



Definition: SELFNESS

Selfness bedeutet Prävention für psychosoziale Gesundheit und bedeutet einen lebenslangen Lernprozess einzugehen, der die **Selbstwirksamkeit** eigenen Denkens und Handelns eines Menschen erhöht, um prägnant und präzise Arbeits-, Kultur-, Abstimmungs- und Anpassungsleistungen ausüben zu können. „*Wohlbe-finden*“, „*Ausgeglichenheit*“ und „*Reifung*“ bilden tragende Säulen im Selfness-Konzept, die zur Verfestigung der Integrität und Identität einer Persönlichkeit führen.

Selfness als geistige Bewegung schlägt gesellschaftliche Werte und Ideale vor, die das Vakuum sozialer und ethischer Werte des "narzisstischen Zeitalters" überwinden sollen, wie z.B. Authentizität, Wahrhaftigkeit & Ehrlichkeit sich selbst und anderen gegenüber (im Sinne: "Liebe Dich Selbst - so auch die anderen").

Selfness verlangt vom Einzelnen Persönlichkeitsbildung, um als aktives und politisches Wesen am sozialen Leben effektiv und interaktiv Teil und Einfluss nehmen zu können.

Selfness hilft, eine rationale, personale und selbstbestimmte Autorität, die sich dem Gegenüber offen stellt und sich nicht auf "höhere Kräfte" beruft, zu entwickeln, indem Sie lernen, durch bewusstes Wahrnehmen Ihres Erlebens und Verhaltens wie Ihrer bewussten & unbewussten Motive mehr Vertrauen in Ihre Fertigkeiten und Kompetenzen zu gewinnen.

Selfness verbessert somit die „**Relativität**“ (Bezogenheit/Bedingtheit in Kontakt, Beziehung & Bindung) und somit: die Interaktion mit Gegebenheiten und Vorgefundenem im Umfeld eines Subjektes, die Zusammenarbeit als Team / als Gruppe, Bündelung geistiger & psychosozialer Kräfte und Kommunikation mit lebendigen Wesenheiten.

Selfness führt zur gesellschaftlichen und personalen Emanzipation, die sich Anerkennung verschafft und die Ideale: Gleichheit - Brüderlichkeit - Freiheit , verwirklicht. Durch Ihr Selbstvertrauen und Ihre Selbstsicherheit, beides gewinnen Sie im Selfnessprozess und dem Erlernen der Kompetenz „Awareness“ (Aufmerksamkeit, Wachheit, Interesse) dem Umfeld gegenüber, können Sie sich in Relativitäten einlassen, sich darin binden und entbinden. Sie gewinnen den Mut zum „Ja“ (der Freiheit zu etwas/jemanden) und zum „Nein“ (der Freiheit von etwas/jemanden) und somit prägnante „Grenzen“ zu setzen.

Selfness beugt psychosozialen Störungen vor und versetzt Menschen in die Lage: Konflikte effektiv zu lösen, u.a. indem auf die Balance der Selbstwertgefühle geachtet wird und das Ideal der "*Höflichkeit*" (Achtung vor mir selbst und so auch gegenüber anderen) gelebt wird.

Selfness führt dazu, dass aus "Leuten", die primär in Gewohnheiten, Traditionen, Ritualen ihre Sicherheit im Leben suchen und "Schutz finden" in der Anonymität der Masse und als "Untertan", sich authentisch lebende "Menschen" entwickeln mit einer eigenen Persönlichkeit, die sich selbstverantwortlich für sich selbst und für das - für ihn als intelligibles, kulturschaffendes, individuelles Herdenwesen notwendige - Gemeinwesen einsetzen. Ehrlichkeit sich selbst gegenüber braucht affektlogisches Wissen um mein "Selbst".

Selfness verlangt ein Eintauchen in die Tiefen meiner persönlichen Abgründe, Schatten- & Licht-Seiten, um den "Blinden Fleck" für mich selbst zu verringern und durch meine Wahrhaftigkeit und Ehrlichkeit auch anderen den Mut zu schenken, sich nicht weiter in Interaktionen und in direkter Kommunikation hinter den eigenen "Dressaten" und "Lebenslügen" zu verstecken.

Selfness verbessert so insgesamt die "politische" Kultur im Miteinander und vergrößert somit die Chancen des "Ganzen", indem der/die Einzelne aus Selbstverantwortlichkeit Mitgefühl und Mitverantwortlichkeit lebt.

Selfness führt dazu, ehrlich zu sich: dem bewussten wie unbewussten Erleben & Verhalten, zu stehen und Verantwortung für sein offenes wie verdecktes/privates Tun zu übernehmen. Interaktionen und Kommunikation werden durch diese Kompetenzen gefördert und einem rekursiven Prozess zugeführt, der über verschachtelte und rückbezügliche Schleifen Optimierung von Abläufen aller Art gewährleistet. Sinn-Entnahme & Sinn-Gebung im Bedeutungsprozess von Information im gesellschaftlichen und persönlichen Für- & Miteinander wird durch die Basis- & Lebenskompetenzen & -Ideale der „Selfness-Megakompetenz“ gefördert und präzisiert.

Selfness als geistige Bewegung beinhaltet als Konzept für eine humanistische Leitkultur grundsätzliche Werte und Ideale. [siehe bei: H. Fuchs/A. Huber & M. Horx: Die heutige soziokulturelle Entwicklung entwickelt „**Synthese-Werte**“, welche *Kongruenz, Integrität, Erfahrung, Engagement, Humor, Freundschaft, Spiritualität, Ehrlichkeit, Höflichkeit* in Relativitäten von Menschen fördern. Diese **Werte** sind: *Dankbarkeit, Vertrauen,*

**SELFNESS – Institut für Lebensberatung, Traumaarbeit, Coaching/Supervision,
Psychotherapie**

Privat / Büro:

Mozartstr. 7, D-83101 Rohrdorf / Thansau

Tel.: D/08031/71934

Fax.: D/08031/737487

Dr. phil. Thomas Klihm



Institut:

Kaiserbergstr.22a, A-6330 Kufstein

Tel.: A/05372/68636

Mobile: 0049171/2064799

Toleranz, Ehrlichkeit, Gewissenhaftigkeit, Verträglichkeit, Offenheit, Feinfühligkeit, Weisheit (Toleranz, Gelassenheit, Selbstdistanz, Ertragen von Mehrdeutigkeiten & Ambivalenzen, integratives & dialektisches Denken, Kritikfähigkeit), Respekt, Verlässlichkeit, Glaubwürdigkeit.

Daraus ergeben sich **8 Richtlinien für das Zusammenleben in Gemeinschaften** und den sich darin entwickelnden Kontakten, Beziehungen und freien wie institutionalisierten Bindungen: „1. Im Jetzt leben und realistische Erwartungen haben – 2. Eigenleben – 3. Offene und ehrliche Kommunikation – 4. Flexible Rollenverteilung – 5. Offene Gemeinschaft – 6. Gleichberechtigung – 7. Eigene Identität – 8. Vertrauen.“]

Selfness hilft existentielle Lebens-Angst und ihre verschiedenen unbewusst ablaufenden persönlichen Schutzmechanismen und Schutzdynamismen zu reduzieren und führt somit zu weniger Verdrängung, Verschiebung, Leugnung und gibt Mut, sich Themen zu stellen, die aus Furcht und Entfremdung vom kosmischen Ganzen wie aus Machterhalt vermieden werden.

Selfness dient somit der "Nachhaltigkeit", einem affektlogischen Denken und Intuieren, das Entwürfe zulässt, die in die Zukunft konstruktiv für den Einzelnen als Teil des Ganzen und für das Ganze als Teil der kosmischen Ganzheit weisen.

Selfness fördert folgende **Ideale**, um Freiheit im gemeinschaftlichen und gesellschaftlichen Umfeld zu verwirklichen: „*Intimität – Intensität – schöpferische Kraft – Spontaneität – Entwicklungsmöglichkeit – Achtung – Verantwortungsbereitschaft – Lernbereitschaft – Anregung – Flexibilität – Bereicherung der Persönlichkeit und der Beziehung der Partner* – und die *Sympathie* und *Liebe*, die daraus erwachsen.“ Das sich in Relativität befindliche Individuum kann dann, die - für die freie, liebevolle soziokulturelle Entwicklung notwendigen – Synthese-Werte leben, aber es braucht auch diese Werte als Richtlinie für sein Verhalten, um Relativitäten erfüllend, befriedigend für alle beteiligten Partner zu gestalten.

[B][U]**Selfness**[/U][/B]erhöht die "Freiheit zu" Toleranz, zu einem konstruktiven Gestaltungswillen, zu mehr Selbstzutrauen, zu einem multikulturellem Miteinander ohne sich selbst in seiner "**Leitkultur**" (z.B. gemäß dem "Manifest des Evolutionären Humanismus") zu entfremden.

Selfness erhöht die "Freiheit von" rigidem, intolerantem affektlogischen Denken, Gewalt, Machtmissbrauch und Zerstörung, aus der tiefen Einsicht: dass es ein "Ich" nicht ohne "Du" und einer lebensfördernden intakten "Welt" gibt. Nur das Erkennen des "Miteinander" kann der "Globalisierung" der Produktionskräfte und dem Erhalt eines ökologischen wie ökonomischen Gleichgewicht dienen, um dem Planet "Erde" als Basis der Menschheit eine Überlebenschance zu geben.

Nähere und weitere Ausführungen auf der Internetseite: www.selfness-freiheit.de

Autor: Dr.phil. Thomas Klihm