

Was ist die „Seele“ psychologisch betrachtet?

Wie und wo kann Psychotherapie ansetzen?

Psychotherapie besteht aus *Klärungs-* und *Veränderungshilfe* (zu *neuem Tun* oder *Lassen*) der verschiedenen psychischen Funktionsbereiche (in den farbigen Kästchen). Verändern kann man das *Erleben* und das *Verhalten*, über das man auch auf die Umwelt einwirken kann. Nicht alles ist uns bewusst (*Filter*), vieles bleibt nicht bewusst, manches kann aber bewusst gemacht werden. Durch die vielfältige Vernetzung und Verflechtung gibt es auch sehr *vielen Ansätze* psychotherapeutischer Einwirkungsmöglichkeiten - sogar bei den Anlagen durch *Entwicklung* und *Entfaltung* möglicher Ressourcen. Durch *Lernen* von mehr *Lenkung* seiner *Bewusstseinsinhalte* und seines *Verhaltens* kann man viele Veränderungen auf den Weg bringen und Störungen loswerden.



Man kann Psychotherapie im Prinzip auf unendlich viele Weisen betreiben. Sehr nützlich wird es daher sein, besonders wirkungsvolle Ansatzpunkte („*archimedische Hebel*“) und vielfältig anwendbare „*Werkzeugmaschinen*“ zu finden, z.B. die Verbesserung der *Bewusstseinslenkung* (Mentales Training), *neues Tun* oder *Lassen* zu *probieren*, sich *überwinden, stellen*, mal etwas *wagen, aktiv* werden und mehr *gestalten*.