

Für Rebecca

Stephan Tuinman

Zwischen Himmel und Erde

**Wie Psychologie und Spiritualität dein Leben
Transformieren**



© 2024 Stephan Tuinman
Umschlag, Illustration: Stephan Tuinman &
Rebecca ten Bosch

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, Halenrei 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland

ISBN

Paperback 978-3-384-29631-3

Hardcover 978-3-384-29632-0

e-Book 978-3-384-29633-7

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist
ohne seine Zustimmung unzulässig.

Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu
erreichen unter:

tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Halenrei 40-44,
22359 Hamburg, Deutschland.

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1

Der Weg zur Selbsterkenntnis

Warum Selbsterkenntnis wichtig ist

Methoden zur Selbstreflexion

Praktische Übungen zur Selbsterforschung

Kapitel 2

Ziele setzen und erreichen

Die Kunst des Zielsetzungsprozesses

SMART-Ziele und ihre Anwendung

Fallbeispiele erfolgreicher Zielerreichung

Psychologische Werkzeuge und Techniken

Kapitel 3

Das Wachstumsmindset

Die Bedeutung des Wachstumsdenkens

Techniken zur Förderung eines Wachstumsmindset

Umgang mit Rückschlägen und Herausforderungen

Kapitel 4

Emotionale Intelligenz

Definition und Bedeutung emotionaler Intelligenz

Strategien zur Verbesserung der eigenen emotionalen Intelligenz

Praktische Anwendungen im Alltag

Kapitel 5

Achtsamkeit und Meditation

Grundlagen der Achtsamkeit

Meditationstechniken und ihre Vorteile

Anleitung zu geführten Meditationen

Die spirituelle Dimension

Kapitel 6

Spiritualität verstehen

Unterschied zwischen Religion und Spiritualität

Verschiedene spirituelle Traditionen und ihre Lehren

Bedeutung der Spiritualität in der modernen Welt

Kapitel 7

Die Beziehung zu Gott

Verschiedene Vorstellungen von Gott

Die persönliche Beziehung zu Gott entwickeln

Spirituelle Praktiken zur Vertiefung der Gottesbeziehung

Integration und Anwendung

Kapitel 8

Alltagsintegration

Wie man psychologische und spirituelle Praktiken in den Alltag integriert

Tipps für eine bewusste und erfüllte Lebensführung

Erfolgsgeschichten und Fallbeispiele

Kapitel 9

Langfristige Entwicklung

Fortlaufende Selbstreflexion und Anpassung der Ziele

Der Weg zu kontinuierlichem Wachstum

Die Bedeutung von Geduld und Beharrlichkeit

Kapitel 10

Zusammenfassung und Ausblick

Wichtige Erkenntnisse aus dem Buch

Ermutigung und Inspiration für die weitere Reise

Danksagung an Unterstützer

und Wegbegleiter

Vorwort

Ich erinnere mich noch gut an den Tag, an dem mein Leben eine unerwartete Wendung nahm. Es war ein gewöhnlicher Dienstag im Herbst. Die Blätter fielen von den Bäumen, als ich durch den Park spazierte, den ich seit Jahren fast täglich besuchte. Doch an diesem Tag fühlte sich alles anders an. Mein Job, der einst so erfüllend war, schien plötzlich sinnlos. Die Beziehungen in meinem Leben, die mir einst Freude bereiteten, fühlten sich leer und distanziert an. Ich spürte eine tiefe Unzufriedenheit in mir, die ich nicht länger ignorieren konnte.

Ich setzte mich auf eine Bank und ließ meinen Blick über den See schweifen. Die Ruhe der Natur stand in starkem Kontrast zu dem Chaos in meinem Inneren. Ich wusste, dass sich etwas ändern musste, aber ich wusste nicht, was oder wie. Es war ein Moment der Klarheit und Verwirrung zugleich. Ein Moment, der mich auf eine Reise führte, die mein Leben für immer verändern sollte.

Dieses Buch ist das Ergebnis dieser Reise zur persönlichen Weiterentwicklung, einer Reise, die mich tief in die Psychologie und Spiritualität führte. Was als Suche nach Sinn begann, wurde zu einer umfassenden Erforschung des Selbst, der menschlichen Psyche und der Rolle, die der Glaube an etwas Größeres in unserem Leben spielt. Es ist meine Hoffnung, dass dieses Buch dir Werkzeuge und

Einsichten bietet, die dir auf deinem eigenen Weg helfen können. Es ist sowohl als Arbeitsbuch aber auch als täglicher Begleiter zum Schmökern und herumexperimentieren gedacht. Du musst es nicht von vorne nach hinten durcharbeiten. Suche dir jeden Tag deine passende und für dich spannende Passage heraus und begibt dich auf deine persönliche ganz individuelle Reise zu deinem ich. Nimm dir am besten ein Notizbuch oder einen Block zur Hand und notiere dir darin deinen Gedanken oder Ideen zu den einzelnen Kapiteln und Übungen. Mach es dir dabei gemütlich und versuche dich ganz bewusst mal eine Zeit nur mit dir und deinen Gedanken zu beschäftigen.

Ich wünsche dir jetzt ganz viel Spaß beim Lesen und vor allem eine wunderbare Zeit mit dir selbst.

Einführung

In einer Welt, die ständig in Bewegung ist, wo Anforderungen und Erwartungen unaufhörlich auf uns einprasseln, fällt es leicht, sich selbst zu verlieren. Wir leben in einer Zeit des Überflusses an Informationen, aber oft fehlt uns das tiefere Verständnis für uns selbst und unsere Bestimmung. Genau hier setzen persönliche Weiterentwicklung und Psychologie an. Sie helfen uns, den Schleier der Verwirrung zu lüften und klarer zu sehen, wer wir wirklich sind und was wir wirklich wollen. Persönliche Weiterentwicklung beginnt mit der Selbsterkenntnis. Sie fordert uns auf, uns selbst ehrlich zu betrachten und unsere Stärken, Schwächen, Träume und Ängste zu erkennen. Es ist ein Prozess, der Mut und Geduld erfordert, aber die Belohnungen sind immens. Mit jedem Schritt, den wir tun, gewinnen wir mehr Klarheit und Selbstvertrauen.

Die Psychologie bietet uns die Werkzeuge, um diese Reise der Selbsterkenntnis zu unterstützen. Durch das Verständnis unserer Gedanken, Gefühle und Verhaltensmuster können wir lernen, unser Leben bewusster und erfüllter zu gestalten. Techniken wie kognitive Verhaltenstherapie, Achtsamkeit und emotionale Intelligenz sind nur einige der Ansätze, die uns dabei helfen können, unsere inneren Hindernisse zu überwinden und unser volles Potenzial zu entfalten.

Doch Persönlichkeitsentwicklung und Psychologie allein reichen oft nicht aus. Es gibt eine Dimension unseres Daseins, die über das rein Rationale hinausgeht. Eine Dimension, die uns mit einem tiefen Sinn und einem größeren Ganzen verbindet.

Für viele von uns ist dies die spirituelle Dimension, und für manche manifestiert sie sich in der Beziehung zu Gott.

Die Spiritualität bietet uns eine Perspektive, die über die materiellen und rationalen Aspekte des Lebens hinausgeht. Sie lädt uns ein, die tieferen Fragen unseres Daseins zu erkunden: Wer bin ich? Warum bin ich hier? Was ist der Sinn des Lebens? Diese Fragen können uns auf eine Reise führen, die uns zu einem tieferen Verständnis unserer selbst und unserer Verbindung mit dem Universum bringt.

Für mich war die Entdeckung der spirituellen Dimension ein entscheidender Wendepunkt. In Momenten der Meditation und des Gebets fand ich einen Frieden und eine Klarheit, die ich nirgendwo anders gefunden hatte. Die Verbindung zu Gott, wie ich ihn verstehe, gab mir die Kraft und den Mut, die Herausforderungen meines Lebens anzugehen und meinen Weg der persönlichen Weiterentwicklung fortzusetzen.

In diesem Buch, "Zwischen Himmel und Erde - Wie Psychologie und Spiritualität dein Leben transformieren," möchte ich die Brücke schlagen zwischen diesen drei kraftvollen Bereichen: persönliche Weiterentwicklung, Psychologie und Spiritualität. Jeder dieser Bereiche bietet einzigartige Werkzeuge und Perspektiven, die uns

helfen können, unser volles Potenzial zu entfalten und ein erfülltes Leben zu führen. Gemeinsam können sie uns dabei unterstützen, ein Leben zu gestalten, das nicht nur erfolgreich, sondern auch sinnvoll und erfüllend ist.

Kapitel 1

Der Weg zur Selbsterkenntnis

Alle Wege führen nach Rom hieß es einst in einem Artikel, den ich in einem Magazin lass. Und wenn alle Wege nach Rom führen, dann muss es doch auch mehrere Wege geben, die mich zur Selbsterkenntnis bringen oder? Wie viele Wege es aufgezeichnet auch geben mag, sei mal dahingestellt. Was es aber auf jeden Fall gibt, ist dein eigener ganz persönlicher Weg zur Erkenntnis deiner Selbst. Du bist der Schöpfer deiner Gedanken und alles was in deinem Leben passiert ob im Innen oder im Außen.

Ich hatte vor ein paar Jahren das große Glück an einem Seminar des indischen Gurus Sadhguru teilnehmen zu dürfen. Wer ihn nicht kennt, er ist ein alter Mann mit weißgrauem Bart und einem Turban auf dem Kopf. So wie man sich in der westlichen Welt eben einen Guru vorstellt.

Eben dieser Mann steht nun also auf einer Bühne vor ca. 1500 studierenden Menschen und mir und stellt folgende Frage ins Publikum: „Wo seht ihr mich?“

Was für eine seltsame Frage, dachte ich und wartete auf die da-rauffolgenden Antworten. Die einen sagten, na auf der Bühne vor uns oder in diesem Raum. Es gab viele Antworten auf die von ihm gestellte Frage, jedoch keine, die ihn so wirklich zufriedenstellte.

Nach einer kurzen Weile stellte er die nächste Frage. Jetzt mal anders, sie alle sind mit der Lehre der Physik sicherlich vertraut. Wenn Licht auf einen Gegenstand wie einen Spiegel trifft, dann wird das Licht dort reflektiert oder? Ja, war die gemeinsame Antwort darauf. Nun nehmen wir mal das menschliche Auge als Gegenstand der Reflexion. Licht dringt über die Pupille auf die Retina im Auge. Hier ist das Bild jetzt noch verkehrtherum und wird dort gedreht und über den Sehnerv ins Gehirn weitergeleitet. Hier sehen wir die Welt jetzt also nicht mehr auf dem Kopf, sondern richtig herum. Jetzt also nochmal die Frage: „Wo seht ihr mich?“

Es dauerte eine kurze Weile bis sich jemand meldete. „Vielleicht, in mir?“

Bingo. Dies war die Antwort auf die Frage, um die es geht. Wenn alles was im Außen passiert, doch in mir stattfindet, dann bin es auch immer ich, der dafür verantwortlich ist, was damit passiert. Ich entscheide über meine Gedanken und was ich damit machen möchte. Ich bin es, der entscheidet ob ich Meister meiner Gedanken oder deren Knecht sein möchte.

Hier kommen wir im Bereich der Selbsterkenntnis nun also an den Punkt, der für uns und unser Fortkommen am wichtigsten ist.

Ich bin für alles was in meinem Leben passiert verantwortlich. Ob ich es will oder nicht. Dieses ist der erste Schritt zur Selbsterkenntnis.

Hier mal ein kleines Beispiel

Inga arbeitet in einem kleinen, mittelständigen Unternehmen am Empfang. Sie hat viel telefonischen Kontakt zu Kunden, Außen-dienstmitarbeitern, Kolleginnen und Kollegen. Jeden Tag hat sie Ge-spräche mit Menschen, die es ihr mal leichter und mal schwerer ma-chen. Oft aber fühlt sie sich von ihren Telefonpartnern beleidigt oder auch beschimpft. Einmal war es sogar soweit, dass sie überlegte ob sie überhaupt noch diesen Job weitermachen solle. Wir hatten dazu in der Vergangenheit ein Gespräch in dem ich sie folgendes fragte.

Sag mal Inga, rauchst du? Die Antwort darauf verblüffte mich, denn sie sagte ja. Verblüffend, denn anders als noch vor 20 Jahren, rauchten ja nicht mehr so viele Menschen. Was Gott sei Dank der Selbsterkenntnis Einhalt gebietet, dass Rauchen mehr oder weniger ungesund für uns ist, dies aber hier nicht weiter vertieft werden soll. Inga und ich gingen also zusammen in den Raucherbereich vor dem Unternehmen und nun passierte folgendes. Ich zog eine Schachtel Zigaretten aus der Tasche und bot ihr wortlos eine Zigarette an. Sie nahm sie, ich gab ihr Feuer, nahm mir selbst auch eine Zigarette und wir rauchten einen Moment wortlos nebeneinander her. Nun stellte ich ihr folgende Frage: Sag mal, warum hast du die Zigarette von mir genommen? Sie antwortete: Naja, weil du, sie mir angeboten hast.

Aber ich habe doch mit keinem Wort gesagt, dass du eine davon nehmen sollst oder? Sie verneinte mit einem verschämt Lächeln.

Das Gleiche passiert, wenn dich jemand beschimpft oder verärgert. Dir wird der Ärger vorgehalten und du entscheidest ihn wortlos anzunehmen, wobei du dich doch entscheiden kannst und darfst ihn nicht anzunehmen, so wie eine angebotene Zigarette abzulehnen, wenn du nicht rauchen möchtest. Du entscheidest ab heute, wer dich ärgern darf und wer nicht. Du bist der Meister deiner Gedanken und nicht mehr deren Knecht. Sage es ruhig jedem, dass er oder sie schlecht von dir sprechen darf, denn ab heute weißt du, wofür du jeden Morgen aufstehen darfst. Nämlich um dem Abenteuer Leben mit einem neuen, viel schöneren Blickwinkel der Selbsterkenntnis zu begegnen. Denn jeder Tag ist wie ein kleines Leben. Du stirbst sinnbildlich jede Nacht, wenn du einschlafst und wirst am Morgen wiedergeboren. Somit ist doch jeder Tag wie ein kleines Leben. Entscheide ab heute bitte du, wie du diese Zeit nutzen möchtest. Natürlich kannst du jeden Tag mit Selbstzweifel, schlechter Laune oder auch mit Ärger und Wut verbringen, doch ob dich das in deinem Leben weiterbringt, sei mal dahingestellt. Nutze den Tag und mach daraus was genau du dir wünscht.

Stelle dir mal folgende Frage. Wenn du morgens deine Augen zum ersten Mal aufschlägst, hast du dann schon ein Problem?

Ich glaube nicht. Denn alle deine Probleme sind von gestern. Du kannst dich entscheiden, ob du sie mit in den neuen Tag nehmen willst oder eben nicht. Du bist es, der Entscheidet, ist ein negativer

Gedanke es wert, ihn weiter zu verfolgen. Denn alles was passiert, passiert ausschließlich in dir und in niemand anderen. Mach dich auf die Reise der Entscheidung, was für eine Art Leben du führen möchtest. Du kannst entscheiden ob du Meister oder Knecht deiner Gedanken sein möchtest. Stürz dich in das Abenteuer leben. Glaube mir, es lohnt sich.

Warum Selbsterkenntnis wichtig ist

Selbsterkenntnis ist der Schlüssel zu einem erfüllten und authentischen Leben. Sie ermöglicht es dir, ein tiefes Verständnis für deine eigenen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen zu entwickeln. Ohne Selbsterkenntnis lebst du möglicherweise ein Leben, das von äußereren Erwartungen und gesellschaftlichen Normen bestimmt wird, anstatt deinen eigenen Wünschen und Zielen zu folgen.

Wenn du dich selbst besser kennst, kannst du bewusstere Entscheidungen treffen, die mit deinen wahren Bedürfnissen und Werten im Einklang stehen. Dies führt zu mehr Zufriedenheit und einem tieferen Gefühl der Erfüllung. Selbsterkenntnis ist auch die Grundlage für persönliches Wachstum. Indem du deine Stärken und Schwächen erkennst, kannst du gezielt an dir arbeiten und dein volles Potenzial entfalten.

Methoden zur Selbstreflexion

Es gibt verschiedene Methoden, um deine Selbsterkenntnis zu vertiefen. Hier sind einige bewährte Ansätze, die dir dabei helfen können, dich besser selbst zu reflektieren. Nimm dir Zeit, mach es dir gemütlich und lese dir die folgenden Methoden erstmal in Ruhe durch. Keine Eile, du brauchst jetzt nicht eine nach der Anderen durcharbeiten. Schau dir mal an was dir am besten gefällt und dann schnapp dir deinen Notizblock und einen Stift und leg los. Hab vor allem viel Spaß dabei.

Journaling

Das Führen eines Tagebuchs ist eine kraftvolle Methode, um deine Gedanken und Gefühle zu reflektieren. Setze dich regelmäßig hin und schreibe über deine Erlebnisse, Gedanken und Emotionen. Versuche, ehrlich und unzensiert zu schreiben. Dies kann dir helfen, Muster und Themen in deinem Leben zu erkennen.

Journaling-Übungen

Tägliche Reflexion

Jeden Abend nimm dir 10-15 Minuten Zeit, um den Tag zu reflektieren. Schreibe über die wichtigsten Ereignisse, wie du dich gefühlt hast und welche Gedanken dir im Kopf herumgingen. Lass dich in dieser Zeit nicht von äußeren Einflüssen ablenken, sondern versuche mal, dich ausschließlich nur auf dich zu konzentrieren.

Wie war mein heutiger Tag? Was hat mich besonders beeindruckt oder bewegt?

Dankbarkeitstagebuch

Schreibe jeden Tag drei Dinge auf, für die du dankbar bist. Dies hilft dir, eine positive Einstellung zu entwickeln und die guten Dinge in deinem Leben zu erkennen.

Heute bin ich dankbar für:

1. _____
2. _____
3. _____

Gefühlsprotokoll

Notiere dir jeden Tag deine Hauptgefühle und was sie ausgelöst hat. Dies hilft dir, deine Emotionen besser zu verstehen und zu verarbeiten.

Wie hast du dich heute gefühlt? Welche Emotion stand dabei bei dir im Vordergrund?

Vision Board in Worten

Schreibe detailliert auf, wie dein ideales Leben in fünf Jahren aussieht. Beschreibe deine Träume und Ziele so genau wie möglich.

Mein Leben in 5 Jahren wird:

Selbstbeurteilung

Reflektiere regelmäßig über deine Stärken und Schwächen.

Schreibe auf, worauf du stolz bist und was du verbessern möchtest:

Erfolgstagebuch

Halte fest, welche Erfolge und Fortschritte du jeden Tag gemacht hast, egal wie klein sie erscheinen mögen.

Dies stärkt dein Selbstbewusstsein und deine Motivation. Besorge dir hierfür eine kleine Kladde oder ein Heftchen, dass ausschließlich