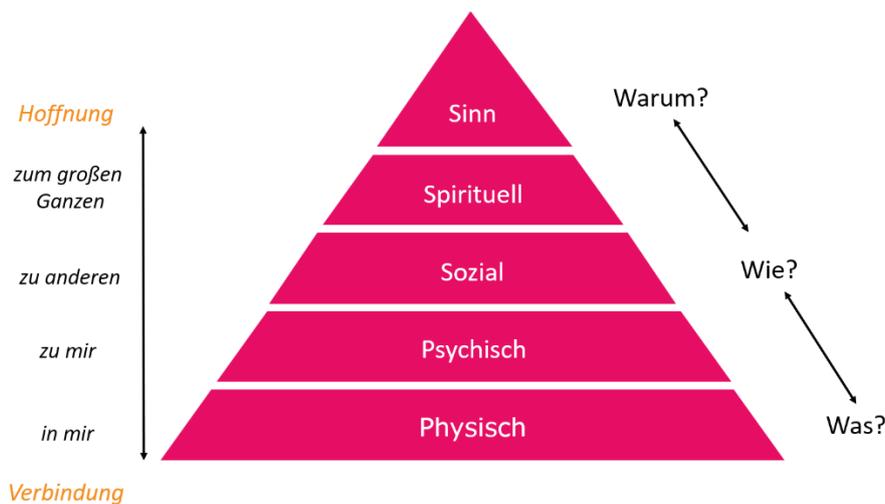


# More to explore ...

## Die Depressions-Pyramide:

Menschliche Bedürfnisse und deren Befriedigung oder Nichtbefriedigung sind die Grundlage für das Verstehen von Depressionen.

Eine Depression kann ursächlich auf jeder Ebenen der Pyramide entstehen, auch eine Kombination von Ursachen auf verschiedenen Ebenen ist möglich.



Die Struktur der Pyramide soll keine Hierarchie darstellen. Keine Stufe ist wichtiger als die andere. Alle Bereiche sind letztendlich wesentlich für das Wohlergehen des Menschen.

### Ziel:

Auf jeder dieser Ebenen der Pyramide kannst du dich mit folgenden Fragen auf die Suche machen:

- ▶ Sind deine Bedürfnisse erfüllt?
- ▶ Hast du, was du brauchst?
- ▶ Gibt es auf einer Ebene Defizite?

Und insgesamt:

- ▶ Auf welcher Ebene kannst du die (Haupt-) Ursache deines Unwohlseins, deiner Depression finden?

### Essenz:

Am effizientesten kannst du für Besserung sorgen, wenn du die Hauptursache beziehungsweise den Hauptauslöser kennst und beitragende Komponenten im Blick hast. So wirst du dir deiner Verletzbarkeit bewusst und verstehst, wie du dich aufstellen musst, damit es dir besser oder sogar gut geht.

Quelle: Simone Alz, Sabine zur Nedden | Buch: „Der Goldene Blick“



# More to explore ...

## Der GOLDENE BLICK:

Der goldene Blick	Anwendungsbereiche	Schlüsselsätze & Mantras
<p><b>1. Schau in den Spiegel!</b></p> <p><i>Wie geht es mir eigentlich?</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Bestandsaufnahme des emotionalen und physischen Zustandes</li> <li>▶ Selbstwahrnehmung schulen</li> <li>▶ Beschreibung des Selbstbildes</li> <li>▶ Kontakt zu sich selbst herstellen</li> <li>▶ Diagnose des Ist-Zustandes</li> <li>▶ Direkte Konfrontation mit dem eigenen Spiegelbild</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ich sehe mich.</li> <li>▶ Ich nehme mich wahr.</li> <li>▶ Ich erkenne mich.</li> <li>▶ Ich gebe mir selbst Aufmerksamkeit.</li> <li>▶ Ich konfrontiere mich mit mir selbst.</li> <li>▶ Ich stelle die Verbindung zu mir selbst her und halte sie aufrecht.</li> </ul>
<p><b>2. Schau von außen auf Dich selbst!</b></p> <p><i>Sich seiner Außenwirkung bewusst werden</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Diskrepanzen zwischen innerem Wunsch/Anliegen und äußerem Verhalten aufdecken und auflösen</li> <li>▶ Authentizität im Miteinander herstellen</li> <li>▶ Im Sinne der Zielerreichung klar kommunizieren</li> <li>▶ Missverständnisse vermeiden/korrigieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ich sage, was ich mir wünsche.</li> <li>▶ Ich verhalte mich entsprechend meines inneren Anliegen.</li> <li>▶ Ich mache mir bewusst, wie ich wirke.</li> <li>▶ Ich traue mich, mich zu zeigen.</li> <li>▶ Ich stehe zu mir selbst.</li> </ul>
<p><b>3. Schau von oben auf die Situation!</b></p> <p><i>Neutraler Beobachter sein</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Sich aus belastendem Erleben von Ereignissen lösen</li> <li>▶ Aus der neutralen Beobachterperspektive Klarheit finden</li> <li>▶ Überblick gewinnen</li> <li>▶ Vorschnelle Urteile relativieren</li> <li>▶ Anspannung in Gruppensituationen konstruktiv auflösen</li> <li>▶ Komplexe Situationen umfassend begreifen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ich stehe über den Dingen</li> <li>▶ Ich verliere keine Energie im Alltagsdrama.</li> <li>▶ Ich betrachte es objektiv.</li> <li>▶ Ich verschaffe mir Klarheit.</li> </ul>

Quelle: Simone Alz, Sabine zur Nedden | Buch: „Der Goldene Blick“



# More to explore ...

Der goldene Blick	Anwendungsbereiche	Schlüsselsätze & Mantras
<p><b>4. Schau aus den Augen des Tigers!</b></p> <p><i>Mut für anstehende Veränderungen fassen</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Zweifel und Versagensängste überwinden</li> <li>▶ Sich Hindernissen gewachsen fühlen</li> <li>▶ Initiative ergreifen und Stagnation aufbrechen</li> <li>▶ Angstbesetzte Vorhaben fokussiert umsetzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ich schaffe das.</li> <li>▶ Ich bin mutig.</li> <li>▶ Ich wage es.</li> <li>▶ Ich traue mich.</li> <li>▶ Ich stelle mich der Situation.</li> </ul>
<p><b>5. Schau in die Augen!</b></p> <p><i>Mitmenschen wahrhaftig begegnen</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Eine direkte Interaktion/Beziehung aufbauen</li> <li>▶ Die zwischenmenschliche, emotionale Brücke festigen</li> <li>▶ Die Verbindung im Gespräch mit vertrauten und fremden Personen stärken</li> <li>▶ Vertrauen in Konfliktsituationen herstellen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ich sehe Dich.</li> <li>▶ Ich traue mich, Dich anzuschauen.</li> <li>▶ Ich öffne mich für unsere Verbindung.</li> <li>▶ Ich lasse eine tiefere Begegnung zu.</li> </ul>
<p><b>6. Schau aus den Augen eines Vorbildes!</b></p> <p><i>Scheinbar Unmögliches meistern</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Handlungsfähig werden in Bezug auf zu groß wirkende Aufgaben</li> <li>▶ Durch Orientierung am Vorbild eine eigene Blaupause für eigenes Handeln erstellen</li> <li>▶ Schlummernde Potenziale erkennen und aktivieren</li> <li>▶ Entmystifizieren unlösbar erscheinender Herausforderungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ich kann das auch.</li> <li>▶ Ich glaube an mich.</li> <li>▶ Ich werde mir meiner Fähigkeiten bewusst.</li> <li>▶ Ich wecke mein Potenzial.</li> </ul>
<p><b>7. Schau aus den Augen des Anderen!</b></p> <p><i>Die klassische Perspektivenübernahme: Basis menschlicher Verständigung</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Situationen, in denen unterschiedliche Positionen/Meinungen aufeinandertreffen, unterstützen</li> <li>▶ Auseinandersetzungen schlichten</li> <li>▶ Konfliktsituationen lösen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ich nehme Deine Perspektive ein.</li> <li>▶ Ich kann Deinen Standpunkt nachvollziehen.</li> <li>▶ Ich verstehe Deine Sichtweise.</li> <li>▶ Ich respektiere andere Meinungen.</li> </ul>

Quelle: Simone Alz, Sabine zur Nedden | Buch: „Der Goldene Blick“



# More to explore ...

Der goldene Blick	Anwendungsbereiche	Schlüsselsätze & Mantras
<p><b>8. Schau von Innen!</b></p> <p><i>Die wahren Bedürfnisse erkennen und leben</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Unzufriedenheit/Unwohlsein als Ausgangszustand</li> <li>▶ Identifizieren der wahren Bedürfnisse               <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ physisch</li> <li>▶ mental</li> <li>▶ emotional</li> </ul> </li> <li>▶ Analyse der bisherigen Verhaltensweisen und Rituale</li> <li>▶ Bestimmen der optimalen Verhaltensweisen im Sinne der Bedürfnisbefriedigung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ich erkenne, was ich wirklich brauche.</li> <li>▶ Ich verhalte mich meinen Bedürfnissen entsprechend.</li> <li>▶ Ich traue mich, meinen Bedürfnissen Raum zu geben.</li> <li>▶ Ich Sorge optimal für mich.</li> </ul>
<p><b>9. Schau Dir den entscheidenden Moment an!</b></p> <p><i>Entscheidungen richtig treffen – die Intuition gibt letztendlich die Antwort</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Entscheidungsfindung aller Art</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Mein Entscheidungsprozess birgt wertvolle Erkenntnisse.</li> <li>▶ Mein Gefühl kennt die Antwort schon.</li> <li>▶ Ich nehme mir die Zeit, die es braucht.</li> <li>▶ Wenn ich mich noch nicht entscheiden kann, ist die Entscheidung noch nicht reif.</li> </ul>
<p><b>10. Schau Löcher in die Luft!</b></p> <p><i>Wenn es mal hakt.....</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Kognitive-/Kreativitätsblockaden erkennen</li> <li>▶ Fixierungen im Arbeitsprozess lösen</li> <li>▶ Sich weiterbringenden Impulsen und neuen Lösungswegen öffnen</li> <li>▶ Den Fluss bei ergebnisorientierten Tätigkeiten aufrechterhalten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ich lasse erstmal los.</li> <li>▶ Wenn ich jetzt nichts tue, kommt meine Kreativität zurück.</li> <li>▶ Die Lösung wird zu mir kommen.</li> <li>▶ Pause!</li> </ul>
<p><b>11. Schau aus den Augen des Kindes!</b></p> <p><i>Mit Neugier den Alltag beleben</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Routinen neu bewerten</li> <li>▶ Durch Unvoreingenommenheit jeden Tag Neues entdecken</li> <li>▶ Kindliche Neugier als Grundprinzip im Leben verankern</li> <li>▶ Sinneswahrnehmungen intensivieren und der Intuition mehr Raum geben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ich lasse mich auf die Situation ein.</li> <li>▶ Ich lasse mich überraschen.</li> <li>▶ Ich bin offen, Neues zu entdecken.</li> <li>▶ Jeder Tag ist erlebnisreich.</li> </ul>

Quelle: Simone Alz, Sabine zur Nedden | Buch: „Der Goldene Blick“



# More to explore ...

Der goldene Blick	Anwendungsbereiche	Schlüsselsätze & Mantras
<p><b>12. Augenblick mal!</b></p> <p><i>Destructive Verhaltensmuster durchbrechen</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Süchte als Verhaltensmuster begreifen</li> <li>▶ Automatisierte Verhaltensweisen/Gewohnheiten bewusst machen und zugrundeliegende Bedürfnisse und emotionale Ursachen erkennen</li> <li>▶ Auslösende Faktoren im Alltag identifizieren, wie z. B. Stresssituationen</li> <li>▶ Signale/Anker zur Musterdurchbrechung finden und einsetzen</li> <li>▶ Positive Handlungsalternativen wählen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Augenblick mal!</li> <li>▶ Ich durchbreche meine negativen Muster.</li> <li>▶ Ich spüre mich selbst und meine Bedürfnisse.</li> <li>▶ Ich wähle bewusst, was mir gut tut.</li> <li>▶ Ich bin Herr über meine Gewohnheiten.</li> </ul>
<p><b>13. Schau in deine Vergangenheit!</b></p> <p><i>Emotionale Last in der Tiefe verstehen und auflösen</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ursachen für nichtdienliche Verhaltens- und Gedankenmuster erkennen und verändern</li> <li>▶ Kernthemen alter Verletzungen treffsicher klären und heilen</li> <li>▶ Energiefreisetzung durch Auflösung von Blockaden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ich bin frei.</li> <li>▶ Ich vergebe den Menschen, die mich verletzt haben.</li> <li>▶ Ich lasse die Vergangenheit in Liebe los.</li> </ul>
<p><b>14. Schau in deine innere Sonne!</b></p> <p><i>Neue Kraft schöpfen</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Belastende Umstände erleichtern</li> <li>▶ Stresssituationen mildern</li> <li>▶ Optimierung des eigenen Energiehaushaltes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ich bin ruhig und gelassen.</li> <li>▶ Meine innere Quelle gibt mir Kraft.</li> </ul>
<p><b>15. Schau wohlwollend auf Dich selbst!</b></p> <p><i>Negative Selbstbewertungen aufdecken und umpolen</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Negative Beurteilung der eigenen Person wandeln:</li> <li>▶ Niedriger Selbstwert</li> <li>▶ Negatives Selbstbild</li> <li>▶ Selbstvorwürfe, Schuldgefühle</li> <li>▶ Fehlendes Selbstvertrauen</li> <li>▶ Selbstabwertung</li> <li>▶ Selbstliebe stärken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ich glaube an mich.</li> <li>▶ Ich vertraue mir selbst.</li> <li>▶ Ich vergebe mir.</li> <li>▶ Ich liebe mich bedingungslos.</li> </ul>

Quelle: Simone Alz, Sabine zur Nedden | Buch: „Der Goldene Blick“

♥ Herzlichen Dank noch einmal an Simone Alz für die großartige Zusammenarbeit bei dieser Folge zum Podcast! ♥