

# ebenen menschlichen lebens

**Leben ist Entwicklung:** Generell tendiert Leben dazu, sich vom Einfachen zum Komplexen, vom Unbewussten zum Bewussten zu entwickeln.

**Menschliches Leben ist begrenzt:** Die Begrenzung ist umfassend: Energetisch, räumlich, zeitlich.

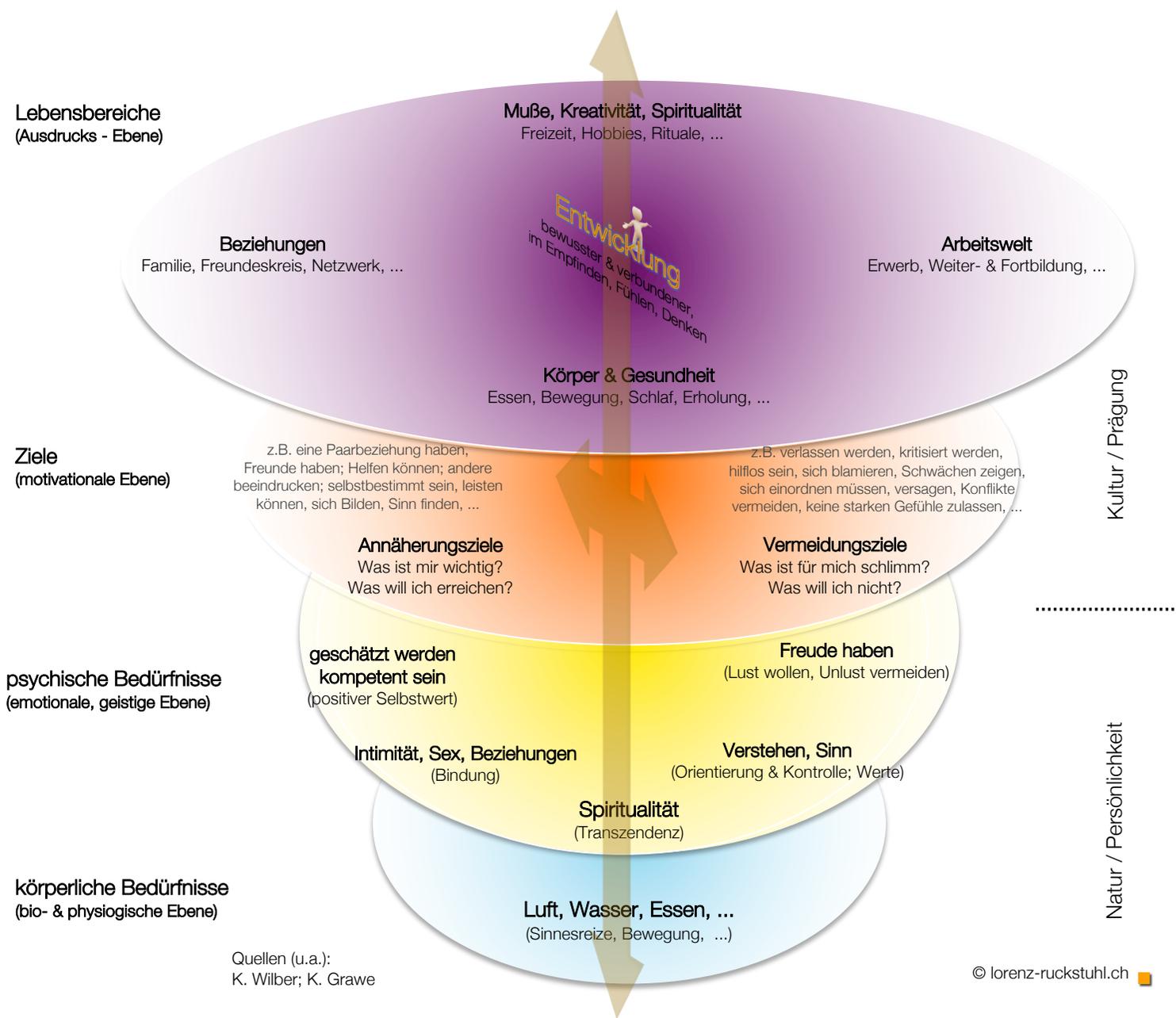
**Leben ist multidimensional:** Hier sind vier Ebenen menschlichen Lebens dargestellt. Sie bauen aufeinander auf, stehen miteinander in Bezug.

Die **körperlichen sowie psychischen Grundbedürfnisse** sind bei allen Menschen gleich. Nicht aber unsere Prägungen, Erfahrungen: Entscheidend sind v.a. Prägungen von unseren Bezugspersonen und der Gesellschaft.

Wir entwickeln daher individuelle **Ziele und Werte**, um unsere Bedürfnisse zu erfüllen oder zu vermeiden (Annäherungs- und Vermeidungsziele). In unserem Alltag versuchen wir all diese Ziele in verschiedenen **Lebensbereichen** zu verwirklichen – ob bewusst oder unbewusst: Man nennt dies *Lebensstil*.

**Chronischer Stress** und seine Folgen entstehen daher nicht nur wegen mangelnder Zeit: Vernachlässigen wir im Alltag unsere Grundbedürfnisse und somit auch das, was uns *wirklich* wichtig ist, so entfremden wir uns von uns selber und unserer Umwelt und geraten in Sinnkrisen.

**Erfolgreiches Stress- und Selbstmanagement** beinhaltet daher auch, daß wir unserer eigenen Bedürfnisse, Werte und Ziele bewusst sind. Nur so finden wir den für uns richtigen Lebensstil.



Quellen (u.a.):  
K. Wilber; K. Grawe

