

Einführung und Anleitung

Sinnier-Karten-Set GESUND LEBEN

Stand: 8. April 2013

Auf Seite 2 (innen):

Überblick

1. Zur Einführung und Erstbegegnung

2. Grundaufbau

3. „Hintergründiges“

4. Anwendungsmöglichkeiten und Ideen

4.1 Die Arbeit mit den Karten – zwei Grundfiguren

4.2 Die Karten GESUND LEBEN im Solo-Gebrauch

4.3 Die Karten GESUND LEBEN im „Tria-Dialog“

4.4 Die Karten GESUND LEBEN in Gruppen und Teams

5. Der Einsatz der Karten GESUND LEBEN

im Gesundheits-Management von Organisationen und Unternehmen

6. Quellen und Literaturhinweise zur Vertiefung

7. Autor/inn/en-Team

8. GESUND LEBEN – eine Verdichtung

1. Zur Einführung und Erstbegegnung

Mit diesem Karten-Set GESUND LEBEN halten Sie einen Schlüssel zu Ihrem persönlichen Wohl-Ergehen buchstäblich in den eigenen Händen.

Die Beschäftigung mit den 4 x 100 Karten dieses Karten-Sets gibt Ihnen Gelegenheit,

- o Ihr gegenwärtig gelebtes Leben in Arbeits- und Privatwelt mit seinen Höhen und Tiefen freundlich-kritisch in den Blick zu nehmen,
- o **aktuellen und latenten Gesundheits-Themen auf den Grund zu gehen** und
- o diese im Kontext Ihres ganzen Lebensumfeldes wie auch Ihres gegenwärtigen Gesundheits-Verständnisses zu betrachten und weiter zu entwickeln.

Sie werden eingeladen,

- o proaktiv die Ihnen mögliche Verantwortung für Ihre eigene Gesundheit am Arbeitsplatz und im Privatleben zu übernehmen,
- o förderliche und schädliche Einflussfaktoren zu identifizieren,

- o offenkundige und verborgene Ressourcen und Quellen zur Selbstfürsorge zu entdecken und durch kleine, alltagstaugliche Übungen zu pflegen,
- o kleine oder größere Veränderungen vorzunehmen und zu erproben.

Angewandt über einen Zeitraum von 3 - 6 Monaten sollte es Ihnen durch die intensive Auseinandersetzung mit den Karten für sich selbst und/oder besser noch im Zusammenspiel mit anderen möglich werden,

- o **Gesund Sein** zunehmend **als dynamischen Prozess eines verstehbar, handhabbar und sinnerfüllt gestalteten Leben zu begreifen** und
- o in diesem Sinn **Ihr/e ureigene/r Gesundheits-Expert/e/in zu werden**, die/der unser bestehendes Medizinsystem nur zur Unterstützung der eigenen Gesundheit und in echten Notfällen gerne nutzen wird.

Wie in einem Mosaik kann so für Sie vielleicht „Steinchen für Steinchen“ ein **wachsendes Gesamtbild von GESUND LEBEN** entstehen, so wie Sie es verstehen und für Ihr gegenwärtiges Leben als sinnvoll empfinden.

Sie können damit jetzt sofort beginnen,

indem Sie z.B. das Impulse-Deck herausnehmen, ggf. mischen und die Karten dann nacheinander lesen, solange Sie Lust dazu haben.

Legen Sie die Karten, die Sie unmittelbar ansprechen/berühren auf einen Stapel, Karten ohne Resonanz auf einen anderen.

Lassen Sie sich während des Lesens mitbekommen, wie sich ihre Stimmung und ihre Gedanken bei diesem Vorgang verändern.

Sie können sich auch aus jedem der 4 Kartendecks je zwei Karten ziehen, diese lesen und sich dann für je eine Karte aus jedem Deck entscheiden.

Nehmen Sie diese vier Karten mit in den Tag (oder einfach nur die nächste Stunde).

Lassen Sie sich anmuten, wie diese **vier Karten: Frage, Impuls, Empfehlung und die Übung** mit Ihren aktuellen Themen und Herausforderungen korrespondieren, wie sie diese beleuchten und Sie zu GESUND LEBEN einladen.

Viel Freude und Erkenntnis-Reichtum damit!

Susanne Löhner-Jokisch und Wolfram Jokisch

2. Grundaufbau

Das Sinnier-Karten-Set GESUND LEBEN

besteht aus 4 x 100 Karten mit den Kategorien

1. Fragen, 2. Impulse, 3. Empfehlungen und 4. Übungen und diesem Anleitungsheft

zur Verwendung im Selbstgebrauch, in der Familie und privaten Gruppierungen ebenso wie am Arbeitsplatz, in Teams und Organisationen.

Es erlaubt, sich mit dem Themenbereich Gesundheit/gesunde Lebensgestaltung

auf sehr individuelle und situativ gestaltbare Weise zu befassen sowie Entdeckungen und gewonnene Erkenntnisse im Alltag zu erproben.

o Die **100 Fragen** (gelbes Deck)

dienen zur Klärung eigener Vorverständnisse ebenso wie zur Eröffnung neuer Perspektiven und Suchbewegungen in der Beschäftigung mit eigenen aktuellen oder andauernden gesundheitsrelevanten Themen.

o Die **100 Impulse** (rotes Deck)

sind Verdichtungen wesentlicher Erkenntnisse aus Gesundheitswissenschaften, (Medizin-)Philosophie, Psychologie, Systemischer Beratung, lebensweisheitlicher Literatur sowie anderen einschlägigen Disziplinen.

Sie sind manchmal bewusst provokant/„sperrig“, brauchen mehrmaliges Lesen und fordern Ihre eigene Stellungnahme heraus. Manchmal wollen sie eine Weile meditiert/„gekau“ werden, bevor sie ihren Gehalt preisgeben.

In all dem dienen sie der Bestätigung, in-Frage-Stellung und/oder Erweiterung des eigenen Verständnishorizontes.

Zu Quellen und Vertiefung siehe die Literaturhinweise unten.

o Die **100 Empfehlungen** (blaues Deck)

sind kurze, oft provokante „Anweisungen“ etwas zu tun oder zu lassen.

Sie dienen der aktuellen Orientierung ebenso wie der Einladung zu Widerspruch und eigener Standortbestimmung.

o Die **100 Übungen** (grünes Deck)

sind kurze Anleitungen zu täglichen Ressourcenaktivierung, Energiegewinnung oder leiblichen Aus- und Ein-Richtung.

Sie dienen in erster Linie der Wiederentdeckung und Entwicklung von Körper-Wahrnehmung und Spür-Bewusstsein als Grundlage und Unterstützung gesunder Lebensgestaltung.

Die Übungen sind sorgfältig so ausgewählt und erprobt, dass sie in den meisten Umgebungen, auch am Arbeitsplatz, leicht vollzogen werden können und gut tun.

Sie betonen Dehnungen und freundliche Begegnung mit verschiedenen Körperbereichen und

– wollen **achtsam, bewusst und wiederholt ausgeführt und erlebt** werden!

3. „Hintergründiges“

Ausgangsthesen und Gesundheitsverständnis:

O Gesund fühlen sich Menschen dann am ehesten, wenn „unser Leben stimmt“, wenn wir ihm in all seinen Auf- und Abs grundsätzlich zustimmen, wenn wir es aktiv und sinnvoll mitgestalten können,

wenn wir uns unserer selbst bewusst sind und zugleich zu einem größeren Ganzen zugehörig fühlen (vgl. Salutogenese-Ansatz nach Aaron Antonovsky).

O Dieses Stimmigkeitserleben ist für viele von uns heute in den komplexen Herausforderungen in Beruf und Privatleben ebenso wie im gesellschaftlichen Engagement gefährdet, wenn nicht verloren gegangen.

O Die daraus resultierenden Befindlichkeitsstörungen und Krankheitssymptome werden in unserem Medizinsystem oft den Experten übergeben und häufig rein körperlich oder psychisch so behandelt, dass die Arbeitsfähigkeit als Zustand „leidloser Tüchtigkeit“ (Viktor von Weizsäcker) bestenfalls wiederhergestellt wird. Wir funktionieren wieder, aber die Lust am Leben bleibt verloren.

O Demgegenüber braucht es die Einsicht, dass Gesundheit eben nicht die Abwesenheit von Symptomen und ein möglichst leidfreies körperliches Funktionieren ausmacht, die wir äußeren Autoritäten und Experten zu verdanken haben und wofür die Kasse zahlt.

O Gesund leben meint, so unsere These, einen lebenslangen Prozess der Zustimmung und sinnerfüllten Gestaltung des eigenen Lebens in seinen jeweiligen Rahmenbedingungen, Herausforderungen und Gefährdungen.

O Für dieses gesunde Leben gilt es, **die Verantwortung (wieder) selbst zu übernehmen und es pro-aktiv zu gestalten**. Dafür stehen uns viele Fähigkeiten und Ressourcen unseres Körpers, unserer Seele und unseres Geistes zur Verfügung, die nur darauf warten, von uns (wieder) wahrgenommen und in unser Leben einbezogen zu werden.

O Wir haben uns zu lange auf Expertise von außen verlassen, ohne unsere eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten ernst zu nehmen und einzubeziehen.

Jetzt gilt es, **unser Gesund-Sein wieder in die eigenen Hände zu nehmen**, krankmachende Denk- und Verhaltensweisen zu erkennen, kränkende Arbeits- und Lebensverhältnisse zu entdecken und nach unseren Möglichkeiten zu verändern.

O Bereits auf dem Weg dazu wird unsere Bewusstheit wachsen, **können Lebendigkeit und Lebensfreude wieder vermehrt Raum gewinnen.**

4. Anwendungsmöglichkeiten und Ideen

4.1 Die Arbeit mit den Karten – zwei Grundfiguren

Die Karten sind so konzipiert, dass sie die persönliche Auseinandersetzung und Klärung der anstehenden Gesundheits- und Lebens-Themen anregen. Sie wollen (manchmal provokanter) Anstoß sein, das gelebte Leben freundlich-kritisch in den Blick zu nehmen.

Sie wollen zugleich Anleitung und Orientierung geben, um im Nachdenken und Erproben kleine Veränderungen vorzunehmen und auf diese Weise mehr Energie, **Lebensfreude und Leichtigkeit ins eigene Leben (zurück) zu bringen.**

Sie können solo, also einfach für sich allein, genutzt werden.

Ebenso aber auch im Dialog und Austausch mit Lebenspartner/innen, Freunden oder Arbeitskolleginnen.

Dazu kommt die Verwendung in Gruppen, Teams und Organisationen, die das Thema Gesundheit auf eine intensiv-spielerische Weise erkunden und vertiefen möchten.

1. Die Karten als „Buch mit losen Seiten“

Ich kann in einem ersten Gang ein Kartendeck mischen, in dieser Reihenfolge durchblättern und nacheinander lesen. Ich lasse mich dabei anmuten von den einzelnen Fragen und Impulsen und der daraus entstehenden Nach-Wirkung.

Ich kann bei der Gelegenheit die Karten auswählen und auf einen Stapel legen, die mich ansprechen und Resonanz auslösen, auf einen anderen Stapel die neutralen, und auf einen dritten Stapel vielleicht die, die mich aufregen, ärgern oder mit denen ich nichts zu tun haben will.

Mit dem ersten Stapel beschäftige ich mich dann weiter – und mit dem letzten vielleicht bei passender Gelegenheit und Lust😊.

2. Die Karten als „Zufalls- und Sinn-Generator“

Ich kann die Karten-Decks auch mischen und mir durch Ziehen die Karten zufallen lassen, die mir jetzt für mich und/oder meine Thema/Anliegen am meisten dienen können.

Nach dem Zufalls-Verständnis von Carl Gustav Jung, dem wir hier folgen, ist die Verbindung von zeitgleich geschehenden Ereignissen **ihr Sinn**.

Dieser lässt sich erkunden, wenn ich mein aktuelles Thema und die gerade gezogenen Karten in für mich bedeutsame Zusammenhänge bringe, ihnen subjektiv Be-Deutung gebe (vgl. dazu als Hintergrund-Literatur: Theodor und Angela Seifert: So ein Zufall! Synchronizität und der Sinn von Zufällen, Freiburg. 2001).

Zufall ist hier, so beschrieb es eine Kollegin einmal treffend, **das, was fällig ist**.

Dabei gewährt sich für eine intensive Beschäftigung meist eine **begrenzte Zahl von Karten** – z.B. zwei pro Deck und Zeiteinheit/Tag.

Im Folgenden werden einige Grundformen der Anwendung für verschiedene Personen-Konstellationen beschrieben, zur Auswahl, zum Erproben und schließlich Anpassen/Variieren für den je eigenen Bedarf und Kontext:

4.2 Die Karten GESUND LEBEN im Solo-Gebrauch

1. Das „Erste-Hilfe-Set“

Wenn mich aktuell ein (Gesundheits-)Thema, eine Anliegen, ein Erlebnis oder/und eine emotionale Befindlichkeit umtreibt,
kann ich mir z.B.

o das **Impulse-Deck** nehmen und blätternd heraus-lesen, **was mir für mein Thema gerade gut tut, was mich anspricht und/oder Orientierung gibt**.

Davon wähle ich dann 3 – 6 Karten mit ihren Aussagen aus und nehme sie mit in meinen aktuellen Alltag und seine Herausforderungen.

O das **Fragen-Deck** nehmen, **mir 3 – 5 Fragen ziehen** und **mich auf die inneren Suchbewegungen einlassen**, zu denen die zugefallenen Fragen mich einladen.

O Das **Übungen-Deck** nehmen und mir 1 - 3 Übungen ziehen, **sie körperlich erproben** und erspüren, welche davon mir gerade jetzt gut tut und hilfreich ist.

O Das **Empfehlungen-Deck** nehmen, mir 2 Karten ziehen, eine davon auswählen und – **mich danach probenhalber verhalten/richten**.

Dies kann auch und gerade bei Entscheidungsthemen hilfreich sein.

Natürlich lassen sich diese Einzelvarianten auch ganz nach persönlichen Gusto kombinieren und damit experimentieren.

2. Selbstfürsorge „bei Gelegenheit“

Ich kann **das Karten-Set in Griffweite** auf meinem (Schreib-, Küchen- oder Nacht)-Tisch stehen haben,

mir spontan, einem inneren oder äußeren Impuls folgend - wenn mir gerade danach ist oder ich gerne eine Anregung oder einen Perspektivwechsel hätte, 1 – 4 Karten ziehen.

Ich kann **mich überraschen lassen**, wozu ich durch sie eingeladen werde, nachzudenken, nachzuspüren oder/und mich körperlich in Bewegung zu bringen. Und ich entscheide, inwieweit ich diesen Impulsen folgen, was davon ich konkret umsetzen und einbeziehen möchte.

3. „Systematische Selbstfürsorge“ – das 1 - 3 - 6 Monate-Paket

Ich entscheide mich, das **Karten-Set GESUND LEBEN** für einen von mir verbindlich definierten Zeitraum von 4 Wochen, besser 3 – 6 Monaten, **systematisch zu erproben bzw. in mein Leben einzubeziehen**.

Ich nehme mir in dieser Zeit jeden Tag ein wenig Zeit (10 – 30 Min.), um mich in gelassen-neugieriger Weise mit den Karten zu beschäftigen.

In dieser täglichen Zeit kann ich z.B.

O mir immer ein Deck vornehmen, es durchblättern und dort verweilen, wo mich etwas anspricht, wo Resonanz in mir entsteht. Hilfreich ist es dabei, die eigenen Einfälle, Assoziationen und Ideen **in einem eigens dafür angeschafften Gesundheits-Tagebuch aufzuschreiben**.

O mir aus jedem der 4 Decks je eine Karte ziehen, die Frage bewegen, den Impuls studieren, die Empfehlung auf Passung prüfen und die Übung einfach mal ausprobieren.

Auch hier macht es Sinn, die dabei eigenen Erfahrungen und Nach-Wirkungen zu dokumentieren, so dass diese später in ihrer Entwicklung nachgelesen und gewürdigt werden können.

O ein Tagesthema/-anliegen formulieren und die Karten-Auswahl/den Karten-Zufall darauf beziehen und mich auf diese Weise mit diesem Thema und den sich zeigenden Perspektiven „schwanger gehen“.

4.3 Die Karten GESUND LEBEN im „Tria-Dialog“

Die Karten **im Gespräch mit einem Partner/meiner Partnerin** zu erkunden, ermöglicht in einem Vorgang die Intensivierung/Verdichtung und Erweiterung des Dialogs sowohl mit dem Gegenüber als auch mit den Anregungen der Karten. Es entsteht ein Tria-Log, in dem alle drei Beteiligten sich gegenseitig anregen und ergänzen.

Formen dafür können z.B. sein:

O Die Partner/innen (A und B) vereinbaren eine definierte Zeit

von z.B. 2 x 15 oder 2 x 30 Minuten für den „Karten-Trialog“.

Zunächst ist A dran, benennt sein/ihr aktuelles Thema und/oder zieht einfach 4 – 8 Karten aus einem oder verschiedenen Decks, ohne sie gleich zu lesen.

Dann deckt A eine Karte auf, liest vor und gibt sich danach Zeit zum Wirkenlassen sowie für die Äußerung von Empfindungen, Resonanzen und Einfällen. Bei Karten aus dem Übungen-Deck können diese gleich gemeinsam erprobt werden. Dann folgt die nächste Karte usw.

B hört in der Zeit von A in erster Linie interessiert zu, fragt ggf. nach, gibt mit eigenen Worten wieder, was er/sie als wesentlich verstanden hat – möglichst ohne eigene Einfälle und Kommentare dazu.

Zur Halbzeit wechseln die Rollen, B wird A und umgekehrt

– und zum Schluss können sich beide noch wissen lassen, was ihre jeweiligen Quintessenzen aus der gemeinsamen Zeit, wie die je eigenen lessons learned in Worte zu fassen sind.

O Die Partner/innen nehmen das Karten-Set mit auf einen Spaziergang, eine Auto-Fahrt, in ein Wochenende oder einen (Kurz-)Urlaub.

Sie ziehen immer abwechselnd eine Karte entweder für sich selbst, für den anderen oder als Frage/Impuls etc. für beide.

Darauf folgt jeweils die Zeit zum Wirkenlassen und Resonieren, bis dann die nächste Karte an der Reihe ist.

O Die Partner/innen arbeiten mit den Karten je für sich, am besten im Rahmen eines gemeinsam vereinbarten 3 – 6 Monate-Settings.

Sie unterstützen sich in diesem Zeitraum dadurch, dass **sie sich regelmäßig über ihre Entdeckungen und auftauchenden Fragen informieren und austauschen.**

Dies geht am besten natürlich im Livekontakt, aber auch via mail, skype oder Telefon bei räumlicher Entfernung.

4.4 Die Karten GESUND LEBEN in Gruppen und Teams

Die unter 4.3. dargestellten Dialog-Varianten lassen sich auch gut in Gruppen- oder Teams-Settings verwenden. Sei es als Zweier-Untergruppenarbeit mit anschließendem Plenumsaustausch der Entdeckungen und Quintessenzen, sei es als Plenumsrunde reihum zu einem zuvor gemeinsam definierten (Gesundheits-) Thema.

Eine Gruppe, ein Team oder eine Abteilung könnte auch miteinander vereinbaren, über mehrere Sequenzen in einem definierten Zeitraum oder während eines Seminars/Offsites mit dem Karten-Set GESUND LEBEN zu experimentieren. Dabei könnten sich 2er-3er Untergruppen-Phasen mit Plenarphasen abwechseln, in denen z.B. einige der Übungen gemeinsam erprobt und offene Themen aus der Klein-Gruppenarbeit zur Sprache gebracht werden können.

Auch aktuelle Gruppen(dynamik)- und Team-Themen können auf diese Weise zunächst in Kleingruppen und dann wieder in der Gesamtgruppe erkundet und geklärt werden, bis hin zu Vereinbarungen, wie die Ergebnisse in die gemeinsame Weiterarbeit einfließen können.

Hier kann es sich auch lohnen die Sinnier-Karten-Sets „Mitarbeiter führen“ und „Teams stärken“ hinzuzuziehen.

Hinweise und Kostproben dazu siehe unter www.sinnieren.de

5. Der Einsatz der Karten GESUND LEBEN im Gesundheits-Management von Organisationen und Unternehmen

Besonders am Herzen liegt uns, **Führungskräfte, Personal- und Gesundheits-Verantwortliche in Unternehmen oder Organisationen für diesen Gesundheitsförderungsansatz zu gewinnen.**

So könnten Führungskräfte und Mitarbeiter/innen im ganzen Unternehmen oder in ausgewählten Pilotbereichen Gelegenheit bekommen, **etwas proaktiv und gemeinsam für ihr GESUND LEBEN am Arbeitsplatz und im Privatleben zu tun.**

Wir sind gerne bereit, den Verantwortlichen dafür Kostproben und Erfahrungen aus den Pilotprojekten vorzustellen und ggf. im Zusammenspiel mit ihnen ein je firmenspezifisches Design zu entwerfen, zu pilotieren und mit externen oder internen Kolleg/innen zu implementieren.

Grundformen dafür sind

- o Einführungstage zum Umgang mit dem Karten-Set GESUND LEBEN einschließlich angeleiteter Erprobung der Übungsangebote,

- o ein definierter Zeitraum für die individuelle Anwendung,
- o begleitende kollegiale oder extern moderierte Gesundheits-Zirkel bei Bedarf, sowie
- o Zwischen-Check- und/oder Evaluationstage zum Abschluss.

Dazu könnte ein **Soundingteam** die firmenrelevanten Entdeckungen sammeln und ggf. der Geschäftsleitung, dem Personalwesen und/oder dem Betriebsrat zur Verfügung stellen.

Eigenverantwortung und proaktives Verhalten der Mitarbeiter/innen bezogen auf gesundheitliche Selbstfürsorge könnten so mit der Verantwortung des Unternehmens für gesundheitsfördernde (Arbeits-)Verhältnisse und Kulturentwicklung in eine sich gegenseitig unterstützende Balance eingeladen werden.

Bitte nehmen Sie dazu gerne zu uns Kontakt auf unter www.corework.de.

6. Quellen und Literaturhinweise zur Vertiefung

Folgende Quellen haben wir unter anderen für die Entwicklung der Karten genutzt. **Wir danken den Autor/inn/en sehr** für die Entdeckungsreisen und Klärungen, die durch Lektüre und Studium möglich waren/sind.

Wir geben die Bücher auch zur Vertiefung der jeweiligen Themen gerne weiter:

Klaus Michael Meyer-Abich:

Was es bedeutet, gesund zu sein. Philosophie der Medizin.

Carl Hanser Verlag. München. 2010

Neuaufgabe für April 2013 vorgesehen!

Dieses Buch war und ist für uns eine wahre Schatztruhe für Erkenntnisse von Zusammenhängen und möglichen individuellen und zugleich politisch-gesellschaftlichen Lösungswegen.

Theodor Dierk Petzold:

Praxisbuch Salutogenese. Warum Gesundheit ansteckend ist.

Süd-West Verlag. München. 2010

Dr. med. Klaus Dieter Platsch:

Was heilt. Die tieferen Dimensionen im Heilungsprozess.

Knauer TB. München. 2009

Matthias Lauterbach:

Gesundheitscoaching.

Strategien und Methoden für Fitness und Lebensbalance im Beruf.

Carl Auer Verlag. Heidelberg. 2005

Dr. Michael König:

Die kleine Quantentempel. Selbstheilung mit der modernen Physik.

Scorpio Verlag. Berlin. 2011

John Selby:
Augenblick! Die heilende Kraft der Gegenwart.
Nymphenburger Verlag. München. 2011

Astrid Seeberger:
Schamlose Neugier. Von der Kunst des heilsamen Gespräches.
Integral Verlag. München. 2012

Hans-Georg Gadamer:
Über die Verborgenheit der Gesundheit. Aufsätze und Vorträge.
Suhrkamp Verlag TB. Frankfurt. 2010

Aaron Antonovsky:
Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit.
Tübingen. 1997

7. Autor/inn/en-Team

Susanne Löhner-Jokisch, B.Sc. Gesundheitswissenschaften,
Shiatsu-Lehrerin (GSD), Erzieherin Jg. 1962 und
Mag. theol. **Wolfram Jokisch**, Dipl. Päd.,
Lehrtrainer- und Lehrsupervisor am Institut für Systemische Beratung (ISB),
Transaktionsanalytiker (CM/DGTA), HP, Shiatsu-Lehrer (GSD). Jg. 1951
Gemeinsam: Leitung des **CoreWork.Institut für Sinnberatung**

Wir sind seit 25 Jahren gerne miteinander verheiratet und leben auf einem Bauernhof mit viel Platz in Pfarrkirchen in Niederbayern.
Unsere drei/vier Kinder sind inzwischen erwachsen und gehen ihrer Wege.
So haben wir Gelegenheit, uns in unserem privaten und beruflichen Tun noch einmal fokussiert auszurichten.

An unserem CoreWork-Institut begleiten und beraten wir schwerpunktmäßig Personen bei besonderen beruflichen und privaten Herausforderungen sowie Teams und Organisationen in aktuellen Veränderungssituationen.
Dabei liegt uns das Thema **Gesund leben** bezogen auf Verhalten und Verhältnisse im oben beschriebenen Sinn besonders am Herzen.

Wir sind bereit, einen Teil unserer Lebenszeit für die **Entwicklung und Verbreitung eines sinn- und leib-orientierten Gesundheitsverständnisses** und seiner konkreten Umsetzung in den verschiedenen Lebensbereichen einzusetzen.

Wir freuen uns über Resonanzen und Kontakte zu Kollegen und Kolleginnen, die dieses Anliegen mit uns teilen:

Susanne Löhner-Jokisch und Wolfram Jokisch
Altersham 34
84347 Pfarrkirchen
08561 / 911 801
www.corework.de

8. GESUND LEBEN – eine Verdichtung

„Der Prozess der ständigen Selbsterneuerung ist wie das Kurshalten am Steuer eines Segelschiffs. Durch die Fahrt im Ungefähren der Wellen und des Winds kommt es ständig zu größeren oder kleineren Abweichungen, denen gegenzusteuern ist, wenn sie sich nicht von alleine wieder ausgleichen.

Gerade diese Schwankungen aber sind es, die der immer wieder neuen Selbstfindung und Gesundheit im Sinn des Sich-gesund-Haltens Raum geben.

Der Kurs, den man zu halten sucht, ist das, wofür ein Mensch als diejenige Individuation des Ganzen, zu der er Ich sagt, gut ist, also der Sinn des Lebens, so wie er ihn versteht.

Platon hat das Gute in der Welt als die Vielheit der „Ideen“ ausgelegt. Gesundheit also ist in diesem Verständnis die stets gefährdete und prozessual immer wieder neue Verfassung, dem Lauf der Welt angesichts der Ideen auf dem persönlichen Lebensweg im Ungefähren ein möglichst Gutes abgewinnen zu können.

Kürzer gesagt:

Gesundheit ist die Bewahrung des Selbstseins im Mitsein trotz ständiger Gefährdung aus dem Ungefähren.“

(Meyer-Abich, a.a.O. S. 543)

Für die Booklet-Rückseite:

**„GESUND LEBEN
braucht Bewusstheit, Übung und Sinn.“**

Wolfram Jokisch

+

analog Rückseite von Anleitung „Sich selbst führen“
Hinweise auf die anderen Karten-Sets der Sinnier-Familie

+

c Janus-Jokisch Sinnier GmbH
Mühlenweg 1 D-85653 Ayling
www.sinnieren.de

ISBN: 978-3-940718-24-2