



Philosophisches Kultur Café Ars Vivendi – ***Das Café der Lebenskunst*** – im



Bistro Miró, Scharffstraße 5, 42853 Remscheid
Donnerstag, den 15. Februar 2018 um 18.30 - 20.30 Uhr

Thema des Abends:

Was können wir tun, wenn uns die aktuellen und einengenden „Tunnelblicke“ von der Bewältigung eines bislang verfehlten, bzw. noch ungelebten Lebens mit seinen neuen euthymen Lebens-Chancen fernhalten?

Erwerb hilfreicher Lebenskompetenzen zu einer besseren Lebenskunst
– ***Ein integratives Konzept zur Bewältigung strukturpathologischer und unzeitgemäßer dysfunktionaler Erlebens- und Verhaltensmuster*** –

Wie sie uns prägen, wie sie uns fordern und wie wir mit ihnen leben lernen können

Zehnter Teil zu dem übergreifenden Themenbereich „Erwerb von Lebenskompetenzen“

Etlliche Menschen machen die alltägliche Erfahrung, dass ihre *bisher erworbenen Lebenskompetenzen* zur Bewältigung ihrer ständigen persönlichen Herausforderungen nur kläglich taugen, sie ihnen zumeist auch nicht bewusst sind oder häufig als völlig unzureichend erkannt werden.

Derartige *erlernte Hilflosigkeiten*, die beispielsweise aufgrund *strukturpathologischer Defizite* oder oftmals auch auf *sehr belastende Symbiosen und unbewusst verbliebenen maladaptiven- bzw. unzeitgemäßen dysfunktionalen Schemata mit ihren Abwehrmechanismen* zurückzuführen sind, sollten *mit der Hilfe eines differenzierten Bewusstseins* zunächst vorrangig geklärt und in einer konsistenten Weise aufgelöst werden.

Die hilfreichen Resultate wären nicht nur *wichtige Kompetenzerweiterungen zur Abhilfe der bestehenden intrapsychischen- und interpersonellen Konflikte*, sondern auch die *beglückenden Erfahrungen eines in die nahe Zukunft hinein wirkenden und bislang noch ungelebten Lebens mittels einer bewusst gewählten personalisierten und bereinigenden Katharsis bestehender defizitärer Einstellungskategorien*.

In diesem neuen Seminarworkshop werden wir entweder an den Beispielfragen der beiden vorgestellten Thesenpapiere zur Stressminimierung oder an den von den Seminarteilnehmern vorgetragenen Problemstellungen erörtern, *welche theoretisch-operationalen Teilschritte, unter der besonderen Berücksichtigung einer „liebenden Intuition“ einerseits, Ziel orientiert zu bahnen sind*, und wie auch andererseits mit einer *selbstkontrollierten und handlungsbestimmenden Umsetzung eines Ziel führenden und notwendigen authentisch organisierten Einstellungswandels zur Optimierung einer konsistenten und sozialverträglichen Einstellung u.a. die Minimierung der auf uns einwirkenden Fremdbestimmungseinflüsse zu bewältigen sind*.

Einige hilfreiche Klärungen psychopathologischer Defizite zur effizienten Bewältigung von „Tunnelblicken“:

Erlernte Hilflosigkeiten; dysphorische Gefühle; unzureichende Beziehungsfähigkeit; sich ständig wiederholende Ängste und Hemmungen; Verhaltens- und Entscheidungsvorbehalte; Prokrastination; Expansiv-Sein können; einem zu berücksichtigenden „authentischen Selbst“ anstelle eines an-sozialisierten, aber irrtümlichen „falschen Selbst“; mangelnde individuelle- und prosoziale Kompetenzen; eine selbstfürsorgliche Selbstorganisation; Bewusstseinslücken zur Nutzung von realutopischen Ressourcen in Form von Resilienzen; Tilgung stofflicher- und nicht stofflicher Suchtneigungen; Erwerb von Kompetenzen zur Bewältigung von Störungen z.B. des Zwangs; Affektregulation; Impulskontrolle; Histrionik; affektive Bipolare- und Antriebsstörung; Empathie; Anhedonie; Hypo- und Cyberchondrie; Soziopathie; Denkstörung; reduziertes Arbeitsgedächtnis (7+/-2); Dysthymie; Zykllothymie; Bindung; Deprivation; kognitive/affektive Konation; Logorrhoe; Katatonie; Pseudologie; Dissoziation; und diverse weitere psychische Störungen...

These zur Diskussion:

„Findig-Sein“ gefährdet nicht nur die Dummheit, sondern auch die „Tunnelblicke“

– Anonymus –

Referent und Moderator: Karl-Heinz Bockers; Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf