



Existentielles Wohlbefinden: Dimensionen menschlicher Existenz

(Leijssen 2007, van Deurzen 2009; Untersuchung Universität Leuven/Belgien)

	Physisch Umwelt	Sozial Mitwelt	Person bezogen Eigenwelt	Spirituell Überwelt
Ich bin ... behandelt:	Körper Materielles Welt, Natur	Soziale Rolle/Platz Beziehungen	Identität Eigenschaften Charakter Denken/Fühlen	Seele, Bedeutung Ideale Transzendenz
Energie Zeit Geld Werte	Gesundheit Sicherheit Komfort	Wertgefühl Erfolg Verbindung	Autonomie Freiheit, Wissen Authentizität	Eine bessere Welt Bewusstsein von Einheit, Sein
Sorgen Herausforderung	Schmerz, Tod Krankheit Armut	Zurückweisung Einsamkeit Schuld, Scham	Verwirrung Zweifel Nicht Perfektsein	Bedeutungslosigkeit, Sinnlosigkeit Schlechtigkeit
Freude Philosophie der Beständigkeit	SCHÖNHEIT	DAS GUTE	WAHRHEIT	LIEBE

Die vier Dimensionen menschlicher Existenz am Beispiel „Liebe“.

Reflexion: Zutreffend für mich zwischen 1-5 (?) Punkten pro Frage (Persönliche Einschätzung)

Physische/Materielle Dimension: Liebe als Vitalkraft

1. Ich mag gut schmeckendes Essen /Sex/Körperliche Aktivität/sensorische Lustempfindung
2. Ich achte auf meine Gesundheit

3. Ich achte auf die materielle Dinge die man für's Leben braucht
4. Ich schätze schöne Dinge und Komfort
5. Die Schönheit der Natur und ihre Jahressythen beeindrucken mich
6. Ich achte auf die Umwelt
7. Ich fühle mich eins mit der Natur

Soziale Dimension: Liebe als Mitgefühl/Mitempfinden

1. Ich verhalte mich zu jedem freundlich
2. Ich engagiere mich für andere
3. Ich tendiere meistens dazu, das Gute im anderen zu sehen
4. Ich mag es, mich um andere zu kümmern und finde Gefallen daran, anderen zu helfen
5. Ich gehe meinen sozialen Verpflichtungen in liebevoller Weise nach
6. Ich liebe es, in Gesellschaft mit anderen zu sein
7. Ich fühle mich als Teil der Menschenfamilie

Persönliche Dimension: Liebe als positive Gefühle

1. Ich fördere (bei mir und anderen) positive Gefühle und Ideen
2. Über meine Arbeit kann ich sagen: Sie erfüllt mich mit Freude
3. Ich kenne und akzeptiere mich wie ich bin
4. Ich schaffe mir Möglichkeiten zu lernen und mich zu entwickeln
5. Ich gönne mir Zeit für Vergnügen und Spaß
6. Ich fühle Dankbarkeit gegenüber dem was ist
7. Ich fördere meinen inneren Kern

Spirituelle Dimension: Liebe als Sein

1. Ich gebe, ohne zu erwarten etwas zurück zu bekommen
2. Ich möchte dazu beitragen, dass die Welt für alle besser wird
3. Ich zeige Respekt für alles und jedes um mich herum
4. Ich erfahre in mir inneren Frieden/eine Zone des Friedens
5. Ich fühle mich inspiriert und bemühe mich, dieses Gefühl in mir sich weiter ausdehnen zu lassen
6. Ich habe tiefe Gefühle der Einheit mit allem was existiert
7. Lieben ist mein wahres Sein