

Kurs: Mein Weltbild

Reflexionsfragen aus verschiedensten Lebensbereichen

Inhalt

Vorbereitung	Seite 2
Wie Du diesen Kurs für Dich nutzen kannst	Seite 3
Thema: Persönliche Identität und Selbstbild	Seite 4
Weitere Themen zur Reflexion	
<i>Beziehungen</i>	
<i>Arbeit und Geld</i>	
<i>Gesellschaft und Kultur</i>	
<i>Politik und Gesellschaftliche Verantwortung</i>	
<i>Natur und Umwelt</i>	
<i>Wissenschaft und Erkenntnis</i>	
<i>Philosophie und Spiritualität</i>	
<i>Technik und Digitalisierung</i>	
<i>Zukunft und Perspektiven</i>	
<i>Freiheit und Selbstverwirklichung</i>	
<i>Liebe und Sexualität</i>	
Nachbereitung	Seite 7
Coaching: Denken oder gedacht werden?	Seite 8
Aussicht und Danksagung	Seite 9

Vorbereitung

Nachdem Du Dir dieses PDF heruntergeladen hast schreibe mir bitte eine eMail an lebendiges-denken@gmx.de mit dem Betreff „Kurs: Mein Weltbild“.

Du erhältst dann elf Wochen lang eine wöchentliche eMail mit Reflexionsfragen zu einem neuen Thema. Gern auch in einem anderen, von Dir bevorzugten Rhythmus. Dieser Kurs ist kostenfrei, ich freue mich aber über Unterstützung für dieses Projekt. Mehr dazu auf der letzten Seite.

Bevor Du beginnst...

Bitte reflektiere zunächst über nachfolgende Fragen, die Antworten bilden die Grundlage zur Auseinandersetzung mit dem Thema Weltbild:

Was beinhaltet mein Weltbild, woraus besteht es?

Was ist der Unterschied zwischen Weltbild und Weltanschauung?

Wann ist ein Weltbild unbrauchbar oder überholt?

Wie Du diesen Kurs für Dich nutzen kannst

Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Weltbild kann sehr erhellend sein. Sie dient der Aufdeckung von Glaubenssätzen, Vorurteilen und ungeprüften Grundannahmen, welche Du über Dich selbst, über andere Menschen und über die Welt in Dir trägst.

Weltbildarbeit ist Bewusstseinsarbeit und ein ganz wichtiger Grundstein auf dem Weg zu Freiheit und Liebe. Sie liefert Dir wichtige Erkenntnisse über Dein Sein, Dein Denken, Fühlen und Handeln.

Es mag jedoch ermüdend und wenig zielführend sein, sämtliche der folgenden Fragen quasi „in einem Rutsch abzuarbeiten“. Picke Dir lieber immer mal einzelne Fragen zur Reflexion heraus.

Und vor allem: **Nimm Dir Zeit.**

Noch ein Tipp: Widme Dich der Selbstbetrachtung unvoreingenommen und spielerisch, somit wird sie Dir nicht nur wertvolle Erkenntnisse sondern auch sehr viel **Freude** schenken.

Erkenntnisgewinn ist eine zuweilen sogar euphorisierende Tätigkeit. Das bedeutet: **Energie!!**

1. Wie hat sich mein Weltbild im Laufe meines Lebens verändert?
2. Welche Erfahrungen haben mein Weltbild am stärksten geprägt?
3. Welche Werte sind mir besonders wichtig, und woher kommen sie?

4. Wie beeinflusst meine Herkunft mein Weltbild?

5. Welche Vorurteile oder unbewussten Annahmen trage ich in mir?

6. In welchen Bereichen meines Lebens habe ich mein Weltbild bewusst hinterfragt?

7. Welche Aspekte meines Weltbildes würde ich gerne loslassen oder verändern?

8. Wie beeinflusst mein Weltbild meine Entscheidungen im Alltag?

9. In welchen Situationen merke ich, dass mein Weltbild mit anderen in Konflikt gerät?

10. Wie offen bin ich für neue Perspektiven und Veränderungen meines Weltbildes?

Nachbereitung

Nach jedem Themenblock gilt es zu prüfen, in wie weit die Aussagen Deines Weltbildes überhaupt zutreffend sind. Selbstverständlich gehst Du davon aus, dass sie wahr sind. Aber wie Du schon beim Beantworten der Fragen festgestellt haben wirst gibt es viele Faktoren, die Dein Weltbild geprägt haben. Familie, Freunde, Kultur und Politik beeinflussen sehr stark, was Du über die Welt aber auch über Dich selbst denkst.

Falls Du es noch gemacht hast: Schreibe mir bitte eine eMail an lebendiges-denken@gmx.de mit dem Betreff „Kurs: Mein Weltbild“.

Du erhältst dann elf Wochen lang eine wöchentliche eMail mit Reflexionsfragen zu einem neuen Thema. Gern auch in einem anderen, von Dir bevorzugten Rhythmus.

Und wenn Du Rückfragen, Anregungen, etc. hast melde Dich gern ebenso.

Wann ist es ratsam das eigene Weltbild zu hinterfragen?

Jederzeit! Glaubenssätze unserer Eltern oder im Arbeitsalltag zum Beispiel sind oft nicht brauchbar für unser eigenes Leben. Meist machen sie sich erst bemerkbar, wenn wir im Leben scheitern, auf Widerstände oder Grenzen treffen, schwere Krisen oder Krankheiten erfahren. Dein Weltbild ist kein starres Konstrukt, sondern wächst mit Dir mit. Verändert sich. Und je mehr Dir Dein Weltbild bewusst ist, um so leichter kannst Du Ungeprüftes, Übernommenes und Irrtümer aufspüren.

Doch wie kannst Du zwischen Irrtum und **Wahrheit** unterscheiden?
Was ist Wahrheit und wie kommst Du zu wahren Erkenntnissen?

Coaching: Denken oder gedacht werden?

Der Schlüssel zur Wahrheit und zu wahren Erkenntnissen liegt in der Art unseres Denkens. Wenn Du Dein Weltbild tiefer verstehen und auf den Prüfstand stellen möchtest, schafft das Erkenntnis- und Freiheitscoaching die Basis überhaupt.

Wir widmen uns dem Wesen des Denkens und ich führe Dich zu einem vorurteilsfreien, aktiven und lebendigen Denken. Das ist Deine Selbstermächtigung!

<https://lebendiges-denken.de>

Aussicht

Ein vorurteilsfreies, aktives und lebendiges Denken öffnet Dir weit die Tore in die Freiheit und in die Liebe. Doch auch hier solltest Du Dich genauer mit dem Wesen der Beiden beschäftigen um zu verstehen was Freiheit und Liebe tatsächlich bedeuten. Und wo Du sie findest. Genauso wie Deine Würde.

Das alles ist Inhalt des Erkenntnis- und Freiheitscoachings. Übrigens auf Spendenbasis – auch das hat mit Freiheit und Liebe zu tun.

Danksagung

Ich danke all meinen Wegbegleitern und Freunden, die mich ermutigt und unterstützt haben mein Herzensprojekt in die Tat umzusetzen. Aber auch den Zweiflern und meinen Krisen, die mich mein Weltbild haben hinterfragen lassen. Ich danke Dir, dass Du diese Reflexionsfragen als Anregung genutzt hast **etwas für Dich und Deine Freiheit** zu tun. Falls es Dir ein Bedürfnis ist hierfür etwas zurück zu schenken dann teile diesen Kurs gern mit anderen. Vielleicht gefällt Dir auch der Gedanke mein Projekt mit einer kleinen Spende zu unterstützen.

Spendenempfehlung: einmalig 15,- bis 30,- Euro für diesen gesamten Kurs. Herzlichen Dank!

Kontakt & Paypal

lebendiges-denken@gmx.de

Silvio Süß

IBAN: DE80 1209 6597 0005 2330 28

Spardabank Berlin e.G.