



Aktuell im Bereich der Lebensschule aktiv verwendete Begriffe

Sortierung alphabetisch

Ängste und Furcht (Begriffsbestimmung)



Fachbegriffe aus der Lebens- und Vorsorgeplanung

Was ist der Unterschied zwischen Furcht und Angst?

Eine Furcht ist etwas Konkretes, das der Betroffene benennen kann und mit der Benennung ist er dann auch in der Lage, sich dieser Furcht zu stellen und sie zu überwinden.

Eine Angst ist etwas Diffuses, das nicht wirklich final aus eigener Kraft bekämpft werden kann.

Eine Angst macht handlungsunfähig, eine Angst kann nur durch Hilfe von anderen überwunden werden, damit ist eine Angst eine psychologische Störung - derer man sich nicht schämen muss. Gerade weil sie so diffus ist, kann sie kaum oder gar nicht mit eigener Verstandeskraft überwunden werden.

Die meisten sogenannten Ängste sind gar keine, sondern sie sind Fürchte. Eine echte Angst ist behandlungsbedürftig, denn sie schränkt das Leben des Betroffenen und ggf. auch anderer ein.

Eine Furcht ist etwas vollkommen natürliches, sie kann intellektuell angegangen und selbst überwunden werden, bei einer Angst dagegen übernimmt das limbische System die Kontrolle, und ab dem Augenblick hilft der eigene Intellekt beim Überwinden nicht mehr weiter.

Autosuggestion (Begriffsbestimmung)

(Erklärung)



Fachbegriffe aus der Lebens- und Vorsorgeplanung

Wie macht man Autosuggestion?

Bei der Autosuggestion geht es darum, Wünsche als Merksätze zu formulieren und diese kontinuierlich zu wiederholen. Aus den formulierten Wunschgedanken müssen feste Überzeugungen werden, welche die Basis für eine positive Veränderung des eigenen Verhaltens oder der eigenen Einstellung sind.

Was ist der Unterschied zwischen Affirmation und Autosuggestion?

Affirmationen werden mehrfach wiederholt, leise gesprochen, gesungen oder gedacht, sodass sich ihre Wirkung ins Innere transportieren und festigen kann.

Eine vielschichtig wirksame Autosuggestion lautet: „Es geht mir jeden Tag in jeglicher Hinsicht immer besser und besser“.

Glaubenssätze (Begriffsbestimmung)



Fachbegriffe aus der Lebens- und Vorsorgeplanung

Was sind Glaubenssätze eigentlich?

Bei Glaubenssätzen handelt es sich um bestimmte Annahmen, die Menschen über sich selbst, andere oder die Welt im Allgemeinen haben.

Es handelt sich hierbei um tief sitzende Überzeugungen, die meist sehr generalistisch formuliert sind.

Lebensplan (Begriffsbestimmung)



Fachbegriffe aus der Lebens- und Vorsorgeplanung

Lebens-Ziel (Begriffsbestimmung)



Fachbegriffe aus der Lebens- und Vorsorgeplanung

Schicksalsschläge (Begriffsbestimmung)



Fachbegriffe aus der Lebens- und Vorsorgeplanung

Als Schicksalsschlag wird ein Ereignis bezeichnet, welches das eigene Leben betrifft und eine schwere Einschneidung, Erschütterung oder Veränderung darstellt. Schicksalsschläge kommen meist sehr überraschend, sodaß Betroffene in der Regel geschockt sind.

Schicksalsschläge sind eine massive Erschütterung des bisher gekannten Lebens. Hinterher ist nichts mehr so, wie es einmal war.

Sorgen (Begriffsbestimmung)



Fachbegriffe aus der Lebens- und Vorsorgeplanung

Sorgen entstehen, wenn Du Dich mit negativen Gedanken, ungewissen Ergebnissen oder Dingen, die schief gehen könnten, beschäftigst. "Sorgen sind in der Regel sich wiederholende, zwanghafte Gedanken". Einfacher ausgedrückt: Sorgen spielen sich nur in Deinem Kopf ab, nicht in Deinem Körper.

Vision (Begriffsbestimmung)

(Erklärung)



Fachbegriffe aus der Lebens- und Vorsorgeplanung

Eine Vision ist die motivierende, positiv-formulierte Vorstellung des Zustandes, den Sie erreichen wollen. Mit einer Vision geben Sie die Richtung an, in die sie sich entwickeln wollen. Die Vision drückt aus, wo und wofür Sie in der Zukunft stehen wollen.

Eine Vision unterscheidet sich von einem Ziel dadurch, dass sie allgemeiner und weniger spezifisch ist. Ziele sind spezifische Ziele, die Sie erreichen möchten, während eine Vision ein umfassenderes Bestreben ist. Ihre Vision sollte etwas sein, das Sie inspiriert und Sie antreibt, Ihre Ziele zu erreichen.

Vorsorgeplan (Begriffsbestimmung)



Fachbegriffe aus der Lebens- und Vorsorgeplanung

Amicas Online Serviceportal "Lebensschule"

Persönliches Lebensglück systematisch erreichen durch ganzheitliche Lebens- u. Vorsorgeplanung mit Risiko- u. Existenz-Sicherungs-Beratung zur langfristigen Sicherung der persönlichen Lebensqualität
lebensschule -