



Siegrid Bachmann
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Am Hang 21, 63872 Heimbuchenthal
Tel. **06092/821487**
www.psycho-heilkunde.de

Wie frei ist unser „freier Wille“?

Wie kann man sicher sein, dass man das tut, was man wirklich will? Unser Wille ist unsere bewusste Entscheidungskraft. Um eine Entscheidung zu treffen, verlassen wir uns auf unser Bewusstsein, unser Denkvermögen und unsere Fähigkeiten. Doch inwieweit lassen wir uns von unserem Unterbewusstsein leiten?

* **Wille und Entscheidungskraft**

Mein Wille – Dies würde bedeuten, dass jeder seine Entscheidung „freiwillig“ treffen kann, also eine bewusste Wahl hat.

* **Informationsimpulse des Denkens** – Das philosophische Wörterbuch versteht unter Denken einen Prozess, in dem Vorstellungen, Erinnerungen und Begriffe eine Erkenntnis formen, um daraus brauchbare Handlungsanweisungen zu gewinnen.

* **ICH-Bewusstsein und ICH-Wahrnehmung** – Der Mensch besitzt dieses Privileg nicht alleine.

* **Bausteine des Bewusstseins, die im Kontext stehen.**

* **Gesunder Menschenverstand** – Wie häufig wird daran appelliert.

* **Abstraktionen** – Unsere Emotionen sind zugleich Abstraktionen, individuell sehr verschieden und zugleich die Schnittstelle zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein.

* **Unser Unterbewusstsein hilft uns bei der Orientierung.**

* **Abwehrmechanismen** – Bewältigungsmechanismen treten dann in Erscheinung, wenn wir mit Konflikten oder unseren Schattenseiten konfrontiert werden. Da sucht sich unser Unterbewusstsein Verdrängungsmechanismen. Dies ist ein völlig normaler Prozess, gewissermaßen als Schutzfunktion, um das seelische Gleichgewicht durch bestimmte Strategien wieder herzustellen.

*** Doch wie kann man herausfinden, welche Hindernisse unsere bewusste Entscheidungskraft beeinträchtigen?**

Das Bewusstsein schärfen:

- Kommunikationsmuster entschlüsseln
- Rollenabgrenzung – Nein-sagen, loslassen, delegieren konstruktiv üben.
- Achtsamkeit für den Augenblick trainieren
- Wer das Bewerten stoppt, gewinnt neue Erfahrungen.

Erfolgreich hat sich die kognitive Verhaltenstherapie erwiesen.

Verhaltenstherapie ist eine geeignete Methode, um Klarheit über die eigenen Werte und Ziele in unterschiedlichen Bereichen zu gewinnen, diese aufeinander abzustimmen und darüber hinaus Konflikte zu lösen.

*** Ziele verwirklichen**

Ziel der persönlichen Entwicklung sollte es sein, dass wir mit unserem Bewusstsein eines Erwachsenen ICHS entscheiden können.

*** Der „freie Wille“ folgt dem Prinzip – Hoffnung**

Jede bewusste, zielorientierte Entscheidung, die wir treffen, folgt dieser Maxime. Egal ob ein Bauer säht, ob wir unsere Kinder erziehen und Bildung ermöglichen, oder in unserem Ermessen handeln. Wenn wir ein Bedürfnis nach etwas empfinden, werden wir alle Anstrengungen machen, in der Hoffnung es zu erreichen.

*Die Herausforderung, beim Finden eines Kompromisses liegt darin, eine Lösung herbeizuführen, die uns gesund hält.