

## **Kennzeichen eines ganzheitlich gesunden Menschen**

### **Definition**

Ein ganzheitlich gesunder, reifer Mensch braucht geordnete Beziehungen in drei Gebieten:

1. nach innen auf sich selbst gerichtet
2. nach außen auf andere gerichtet
3. nach oben auf Gott gerichtet

**Zum einen hatte er die Fähigkeit, physisch, intellektuell und emotional mit voller Leistungsfähigkeit zu handeln.**

**Ein zweites wichtiges Kennzeichen ist die Fähigkeit, sich wechselnden Situationen mit Selbstkontrolle und Disziplin anzupassen.**

**Das dritte Merkmal eines reifen, ganzheitlich gesunden Menschen ist seine vertrauensvolle Haltung, oft mit einem Sinn für Humor gepaart, was ein Grundgefühl der Sicherheit widerspiegelt.**

**Ein viertes Merkmal ganzheitlich gesunder Menschen ist deren klares Lebensziel. „Lebensziel prägt Lebensstil“**

**Reife, ganzheitlich gesunde Menschen haben Beziehungen zu verschiedenartigen Menschen.**

**Ein weiteres wichtiges Merkmal für ganzheitliche Gesundheit ist die Ausgeglichenheit.**

**Ein anderes Zeichen für ganzheitliche Gesundheit und Reife ist die Zuverlässigkeit des Menschen.**

**Ein weiteres Kriterium für Reife und ganzheitliche Gesundheit ist die Fähigkeit, sich auf andere Menschen zu konzentrieren.**

**Die Fähigkeit seine Gefühle auszudrücken und zu kontrollieren, ist ein weiterer wichtiger Aspekt von Reife und ganzheitlicher Gesundheit.**

**Ganzheitlich gesunde Menschen sind zumeist in ihrer Rolle als Mann oder Frau zufrieden.**

Es gibt auch ein Merkmal für die geistliche Gesundheit im ganzheitlichen Sinne, für die Reife im Glauben. **Es sollte ein Gleichgewicht bestehen zwischen der Bedeutung des Wortes Gottes und dem Hören darauf, dem Gebet, dem Zeugnis und dem Verhältnis zur Gemeinschaft mit anderen Christen.**

### **Sechs Regeln für Christen, um auch in geistlicher Hinsicht gesund zu bleiben.**

1. Sie sollten akzeptieren, dass das Leben Höhen und Tiefen hat. Dass Freude und Leid zu Ihrem Dasein gehören.
2. Sie sollten, wie Sie das aus der Heiligen Schrift wissen, im Verhältnis zu anderen Menschen demütig und liebevoll reagieren und in Ihren Beziehungen selbstlos und vergebend sein.
3. Christen sollten für sich selbst eine Position im Leben entwickeln, in der sie sich sicher fühlen und in den Grenzen ihrer Fähigkeiten erfolgreich arbeiten können.
4. Es ist sehr wichtig, seine Lebensziele auszuformulieren. Das Lebensziel prägt den Lebensstil.
5. Christen brauchen auch ganz praktische Dinge, worauf sie sich freuen können.
6. Der Glaube an Gott sollte ganzheitlich sein. D.h., Glaube und Vertrauen müssen Christen auch zu praktischen Taten führen.

## **FRAGEN Auf dem Weg zur Lebensreife / zur ganzheitlichen Gesundheit...**

### **Die eigene Geschichte kennen**

Wer waren meine Eltern? Was hat sie geprägt und ausgemacht?

Was hat mich als Kind geprägt?

Welche Erfahrungen habe ich als Kind/Jugendlicher gemacht und wie haben mich diese beeinflusst?

Welche heutigen Verhaltensweisen gehen bis auf meine Kindheit zurück?

Was mache ich genauso wie meine Eltern?

Wo verhalte ich mich völlig anders als meine Eltern und warum?

### **Die eigene Glaubensgeschichte kennen**

Was hat mich in meinem Glauben nachhaltig geprägt?

Wer waren/sind meine Vorbilder im Glauben?

Welche Glaubenserfahrungen haben mich nachhaltig geprägt?

Was hat mich als Christ in der Gemeinde bisher alles positiv beeinflusst?

*Menschen, Situationen, Umstände*

Was hat mich als Christ in der Gemeinde bisher alles negativ beeinflusst?

*Menschen, Situationen, Umstände*

Wen mache ich für meine geistliche Entwicklung im Glauben verantwortlich?

Übernehme ich für meinen eigenen Glauben selber Verantwortung oder übergebe ich diese bewusst oder unbewusst an andere (Gemeinde)?

### **Selbstreflexion/Selbstwahrnehmung**

Wie denke ich über mich?

Wie ist mein Selbstvertrauen?

*Stelle ich mein Licht eher unterm Scheffel oder prahle ich eher mit meinen Gaben vor anderen?*

Wie würde ich meinen Charakter beschreiben?

Welche Temperamente machen mich aus?

*Choleriker / Sanguiniker / Melancholiker / Phlegmatiker*

Wie gehe ich mit Konflikten/Streit/Verletzungen/Unverständnis anderer um?

*Spreche Ich Konflikte/Probleme direkt mit den Beteiligten an und stelle mich diesen?*

*Oder ziehe ich mich eher zurück und bespreche (tratsche) dies allenfalls mit anderen Unbeteiligten?*

Kann ich sachliche Kritik ertragen?

Beziehe ich sachliche Kritik schnell auf mich als Person?

Neige ich zu extremen Ansichten/Meinungen/Einschätzungen die keinen Widerspruch zulassen?

Lasse ich eher andere für mich entscheiden oder übernehme ich selber für mich Verantwortung?

Höre ich auf den Rat anderer oder nehme ich das nicht so ernst, wenn andere mir was raten?

Nehme ich mir für andere tendenziell eher Zeit (Zeitgeber) oder nehme ich tendenziell eher Zeit von anderen in Anspruch (Zeiträuber)?

Frage ich in Gesprächen andere eher danach wie es Ihnen geht (Fremdfokus) oder erzähle ich anderen eher wie es mir geht (Selbstfokus)?

Womit verbringe ich meine Zeit?

Wieviel Zeit investiere ich in mich und in meine Beziehungen zu Menschen und Jesus?

### **Fremdwirkung /Fremdwahrnehmung**

Fühlen sich andere in meiner Umgebung wohl?

Suchen andere eher meine Nähe oder meiden Sie mich eher?

Woran könnte es jeweils liegen?

Bewirkt mein Verhalten eher positive Veränderungen bei anderen oder eher negative?

Welches Feedback bekomme ich von anderen? (*Ausgesprochen oder Unausgesprochen*)

Fragen mich andere gerne um meine Meinung?

Habe ich den Eindruck, dass ich meine Vergangenheit oder Bereiche in meinem Leben einmal mit einem professionellen Seelsorger oder Therapeuten besprechen sollte?

### **Leib**

Wie fühle ich mich?

Wie geht es mir gesundheitlich?

Bin ich mit Deinem Körper, meinem gesundheitlichen Empfinden und meiner Gesundheit zufrieden?

Wäre es aus meiner Sicht „dran“ mehr zur Gesunderhaltung meines Körpers tun?

Falls Ja, was will ich angehen? (*z.B. Sport, Arztbesuch, Therapeut, Ernährungsumstellung, mehr Ruhe etc.*)

Gönne ich mir ausreichend Ruhe und Schlaf?