

**Praktische Psychologie – Dr. Eduard Schellhammer.** Wichtiges Wissen und nützliche Übungen für den Alltag. 2. Edition 2012 revidiert.

Vorwort: 21. Jh. ist die Epoche extremer Herausforderungen. Die gesamte Weltbevölkerung kann nie auf dem Niveau der industrialisierten Standards leben. Alle Grenzen des Gleichgewichts sind schon durchbrochen: Hunger, Armut, Elend etc., Respektlosigkeit gegenüber den menschlichen Werten, Scheitern der Politik auf lokaler, nationaler und globaler Ebene, Schäden der Umwelt durch den Klimawandel. Es wird in 10, bis 50 Jahren noch viel schlimmer sein. Die Menschen haben sich ihre eigene Hölle geschaffen, sie haben den Glauben in Politik, Wirtschaft, Medien, Religion, Gerichtswesen und Bildung verloren, haben Hoffnung und Liebe verloren, sie brauchen eine neue Generation von verantwortungsvollen Leuten mit zuverlässiger Lebensweise, fester Integrität der Persönlichkeit, die mit Wissen, Kompetenzen, Fairness, Verantwortung und Ehrlichkeit handeln.

Vorgeburtliche Umwelteinflüsse, globale Gehirnwäsche und Manipulation schaffen Menschen, die fern von ihrem inneren Sein leben. 5-6 Mrd. Menschen sind ausgebeutete „Humanbiomasse“. Praktische Psychologie ist die Antwort auf die Hoffnung mit Lösungen für alle: eine neue Bildung für die heutigen Herausforderungen und in der Zukunft für das persönliche Leben, für Arbeit und Geschäftsleben, Politik und Religion. Psychologisches Wissen und soziale Fähigkeiten sind notwendig für ein gutes persönliches Leben und beruflichen Erfolg.

Es kommen fundamentale Änderungen. In 20-35 Jahren stehen wir vor grossen Herausforderungen. Morgen wird es keine Sicherheiten mehr geben, der Lebensrahmen wird ganz anders sein, die Zerstörung der Umwelt wird dramatisch sein. Wir werden viel mehr Ressourcen für Industrie und Leben brauchen. Die Armut in den Industriestaaten wird 50% der Bevölkerung betreffen. Unter schlimmsten Bedingungen werden wir überleben müssen. Die Jungen erben die Schäden von heutigen Ursachen.

Ich kann mein inneres Sein nicht vernachlässigen, ich kann mit einer neuen Lebensweise dazu beitragen, den Zusammenbruch der Menschheit und der Erde in 20-35 Jahren zu verhindern.

Ich kann neue Wirklichkeiten sehen, mir Lebenswissen aneignen, kann beginnen, mich zu verändern und zu wachsen, ich verstehe mich selbst, bekomme Menschenkenntnis. Ohne den inneren Weg ist keine Erlösung möglich.

## **1. Wissen**

**1.1 Lebensphilosophie und menschliche Werte.** Der Kern einer positiven Lebensphilosophie ist Selbsterkenntnis, ich erkenne meine eigene Wahrheit, kann die Wahrheit anderer Menschen erkennen, Selbsterkenntnis ist die Grundlage für Menschenkenntnis.

Selbsterkenntnis ist ein Wachstumsprozess, das Bewusstsein über Gott ist das Resultat dieses Wachstumsprozesses. Ohne Psychologie für die Selbsterkenntnis ist Gotteskenntnis nicht möglich.

Selbsterkenntnis, Persönlichkeitsbildung, Individuation, die Wahrheit des Lebens sind Alternativen zu Lebenslügen.

Ich beginne den Prozess der Selbsterkenntnis, erforsche meine innere Welt. Eine positive Lebensphilosophie heisst: Leben auf der Erde ist ein Geschenk.

10 wichtige menschliche Werte. 1. Mensch sein: mit Körper und Psyche Krone der Schöpfung in der Evolution. 2. Innere Entwicklung ist ein wichtiger menschlicher Wert. 3. Ich brauche ein Umfeld, das mir alles für mein Leben und die Evolution gibt. 4. Ich verdiene Förderung in meiner Entwicklung, Bildung ist die Chance, mein Menschsein, mein Umfeld zu formen. 5. Mein psychisch - geistiger Organismus, die Psyche, hat bewussten und unbewussten Teil. Das Ich hat Abwehrmechanismen, Intelligenz, Sprache und Lernen, Gefühle, Bedürfnisse: Freiheit, Sicherheit, Autonomie, Selbstverwirklichung, Liebe, Umsorge, Leistungsfähigkeit. 6. Schwierige Erfahrungen können Leid und Trauma schaffen, ich kann den Inhalt meines Unbewussten umformen. 7.

Erforschung des psychisch – geistigen Potentials führt zur p. g. Entwicklung und archetypischen Prozessen der Seele. Die inneren Kräfte entdecken und formen, mein Selbst bewusst formen, den inneren Geist als Führungsinstanz integrieren, den Prozess des Sterbens und Werdens neu

vollziehen, die Vereinigung mit dem anderen Geschlecht, spirituelle Prinzipien integrieren, Gleichgewicht zwischen innerem und äusserem Leben, Erfüllung der Ganzheit. Gott in seiner Vielfalt erfahren, Bund Gottes mit dem Menschen, Bestimmung im Dienst Gottes erfahren, die transzendente Welt der Seele erfahren, Lehren und Praktiken weiterentwickeln. 8. Produkte der technischen Weiterentwicklung sind für ein besseres Leben. 9. Ich brauche Liebe und ich will leben. Die Kraft der Liebe ist ein Motor für die Menschliche Entwicklung. 10. Der innere Geist gibt Botschaften in meinen Träumen. Er ist eine führende Kraft und das Handlungsprinzip der Seele, er ist die Quelle der Weisheit und ist die höchste Autorität. Der Zustand der Individuen bestimmt Gegenwart und Zukunft. Ich respektiere diese Werte, ich werde in der Evolution wachsen, in eine richtig gute Zukunft.