

Persönlichkeitsstruktur (lat. personaliter structure)

ÜBER- ICH

Familiäre/Erzieherische Prägungen auf jeder Ebene

- *Physisch* aufgrund der genetischen Vorlagen/Vorgaben und folglich den sich hieraus ergebenden Mischungsergebnissen.
- *Psychisch* werden viele positive/negative Erziehungsvorgaben, aufgrund familiärer struktureller Vorbildfunktionen, automatisch übernommen.

Verbindung zwischen Freuden- sowie Altlaster-Erfahrungen / Bewertungen jeder einzelnen Person im nahen Umfeld inklusive entsprechender mentaler Weitergabe und etwaiger manipulativer Hintergründe.

**Hieraus ergeben sich starke Herausforderungen welche einen das Leben lang begleiten und sich immer wieder zeigen ohne dies vorweg erahnen zu können:
Was – Eigenwahrnehmung & Bewertung jedes Momentes, jeder Situation**

Wann - Zu welchem Zeitpunkt?

Wo - An welchem Ort?

Stärke - Wie ausgeprägt ist die situative Auswirkung?

Dauer - Umfang des Zeitraumes?

Auslöser - Was sind mögliche Vorboten/Auslöser?

Bekannte und oft verbreitete mögliche Auswirkungen/Folgen können sein:

- Traumata
- persönliche Fluchtversuche über viele Wege
- körperliche Laster
- moralische Grundstrukturen, Wertvorstellungen
- Diverse mögliche Substanz-Missbräuche (lat. abusus)

Persönlichkeitsstörungen (PS) werden durch entsprechende Kliniken & Therapeuten festgelegt (Basisbuch ICD-10).

ICH

Findung und Erkennung von sich selbst (lat. nosce te ipsum)

- Dies kann man sich vorstellen wie sein eigenes Sonnensystem (lat. systematis solaris suo) welches sich stetig bewegt und verändert. Man sieht sich als Zentrum (Sonne) und die 9 Planeten (Themenbereiche) welche sich um die Sonne in klarem Abstand drehen.

Hilfreich kann auch das Dokument „Sonnensystem“ sein um persönliche Details weiter zu erkennen.

- Bei all diesem ist ein wesentlicher Bestandteil die persönliche Wahrnehmung und folglich Relativierung der aktuellen Wirklichkeit. Es existiert praktisch nichts genau identisches da Veränderungen eine absolute Konstante im Universum sind. Entstehungen sind vielleicht Ähnlichkeiten welche logischerweise auch differenzieren da alles momentane Lebewesen-Blickwinkel & Perspektiven sind.

Hieraus ergeben sich automatisch Hinterfragungen, Optimierungen von übernommenen Themen des ÜBER-ICH und im stärksten Fall auch Lösungen von einzelnen solchen.

ES

Seele, echte Persönlichkeit, wahres Inneres

- Tiefe unerklärliche/unfassbare Gedanken und Wünsche
- Emotionale Impulse
- Sofortige Entscheidungen und Handlungen

Beeinflusst und steuert hintergründig alles was das ICH entscheidet!

Persönlichkeitsstruktur (lat. personaliter structure)

Problemfindung & Lösung

Dauerhafte langfristige Lösungen von Problemen sind nur möglich wenn man den Ursprung eigens wahrnimmt (falls nicht dann Unterstützungen miteinbeziehen).

Akzeptieren der gesamten Lage/Wirkung.

Daran arbeiten und sich damit auseinandersetzen.

Vorgehen (WALE):

- Wahrnehmen/Durchdenken
- Akzeptieren
- Lernen
- Eigenoptimierung

Grossteil der Probleme generieren wir selbst, folglich gibt es nur einen Menschen der mir richtig und langfristig wirklich helfen kann!

-> Logischerweise nur ich selbst!

Sich eigens entwickeln woraus sich automatisch alles um sich herum verändert!

Das Gehirn kommt nie zur Ruhe sondern bewegt sich hin und her zwischen Bewusstsein / Unterbewusstsein solange wir hier im Jetzt sind!

- Bewusst ist jeder Augenblick an dem wir völlig bei uns sind ohne von etwas sehr kräftigen davon abgehalten/abgelenkt zu sein von eigenen momentanen Möglichkeiten unserer Sinne.

- Unbewusst ist das Gegenpol von den eben erwähnten Wahrnehmungsvarianten des Bewusstseins.

Definition und Funktion des Zusammenspiels beider sowie die weitere Bearbeitung aller situativer Erfahrungen zum klassifizieren und Teile davon archivieren zu können.

Mentale Spannungen regulieren, mindern

- Gedanken auf etwas sehr positives der Vergangenheit fokussieren und die Erfahrung nochmals komplett reaktivieren.

- Ideen formulieren und Niederschreiben um sich von der unschönen Energie zu lösen und sie „weglaufen“ zu lassen.

- Momentanen schwarzen persönlichen See über Tränen ablaufen lassen um diesen dann wieder klar und sauber zu machen/füllen für neues schönes Leben darin.

Eigene Grundhaltungen

Eigene Lebensprinzipien aufbauen und versuchen in jeder Lage diese zu integrieren damit es für sich angenehmer und anderen gegenüber persönlich, klar sowie ehrlich ist ohne jemandem einen Schaden zuzuführen.

Situationsbewertungen (eigens und anderer) durchdenken/durchspielen

- Jeder hat seine eigene Wahrnehmung und Universum und somit Perspektiven plus Umgang.

- Wie würde ich mit einer ähnlichen Situation umgehen und daraus handeln? Würde ich wollen oder es gut finden wenn jemand das mit mir machen würde?

Persönlichkeitsstruktur (lat. personaliter structure)

Möglicher situativer Umgang mit Unschönem / Negativem inklusive dem Ziel des Selbstschutzes und der psychischen Eigentherapie um sich selbst nicht auch noch eigens weiter in den mentalen Abgrund zu manövrieren...

Durch dich wurde wieder vollumfänglich alles komplett falsch gemacht!

Alle haben recht und du liegst wie üblich völlig falsch!

Du bist ein idiotisches Arschloch!

Reaktion & Abgrenzung

Entschuldigung aber da bin ich nicht gleicher Meinung und habe auch nicht einen ähnlichen Blickwinkel...

Reaktion & Abgrenzung

Absolutaussagen gibt es nicht wirklich.

Relativierung von allen Situationen.

Reaktion & Abgrenzung

Wer hat es gesagt / getan oder hat das Buch geschrieben?!

Menschen machen Fehler und es verändert sich konstant alles wieder.

Reaktion & Abgrenzung

Glaube etwas erst wenn ich es selbst erlebe.

Ich habe immer recht und du niemals!

Das steht in der Bibel und stimmt auch!

Es ist bewiesen und entsprechend auch so!

Persönlichkeitsstruktur (lat. personaliter structure)

Zusammenfassungen (lat. summaria)

Man sollte es nicht aus den Augen verlieren, dass das Zusammenspiel der 3 Grundelemente für jede Sekunde im Hier und Jetzt ein Fundament bildet welches die eigene Haltung definiert plus Handlung umsetzt.

In Worte gefasster Ablauf

- Alle Wahrnehmungen werden direkt in Gefühle umgewandelt - Kräfteihenfolge: ÜBER-ICH -> ES -> ICH
- Daraus ergeben sich sofort eigene persönliche Bewertungen jedes Momentes - Kräfteihenfolge: ICH -> ES

Hinweise

- Vermutung liegt jeweils dabei, dass Instanz ICH die stärkste ist. ICH bin das Bewusstsein, überlege stetig plus der darauf folgenden Entscheidungen, folglich ist mein Status der des internen Chefs.
- Es gibt nichts wirklich gleiches oder identisches da die *Veränderung eine Konstante des Universums* ist.
- Wenn man den Blick auf etwas richtet so ist die Perspektive alleine schon eine andere in jeder Bewegung. Wird die Betrachtung erweitert um jedes einzelne Lebewesen (Atom) so zeigt sich völlig klar was der Augenblick bedeutet.
- Hieraus kann logisch abgeleitet werden, dass jeder Moment alles zeitliche verbindet und somit auch ist (Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft).

