ist mit Intimität, Vertrauen, sich selbst anvertrauen, Kooperation, Verpflichtung und oft mit sexuellen Beziehungen verbunden. Es braucht viel Gemeinschaftsgefühl, um eine gesunde Beziehung aufrechtzuerhalten. Je mehr Gemeinschaftsgefühl eine Person hat, desto bessere mentale Gesundheit hat sie.

