

Zusammenfassung „Lieblosigkeit macht krank“ von Gerald Hüther (Neurobiologe)

Lieblosigkeit macht krank – Was unsere Selbstheilungskräfte stärkt und wie wir endlich gesünder und glücklicher werden.

(zusammengefasst von Christian Taverner)

....den Affen ist einfach bekannt, was es braucht, um gesund zu bleiben.. 😊

Darwins Theorie vom „Survival oft he Fittest“ war und ist immer noch sehr erfolgreich. Das ist seit vielen Jahrzenten in unserem Gehirn verankert: Schneller, besser, erfolgreichster etc. – Doch gerade dieses teils wahnsinnige Streben nach Höchstleistungen und Wettbewerb macht viele auf die Dauer krank.

- ✓ Ent-wickle dich heisst: Befreie dich aus den Ver-Wicklungen, den krank machenden Vorstellungen, Gedanken und Gefühlen
- ✓ So viele Menschen sind lieblos geworden auf der Suche nach Reichtum, Anerkennung und dem Versuch alles, alle und sich selbst zu optimieren und zu kontrollieren.
- ✓ Hast du auch deine Lebensfreude, Lebendigkeit und spielerische Leichtigkeit über die Jahre unterdrückt?

.....

- ✓ Was passiert, wenn die Menschen lieblose Einstellungen zu sich selbst und zu andern Lebewesen haben? Es macht krank, dies wurde inzwischen in vielen Untersuchungen bestätigt.

Was hält uns gesund?

- ✓ Jeder lebende Organismus will aus sich selbst heraus gesund sein
- ✓ Jeder von uns trägt das Bedürfnis, sein Leben selbst und in Freiheit zu gestalten in sich
- ✓ Jeder von uns hat die Fähigkeit und Möglichkeit, frei, glücklich und gesund zu sein von Anfang an in sich

So leben wie es unserer Natur entspricht

- ✓ Wir wissen genau, wie wir uns gesund ernähren, gesund leben. Doch das grösste Problem ist die UMSETZUNG!
- ✓ Wir setzen nur Dinge um und wachen auf, wenn uns etwas wirklich unter die Haut geht und unsere emotionalen Zentren berührt. Erst dann überhaupt beginnen wir nachzudenken und uns in Bewegung zu setzen, um wieder gesund und glücklich zu sein.

Wie könnte es gelingen, dass wir wirklich ins Umsetzen kommen?

Achte auf deine Signale aus dem Körper

- ✓ Sobald ein natürliches Bedürfnis wie Atmen, Trinken etc. nicht erfüllt wird, wird ein Signal zum Gehirn gesandt, so dass wir reagieren sollten.
- ✓ Emotionale Bereiche werden dann erreicht und wir trinken, atmen etc.
- ✓ Doch sobald diese emotionalen Botschaften unterdrückt werden, indem du sie übergehst, ignorierst, dann gibst du dem

Gehirn den Input – überschreiben und unterdrücken und dein Bedürfnis-Signal wird immer schwächer.

- ✓ Weil du als Kind oft den Eltern, Lehrern etc. genügen wolltest, hast du gelernt deine eigenen Signale zu unterdrücken, zu überhören – einfach nur, um dem andern zu genügen.

Da wir zutiefst soziale Wesen sind, suchen wir Geborgenheit, Nähe, Wertschätzung und Anerkennung anderer.

Sobald wir diese Wertschätzung nicht bekommen, werden Netzwerke im Gehirn erregt wie bei körperlichen Schmerzen.

Dieses schmerzhaftes Gefühl entsteht im Gehirn immer dann, wenn unsere 2 psychischen Bedürfnisse nach Verbundenheit und Gestaltungsfreiheit verletzt werden.

Denn diese Bedürfnisse sind so stark und natürlich wie Hunger und Durst.

Es muss uns gelingen zusammen und achtsam die aktuellen Probleme auf der Erde zu lösen und herauszufinden, wie es gelingen kann unser Glück und unsere Gesundheit zu finden. Aus dem Innern heraus ist das möglich.

Es ist möglich JETZT sofort wieder zu einem verletzlichen Subjekt zurückzufinden, das sein eigenes Denken, Fühlen und Handeln so ausrichtet, dass dein Leben wieder selbstbestimmt und selbstverantwortlich stattfindet – echt zu dir stehen, authentisch wie du als Kind warst. Dein Hirn ist sehr plastisch, beweglich und kann die Verhaltensmuster, die dir nicht gut tun, jederzeit überschreiben – DRANBLEIBEN! Lächeln 😊

Es ist Zeit für dein neues altes Lebensgefühl: freudvoll, liebevoll, würdevoll mit Dir und andern zu sein, so dass es andere und dich wieder berührt und unter die Haut geht.

Glückliche Menschen werden selten krank

- ✓ Finde aus eigener Kraft einen Weg, der dir hilft, deine körperlichen und seelischen Bedürfnisse immer wieder zu stillen: Das macht dich am glücklichsten. Dazu brauchst du natürlich auch immer wieder Hürden und Herausforderungen. Das kannst du nicht so abstellen – das brauche wir, um in ein Glücksempfinden zu kommen
- ✓ Als kreativer Mensch, der immer wieder eine Lösung für ein Problem findet ist die Chance gross, glücklich und gesund zu sein
- ✓ Gestalte ein würdevolles Leben mit andern zusammen und die Entfaltung der Potentiale jedes einzelnen ist möglich – auch Rückschläge werden so gemeinsam besser verdaut – und du wirst aus dem Innersten heraus gesund und glücklich.

Was macht uns krank?

Zitat: Selbst Regenwürmer würden, wenn sie denken könnten, an unserem Verstand zweifeln. Da hat es eine Spezies geschafft den ganzen Erdball zu bevölkern und sogar auf den Mond zu fliegen, aber die Mehrzahl der Vertreter dieser Spezies ist dennoch ausserstande, ihr Leben so zu gestalten, dass sie gesund bleiben.

Sind wir zu verb....notorisch ignorant, dass wir unser Leben so gestalten, dass wir davon krank werden? – obwohl wir so viel wissen wie noch nie...

Wir lenken uns täglich ab durch TV, Süssigkeiten und whatsapp....
Und merken nicht mehr, was wir stattdessen wirklich bräuchten.

Von klein auf sagen uns andere, wie das Leben zu laufen hat, doch diese anderen (Eltern, Lehrer etc.) wissen oft selbst nicht, wie ein gelingendes Leben funktioniert.

- ✓ Dadurch dass vor allem Kinder, aber auch wir Erwachsenen zu Objekten anderer Erwartungen, Belehrungen, Bewertungen und Massnahmen gemacht werden, leiden wir und die Kinder.
- ✓ Denn die Grundbedürfnisse nach Zugehörigkeit und Freiheit werden dabei so gestört und zerstört und lassen die gleichen neuronalen Netzwerke aktivieren, die bei körperlichen Schmerzen eingeschaltet werden.
- ✓ Vor allem die Kinder lernen, um zu genügen ihre Gefühle nach Verbundenheit und Freiheit allmählich abzuspalten, zu unterdrücken und zu verdrängen.
- ✓ So wird das Gehirn des Heranwachsenden stetig umgebaut so dass die Lieblosigkeit der Erwachsenen nicht mehr weh tut.

Wo unterdrückst Du deine körperlichen, seelischen Bedürfnisse – Nähe, Geborgenheit, Lust auf Entdecken und Gestalten, eigenen Körper spüren, Sinnlichkeit???

Krankmachende Überzeugungen

- ✓ Da ist z.B. die Überzeugung: Ich muss Fleisch essen, um kräftig und gesund zu bleiben – total überholt und schon lange bewiesen, dass es als Vegetarier oder Veganer unglaublich viel mehr Vorteile gibt und man sehr leistungsfähig und gesund ist.
- ✓ Solche Überzeugungen und verankerte Vorstellungen sind sehr oberflächlich und nur im Frontalhirn. Doch für die meisten reicht das, denn die unterdrückten Bedürfnisse kommen nicht mehr an die Oberfläche – und sonst kann ich mich ja heute

schnell zudröhnen mit Süssigkeit, einer Chatgruppe oder dem Traum vom Internetmillionär und youtube-Magier..

Wie funktioniert Selbstheilung?

- ✓ Du bist gesund, wenn du im Einklang mit dir selbst bist - ???
- ✓ Wir können nicht immer im Einklang mit andern sein...wir müssen uns ein wenig anpassen
- ✓ Heute sprechen wir von Selbstorganisation und Potentialentfaltung als neue biologische Begriffe
- ✓ Selbstheilung beinhaltet die Erkenntnisse aus biologischen Selbstorganisationsprozessen

Energie sparsam einsetzen = gesundes Weiterleben

- ✓ Alles lebendige organisiert sich selbst und strebt danach Energie sparsam einzusetzen
- ✓ Wichtig: nur wenn es gelingt als Zelle, Organismus, Gehirn – aber auch als Verein, Familie, Unternehmen – den Energieaufwand für den Aufbau und die Erhaltung der inneren Organisation so gering wie möglich zu halten, kann der Fortbestand von solchen lebenden Systemen aufrechterhalten werden.
- ✓ Liebloser Umgang mit sich selbst und andern ist enorm energieaufwändig!
- ✓ Sobald alles zusammenpasst (Familie, Verein, Firma), braucht es wenig Energie, das Denken, Fühlen und Handeln wird zu einer Einheit – dann fühlt man sich verbunden und kohärent (Gedanken-Gefühle und Handlungen stimmen überein, d.h. ich kann so sein und so tun wie ich wirklich bin)
- ✓ Sich verändern, neues Denken, Probleme lösen etc. braucht sehr viel Energie im Gehirn und deshalb machen wir es auch nicht so gerne – das kann dann schnell zu grosser Erschöpfung

kommen. Das ist auch ein Hauptgrund, warum viele Menschen gerne einfach machen was ihnen gesagt wird – das braucht kein zu viel an Energie!!!!!!!

- ✓ Selbstheilung ist ein natürlicher Selbstorganisationsprozess und dieser funktioniert immer nur ganzheitlich (viele Organe sind z.B. von der Funktion der anderen abhängig und man kann sie nie alleine betrachten – es hängt alles zusammen – eben GANZheitlich)

BSP: Alkoholiker: Die Leber des Alkoholikers reagierte eigentlich schon beim ersten übermässigen Alkoholkonsum und gab ein Signal zum Stopp – doch der Alkoholiker überhörte dieses Signal regelmässig. Jetzt musste die Leber selbst handeln und verfettet sich. Diese Lösung ist jedoch nicht ganzheitlich, da sie auch andere Organe in Mitleidenschaft bringt. So bekommt jedes Organ und damit der Gesamtorganismus immer ein grösseres Problem, das immer schwieriger zu behandeln ist.

Wir Menschen können also – im Gegensatz zu Tieren – unsere Selbstheilungskräfte unterdrücken und damit unwirksam machen.

Nun können wir unsern Selbstorganisationsprozess (Selbstheilungskraft) im Gehirn durch unser Selbstbild (innere Einstellungen und Haltungen) lenken. Du entwickelst also ein inneres Bild davon, wer du sein willst und bekommst so eine ordnungsstiftende Orientierung. Fehlt diese Orientierung und dein Selbstbild, wer du sein willst, passt vieles, was du denkst und machst nicht mehr so richtig zusammen. Diese Inkohärenz erzeugt dann mehr Energieverbrauch und Energieverlust.

Stress und Angst sind Gift für die Selbstheilung

- ✓ Angst stört klar die Selbstheilung
- ✓ Je nach subjektiver Erfahrung und Bewertung der Angst, reagiert jede Person anders stark auf die Angst.
- ✓ Im Gegensatz zu Wissen geht jede Erfahrung, vor allem die stark emotionalen (dazu gehört Angst, Schmerz etc.) unter die Haut. (Denke z.B. an die Geburt, einen Unfall etc. – das vergisst du praktisch nicht mehr, weil es stark emotional verankert wurde)
- ✓ Solche Erlebnisse und Haltungen sind schwierig veränderbar

Wie gut lernen?

- ✓ So bleiben Aufklärung, Belehrung und Beschreibungen als rein kognitive (Verstand) Informationen oft ohne Wirkung und gehen eben auch nicht unter die Haut.
- ✓ Erst Informationen, Experimente und Erfahrungen mit viel emotionalen Anteilen, die unter die Haut gehen, bleiben als Lerninhalte besser haften.
- ✓ Emotionale Interventionen wie Mitgefühl, Fürsorge etc. bleiben ebenso wirkungslos, solange keine kognitiven Anteile (Verstand) aktiviert werden.
- ✓ So wird eine wirksame Veränderung von Haltungen erst möglich, wenn es gelingt, eine Person zu einer neuen Erfahrung einzuladen, zu inspirieren.
- ✓ Dass dabei z.B. die Selbstheilungskräfte aktiviert werden hängt am Ende sogar von der inneren Einstellung der Person ab.

Was schwächt unsere Selbstheilungskräfte?

- ✓ Jede Lunge-Leber-Haut- oder Nervenzelle ist hochspezialisiert, miteinander verbunden und voneinander abhängig.
- ✓ Sobald eine Zelle nicht mehr mit andern eng genug verbunden ist, kann sie leichter krank werden.

- ✓ Wir haben praktisch keine Instinkte mehr. Deshalb müssen wir mit unserem lernfähigen Gehirn alles erlernen und erfahren und wir bleiben immer Suchende (im positiven Sinne Entdecker und Erforscher) Die Gefahr dabei: Wir verlassen uns auf ganz bestimmte Vorstellungen, Ideen etc, die unser Denken, Fühlen, Handeln beeinflussen. Je nach Richtung, die wir einschlagen (je nach Vorbild) führt das zu mehr oder weniger Gesundheit. (Falls wir gelernt haben, ein Bedürfnis zu unterdrücken, führt das natürlich eher in eine ungesunde Richtung)
- ✓ Du brauchst also deine sensible Wahrnehmung wieder zurück, um krankmachende Verhaltensweisen gegen deine seelischen Bedürfnisse zu stoppen

Gibt es vielleicht sogar krankmachende Vorstellungen?

- ✓ Wenn du überzeugt bist, dass dich etwas Bestimmtes krank macht, dann kann es dich tatsächlich krank machen.
- ✓ Es ist nicht der Wohlstand, der dich krank macht, sondern die Vorstellungen, die es ermöglicht haben, diesen Wohlstand aufzubauen (Vorstellungen wie DU musst mehr und mehr und länger und harter arbeiten, um...) Diese Handlungen stehen im Widerspruch zu dem, was Menschen brauchen, um gesund zu bleiben.

Was stärkt unsere Selbstheilungskräfte?

- ✓ Ein Leben ohne Probleme und das Gehirn durcheinanderbringende Inkohärenzen gibt es nicht.
- ✓ Unser grösstes krankmachende Problem ist die Angst, andern nicht zu genügen, abgelehnt, nicht gesehen zu werden – darum setzen wir alles daran, andern zu

genügen, Erwartungen anderer zu erfüllen, uns zu unterdrücken, bis die Angst einigermassen weg ist.

Wir könnten besser lernen, die Unkontrollierbarkeit des Lebens anzunehmen.

- ✓ Unser Kopf wird immer dann frei, wenn es uns gelingt durch eine eigene Lösung wieder Kohärenz im Gehirn zu erzeugen.
- ✓ Wer in Angst und Panik gerät, hat mehrere Programme: Sobald die obersten komplexen Bereiche des Gehirns durch das grosse Chaos ausfallen, wird eine Stufe darunter ein einfacherer Bereich zugeschaltet, der uns dann in alte Verhaltensmuster fallen lässt wie Brüllen, Süßes essen, ausrufen etc. Falls das auch nichts mehr nützt geht nur noch das älteste Notfallprogramm beim Mensch ab: Angriff, Flucht oder wenn gar nichts mehr geht: Erstarrung.

Wir könnten lernen verloren gegangenes Vertrauen zurückzugewinnen

- ✓ Damit Kinder stark werden, brauchen sie keine Maulhelden, Helikoptereltern oder Warmduscher, sondern starke und liebevolle Begleiter.

Wir könnten versuchen, uns von unsern krankmachenden Vorstellungen zu verabschieden

- ✓ Aber unseren halbwegs kohärenten Zustand zu gefährden, unsere Komfortzone zu verlassen, macht uns Angst. So lassen wir doch lieber alles beim Alten, halten an unsern Gewohnheiten fest.

Wie kann eine gesundmachende Veränderung gelingen?

- ✓ Deine Selbstheilungskräfte werden nur wieder aktiviert, wenn die Vorstellungen, Gefühle und Haltungen sich so verändern, dass sie wieder im Einklang mit den körperlichen Bedürfnissen stehen.
- ✓ Die Erfahrungen von Unverbundenheit, Hilflosigkeit müssen ersetzt werden durch Erfahrungen von Kohärenz, Gestaltungsfreiheit etc. (wie in der Kindheit)
- ✓ Freude an dem, was sich alles entdecken und gestalten lässt, macht Freude und aktiviert emotionale Zentren und führt dabei zu mehr Gesundheit.

Jetzt wird dir langsam klar, warum so viele Ihre Lebensfreude verlieren in dieser globalen, digitalisierten, fremdbestimmten Leistungswelt, oder?

Es ist Zeit für den grossen Wandel, auch in dir selbst, damit du menschlich, lebendig, freud- und sinnvoll deinen Beitrag leisten kannst.

- ✓ Achtsamer, ehrlicher, verantwortungsvoller
- ✓ ACHTUNG: Es ist nicht möglich einen Menschen zu verändern! Nur er selbst kann sich verändern.
- ✓ Meine innere Haltung und Einstellung kann sich – egal was im Aussen ist- immer wandeln.
- ✓ Die Gefahr in alte Verhaltensmuster zu fallen ist da, doch jede neue positive Erfahrung – lieblos zu sich und zu andern – verändert dein eigenes Bild, Gefühl und Handeln.
- ✓ Du kannst andere nicht ändern, doch inspirieren und einladen, damit das eigene Bedürfnis wächst, die Welt doch einmal mit andern Augen zu betrachten

Merkst du noch, wenn etwas im Körper nicht stimmt, merkst du, wenn du dich mit krankmachenden Gewohnheiten zerstörst?

Verbessere die Beziehung zu dir, zu deinem Körper, zu andern.

Die Frage ist immer zu welchem Preis?

Vielen Jungen gelingt es, die lebendigen Bedürfnisse zu unterdrücken und sie funktionieren in der Gesellschaft oder sind sogar erfolgreich. Trotzdem so richtig gut geht es ihnen nicht, die ursprüngliche Lebendigkeit und Lebensfreude ist verloren gegangen.

Wir können als gutes Beispiel vorangehen und vor allem die Kinder bedingungslos lieben so wie sie sind. Das macht gesund.

- ✓ Durch das Unterdrücken der Emotionen und der Liebe zu sich und andern, nur damit man in der Karriere weiter hochsteigt kann auch vieles kaputt gehen. Die Beziehung, die körperliche Fitness – und dann kommt die Angst und man ist bereit etwas zu ändern, weiss aber nicht WIE?
- ✓ Du kannst die Leute nicht zwingen, denn Sie müssen es WOLLEN, sich zu wandeln, neue Vorstellungen und Glaubenssätze entwickeln.

Wie komme ich wieder in mein Element – zurück zur Natur und zu mir?

- ✓ Erst wenn die angepassten Strukturen und Verhaltensweisen so richtig erschüttert, zerbrochen und in Inkohärenz gebracht werden, besteht die Chance, dass du das eigene Denken, Fühlen und Handeln in andere Muster umorganisierst.
- ✓ Du müsstest wieder in Kontakt kommen mit deinem Feingefühl für dich, deinen Körper, deine Seele – eine richtige Verwandlung, nicht bloss Veränderung.

Ziel kann es jedoch nicht sein, dass wir extra in eine grosse Krise reinrutschen, die dann sogar lebensbedrohlich sein kann (Herzinfarkt

etc.). Denn auch Depression, Psychose etc. sind einfach Notfallmassnahmen des Gehirns.

- ✓ Es geht auch anders: Achte in nächster Zeit wieder auf berührende Ereignisse in deinem Leben – Kinder, die Lachen, vielleicht ein Besuch im Kino, am See, im Wald etc. – und oft: in der Begegnung mit einem andern Menschen!
- ✓ Es ist das innere Kind, das wieder lebendig werden kann und dir helfen kann, zurück zu dir. Einige erleben so ein echtes Glücksgefühl. Da solche Momente evt. doch selten sind, gibt es doch noch eine andere wirksame Vorgehensweise.

Spüre dich wieder als dein eigener Gestalter deines eigenen Lebens. Kehre zurück zur eigenen Subjekthaftigkeit. Sich selbst und andere nicht mehr bewerten, beurteilen, deine eigene Würde zu bewahren, nicht mehr verführbar zu sein – den inneren Kompass erleben.

- ✓ Sei liebevoller zu dir selbst und es wandelt sich ALLES
- ✓ Tu einfach nichts mehr, was dir nicht gut tut – das ist alles und das Geheimnis für glückliche und gesunde Menschen.

Wie reagieren unser Gehirn und unser Körper auf Lieblosigkeit?

Wie spannend: Kardiologen schicken öfters Patienten zu einer Paartherapie, wenn Sie merken, dass beim Herz körperlich alles in Ordnung ist.

- ✓ Vor allem dann, wenn der Arzt nicht weiss, was es ist und nichts findet, sollten andere verletzte Bedürfnisse wie fehlende Liebe, Lieblosigkeit eines Chefs etc. in Betracht gezogen werden.

- ✓ Oft sind dabei sensible Menschen betroffen, die durch Lieblosigkeit schneller krank werden – die Gleichgültigkeit der Menschen macht ihnen zu schaffen

Lieblose Verhaltensweisen sind vor allem bei Personen in Macht- und Führungspositionen vorhanden. Solche Unterdrücker und Verführer leiden tief in ihrem Innern, da sie in ihrem Leben nie die Erfahrung machten so wie sie waren, also bedingungslos angenommen und geliebt zu werden. Sie bleiben Bedürftige, süchtig nach Anerkennung, Ruhm und Macht.

- ✓ Andere zu mobben, zu beleidigen schafft nur jemand, der tief in seinem Innern Schmerz fühlt, sich allein gelassen, wertlos und verletzt fühlt. Um sich zu stärken tun sie sich mit andern zusammen, um dann weiter zu jammern und andere zu verletzen.
- ✓ Was tun mit solchen Menschen? Mitgefühl zeigen!

Wie lange lässt sich eine liebevolle Beziehung zu sich selbst unterdrücken?

- ✓ Der grösste Unterschied zw. Mensch und Maschine? Wir haben als Lebewesen Bedürfnisse.
- ✓ Wer also seine Bedürfnisse immer wieder unterdrückt, gleicht sich mehr und mehr einer Maschine an... seine körperlichen, seelischen Bedürfnisse zu unterdrücken, das ist lieblos.
- ✓ Wir haben es geschafft so viele Bedürfnisse zu unterdrücken, so dass wir uns auch gar nicht mehr daran erinnern können, wie natürlich wir als Kind uns gerne bewegten, nachdem wir satt waren nicht mehr weiter assen, wenn wir Durst hatten, tranken usw.
- ✓ Wir sind die einzige Spezies, die es schafft, Menschen aus dem Schlaf aufzuwecken...

Ein Gedanke, eine Vorstellung wird für dich nur dann wichtig, wenn du dadurch innerlich berührt wirst, emotional. Nur was ich selbst als bedeutsam und wichtig erachte, berührt mich. Nur dann gibt es auch einen Handlungsimpuls, was zu machen.

Bsp: Raucher. Nur wenn es für den Raucher jetzt das absolut Wichtigste ist, aufzuhören, wird er aufhören können. Sein Suchtgedächtnis hat viele Emotionen gespeichert z.B. das Verbundensein mit Rauchern...das ist sehr stark. Erst wenn es dem Raucher gelingt seinen Körper wieder weniger lieblos zu behandeln und er Menschen findet, die ihn auch ohne Rauchen mögen, gibt es eine grosse Chance.

Wie können wir unser Zusammenleben liebevoller gestalten?

- ✓ Hierarchische Strukturen haben bis jetzt sehr gut funktioniert
- ✓ Doch diese Hierarchie funktioniert nur gut in einer sehr einfachen, überschaubaren und nicht verändernden Welt – also jetzt nicht mehr.
- ✓ Denn die digitalisierte, schnell ändernde Welt verlangt eine viel flexiblere und selbstverantwortungsvollere Organisation als bisher.
- ✓ Flache Hierarchien wie in vielen modernen Unternehmen funktionieren natürlich nur da, wo es auch Menschen gibt, die mehr Selbstverantwortung übernehmen wollen und selbst was gestalten möchten. Das machen aber Mitarbeiter wirklich nur dann, wenn sie es wollen
- ✓ Darum ist es die wichtigste Aufgabe einer Führungskraft sich praktisch überflüssig zu machen, indem man die Mitarbeiter inspiriert, ermutigt und einladet, die Arbeit zu

vereinfachen und zu verbessern – damit es für alle ein gutes Arbeitsklima gibt.

- ✓ Und das Wichtigste: Den Mitarbeitern muss das Wohl der Firma am Herzen liegen.
- ✓ Es braucht ein gemeinsames Anliegen, das allen am Herzen liegt. Dann ist jeder auch bereit, seine individuellen Bedürfnisse zurückzunehmen und im Dienst der Gemeinschaft tätig zu sein.
- ✓ Überall wo das passiert – egal ob in Familien, Parteien, Firmen beginnt sich das gegenseitige zu einem Objekt machen sehr schnell aufzulösen.
- ✓ Wir müssen uns als Subjekte begegnen und ab jetzt liebevoller mit uns und andern umgehen.

Es ist nie zu spät, um wieder gesund zu werden

Starte genau JETZT damit und teile diese

Zusammenfassung mit andern – damit die Liebe zu Dir und zu andern wachsen kann.

Was Deine Selbstheilungskräfte stärkt und wie DU endlich gesünder und glücklicher wirst:

