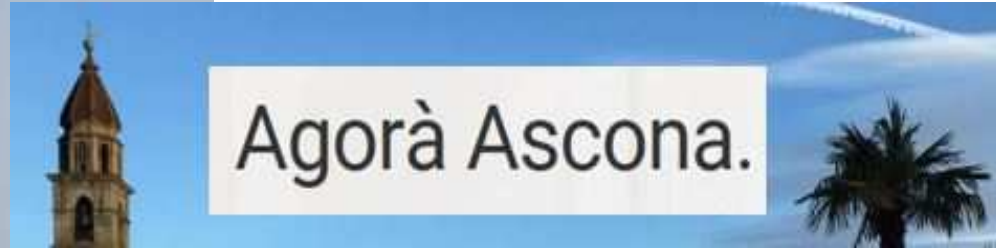




Mit/con Stephanie Hochstrasser,
Vitality-Coach.



Sa, 12.1.2019, 17h,
Hotel/Albergo Eden Roc,
Via Albarelle 16, Ascona.

**Besser leben?
Vielleicht dank Psychologie oder Meditation?**

Vivere meglio? Magari tramite la psicologia o la meditazione?

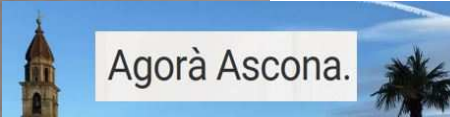
Vitality-Coaching?

«Ich sehe mich als Wegbegleiterin, mache Menschen Mut, sich selbst zu sein, sich zu erleben und sich zu lieben.

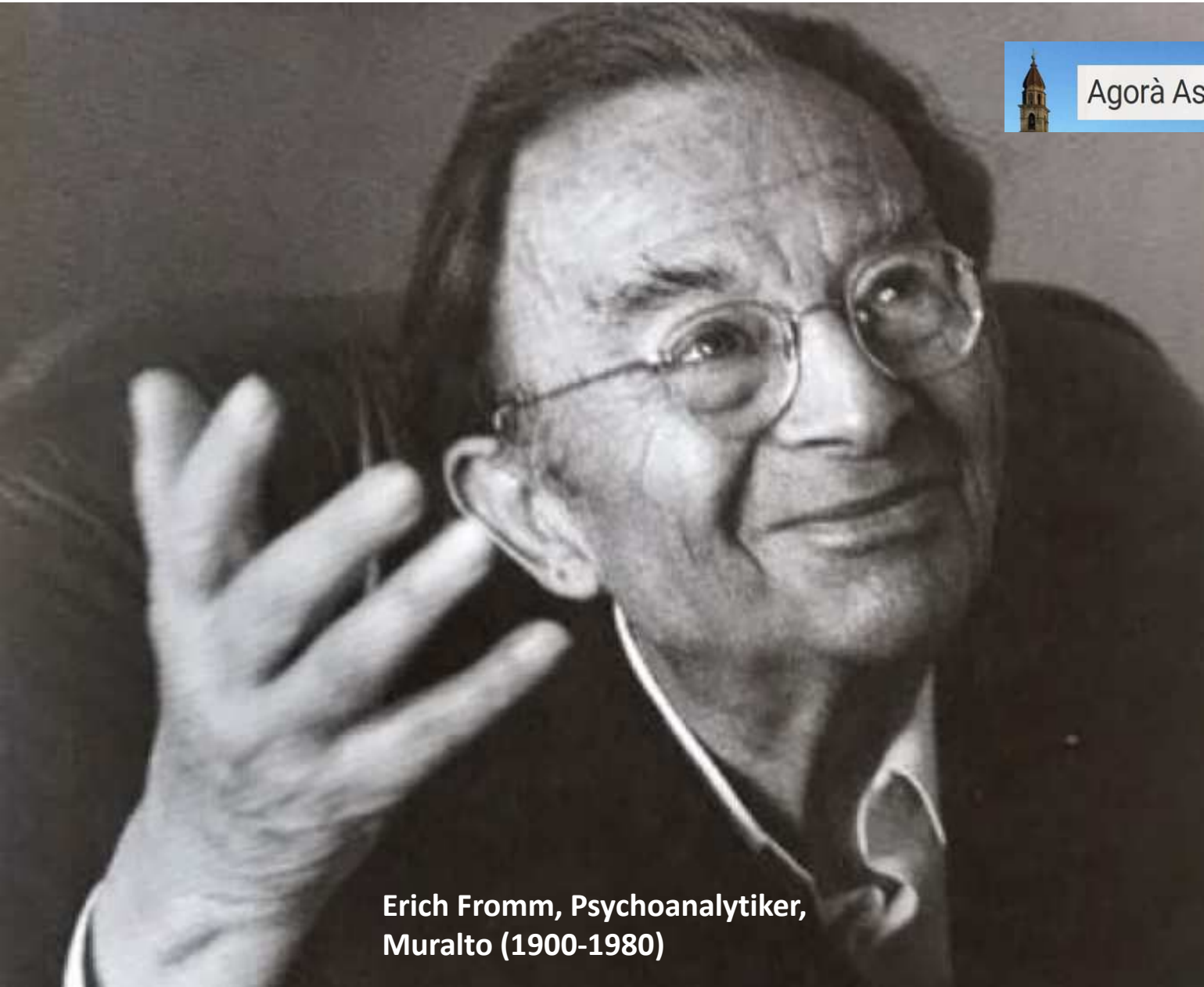
Meine Aufgabe sehe ich darin, mit Feingefühl Menschen zu unterstützen, äussere und innere Bewegungen einzuleiten, sich selbst zu finden, authentisch zu sein.»

Stephania Hochstrasser





Agorà Ascona.

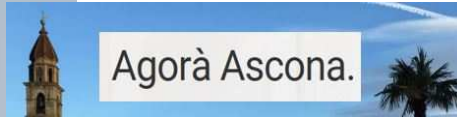


**Erich Fromm, Psychoanalytiker,
Muralto (1900-1980)**

«Der erste Schritt auf diesem Wege ist, sich klarzumachen, dass Lieben eine Kunst ist, genauso wie Leben eine Kunst ist; wenn wir lernen wollen zu lieben, müssen wir genauso vorgehen, wie wir das tun würden, wenn wir irgendeine andere Kunst, zum Beispiel Musik, Malerei, das Tischlerhandwerk oder die Kunst der Medizin oder der Technik erlernen wollten.»
(aus: Die Kunst des Liebens, 1956)



Stephania Hochstrasser



«Ich schätze an Fromm das Konzept der Liebe. Diese Kraft erlebte ich schon in meiner Kindheit, sie ist die Basis für ein gesundes Selbstbewusstsein.»

«Mit Liebe lässt es sich besser leben. Wenn aber Emotionen dominieren, handelt es sich aus meiner Sicht um ein übersteigertes Ego.»

Erich Fromm, Psychoanalytiker,
Muralto (1900-1980)



«(...) Liebe ist eine ständige Herausforderung; sie ist kein Ruheplatz, sondern bedeutet, sich zu bewegen, zu wachsen, zusammenzuarbeiten. Ob Harmonie waltet oder ob es Konflikte gibt, ob Freude oder Traurigkeit herrscht, ist sekundär gegenüber der grundlegenden Tatsache, dass zwei Menschen sich vom Wesen ihres Seins her erleben, dass sie miteinander eins sind, indem sie mit sich selbst eins sind, anstatt vor sich selber auf der Flucht zu sein.»

(aus: Die Kunst des Liebens, 1956)

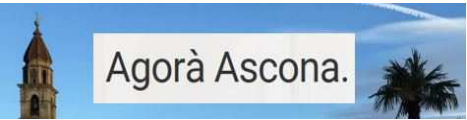
«Auch sich selbst hören zu können, ist eine Vorbedingung dafür, dass man auf andere hören kann; bei sich selbst zu Hause zu sein ist die notwendige Voraussetzung, damit man sich zu anderen in Beziehung setzen kann.»

ΓΝΩΘΙ
ΣΑΥΤΟΝ

«Erkenne dich selbst!»

(Γνωθι σεαυτόν/gnothi seauton; Inschrift im Apollon-Tempel von Delphi)

(Fenster im Kulturhaus
Ludwigshafen)



Agorà Ascona.

«Das Besser-Leben fängt damit an, mich selbst anzunehmen, mit allem was mich ausmacht – auch indem ich mir meiner Schwächen bewusst werde. Erst wenn ich mich kenne und mit mir zufrieden bin, mich erlebe und liebe, kann ich den anderen in seiner Andersartigkeit annehmen und lieben.»

Selbst-Coaching:

Sich im Fluss des Lebens fühlen.

**LEBEN, LERNEN, LIEBEN,
LAUFEN, LACHEN.**



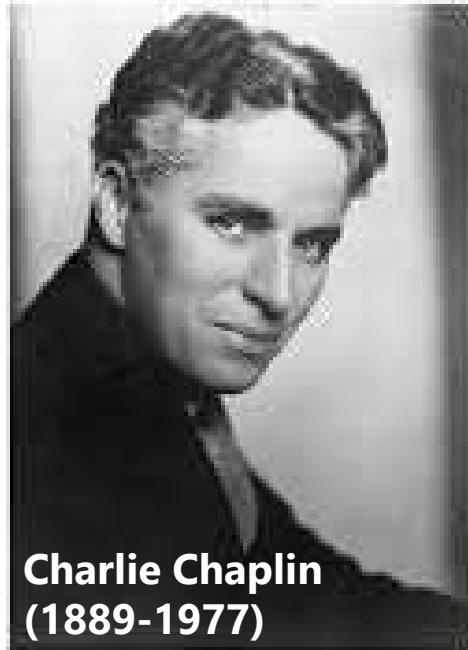
„Übungen“ zur Selbstliebe“:

Das tun, was mir Freude macht und für mich richtig ist.

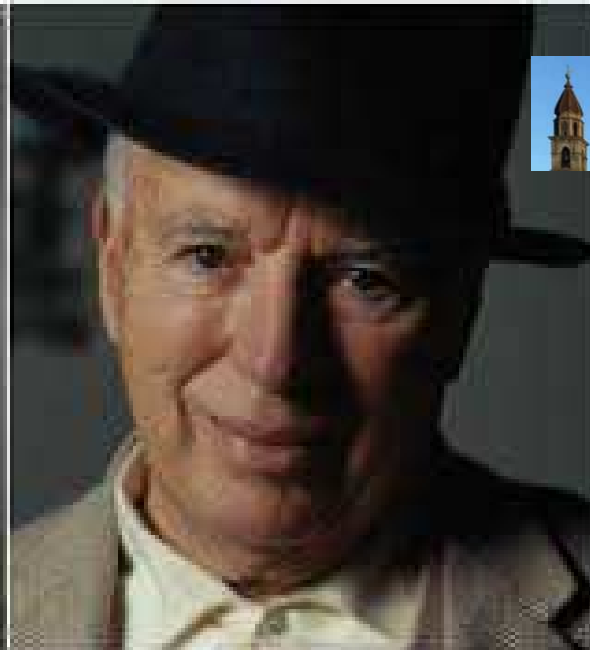
Mir das geben, was ich brauche: vernünftige Ernährung, Schönheitserlebnisse, Natur, Musik, ein soziales Umfeld, Freundschaften.

Mir selbst die beste Freundin, der beste Freund sein.

«Als ich mich selbst zu lieben begann, konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid nur Warnungen für mich sind, nicht gegen meine eigene Wahrheit zu leben. Heute weiss ich: Das nennt man Authentisch-Sein.»

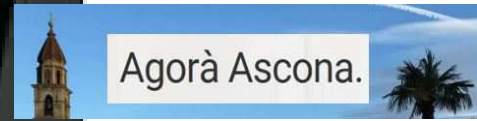


**Charlie Chaplin
(1889-1977)**



(Lebensbetrachtungen zum 70. Geburtstag)

«Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war, von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst. Anfänglich nannte ich das ‚gesunden Egoismus‘, aber heute weiss ich, das ist Selbstliebe.»

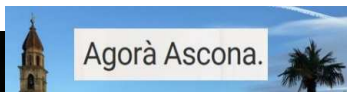


«Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen zu fürchten, denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander, und es entstehen neue Welten. Heute weiss ich: das ist Leben!»

«[Ich hatte Depressionen und] glaubte, dass meine Psychoanalyse einen anderen, wahrscheinlich besseren Verlauf genommen hätte, wenn der damalige Analytiker über fundierte astrologische Kenntnisse verfügt hätte.»

«Ich kenne aus eigener Erfahrung die Voreingenommenheit und Abneigung, die dem Astrologen entgegenschlägt, der nicht für unverbindlich-oberflächliche Wochenhoroskope für Illustrierte schreibt, sondern versucht, aus der Astrologie ernsthafte Lehren zu ziehen.»

(aus: Das Refugium – Erinnerungen an Ascona, 1998)



**Wolfgang Oppenheimer,
Historiker, Ascona (1923-2014)**

Bild: Annick Ramp/NZZ

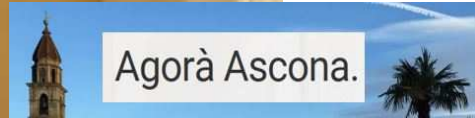
„[Begegnungen Oppenheimers mit der Zürcher Astrologin Gret Baumann, Tochter des Psychoanalytikers C.G.Jung:] Dieser psychologische Fundus [der religiösen Motivation] führte sie zur häufig wiederholten Aussage, dass die Ereignisse, die sich in den Horoskopen als Lebensmotive oder als Ankündigungen zeigten, nicht unbedingt äussere Tatsachen sein mussten, sondern sich ebenso gut als seelische Vorgänge im menschlichen Innern abspielen konnten. Das war ein wesentlicher Interpretationsunterschied zwischen der alten, deterministischen und der modernen, psychologisch fundierten Astrologie.“

«Die 'Sterne', die jeweiligen Planetenkräfte, haben mir geholfen zu verstehen, warum zu bestimmten Zeiten gewisse Ereignisse in meinem Leben sich ergeben haben und was deren tieferer Sinn ist.

Die 'Sterne' helfen auch, wichtige Entscheidungen zu einem günstigen Zeitpunkt zu treffen.»



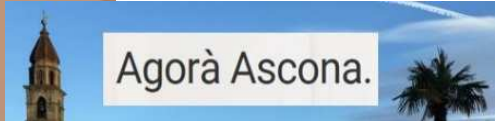
Stephania Hochstrasser



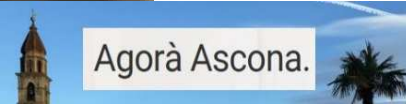
«Schon in jungen Jahren wollte ich mich in der Tiefe meines SEINS erfassen. Als Zwanzigjährige begann ich erstmals ernsthaft die Astrologie zu entdecken, welche mich berührte und faszinierte. Sie half mir, meinen eigenen Weg zu finden und zu gehen – meine Talente und meine Fähigkeiten zu erkennen und sie schrittweise in mein Leben zu integrieren.»



**Stephania Hochstrasser,
Vitality-Coaching.**





Agorà Ascona. 

Besser leben.

Sich selber lieben.


Sich selber erkennen.

Sich selber und seine Welt analysieren und überdenken («philosophisch»).

Über sich selber meditieren: ein «Nicht-Denken-Sollen»?

Arten von Meditation:

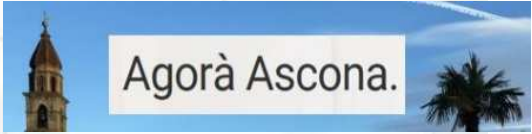
- Stille- bzw. Ruhe-Meditation.
- Konzentrationsmeditation.
- Om-Meditation.
- Mantra- oder transzendierende Meditation.
- Tantra-Meditation.
- „Liebe-Freundlichkeits-Meditation“: Beginnt bei Selbst-Liebe + Übertragung auf andere.
- Achtsamkeits- bzw. Einsichts-Meditation.
- Yoga-Meditation.
- Zen-Meditation.
- Kampfkunst-Meditation.
- Geh-und Bewegungs-Meditation.
- Musik- und Tanz-Meditation.



Agorà Ascona.

Stephania Hochstrasser:

«Sinnvolle Meditation sehe ich insbesondere in der Achtsamkeit: Wenn ich ganz bei mir bin, Musik höre, mich in der Natur bewege oder mit ganz alltäglichen Dingen beschäftigt bin – also was ich im JETZT tue.»



**Theodore Zeldin,
Soziolog & Philosoph,
Oxford (*1933)**

Foto: auf Zeldins Facebook-Account.

Sein Selbst, seine Seele – also sich selbst – findet man nicht, kann nur Fragmente davon wahrnehmen.

Meditation ist daher unnützlich.

Man soll lieber den Dialog mit den Anderen suchen, um den Menschen und die Welt besser zu verstehen

– und vielleicht sich selbst.

**Zen-Buddhismus
(Japan):**

besseres Erfahren
der Wirklichkeit
mittels eines
«Erwachens»
durch meditative
Versenkung,
aber auch aktive
Alltagstätigkeit.

Indisch-chinesischer Buddhismus:

Das Ich gibt es nicht, es existieren nur
verschiedene Bewusstseinszustände, die sich
abwecheln.

Ziel ist der Austritt aus dem Kreislauf des
Werdens, daher wird die Existenz eines
dauerhaften Elements wie der Seele negiert
(Bewusstsein gibt es natürlich).

**Seine Seele und also sich selbst erkennen ist nicht
möglich – und vor allem nicht notwendig!**

Zen-Meditation:

«Fahrradpumpen-Vergleich» von Teephilosoph Peter Oppliger:

https://youtu.be/9P0NNi_c2xM



Agorà Ascona.





Jochen Canz Besser leben? Einfach: Lass alle Zwänge aus Deinem Leben...alle Fremdbeurteilung...alle Fremdbestimmung...finde Dich selbst und lebe so, dass Du mit Dir zufrieden bist. Dann - das kann ich Dir sagen als Psychologe: Dann brauchst Du weder Psychologie noch Meditation! 😊

Mi piace · Rispondi · 18 h · Modificato



Visualizza 1 altra risposta



Jochen Canz Peter Jankovsky ...gerne lieber Peter. Und ja - ich wäre gern dabei...denn auch dieses Thema war Bestandteil meiner Praxis. Und solange "Regeln" einzuhalten sind...selbst so Regeln, wie "Meditation" und wie man das "richtig" macht...solange KANNST Du nicht frei sein - und "besser" leben. Allein die Definition von "besser leben" ist ein abendfüllendes Thema...Sich selbst zu finden, in seinem Zentrum authentisch zu sein - das ist ein "besseres Leben". Wenn Du nichts mehr brauchst, um wahrhaft glücklich zu sein...wenn Du Dich entfaltest, ohne jegliche Fremdregeln...dann bist Du angekommen! Und dann geschieht etwas wunderbares: Du entfaltest Dein volles Potential! Dies beinhaltet nicht nur Gesundheit - denn auch Gesundheit ist inkludiert - sondern auch materieller Wohlstand. Dieser Wohlstand ist dann nicht erkämpft, sondern er "fliegt" Dir in die Arme...denn Du lebst Dein volles Potential! Liebe Grüsse an alle...ich wäre gern dabei!

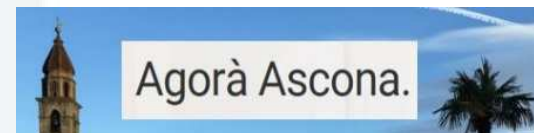
Mi piace · Rispondi · 3 h · Modificato

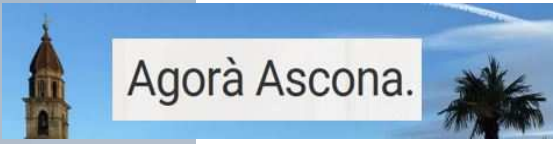
Besser leben?

**Sich selbst finden:
sich entfalten ohne Fremdregeln.**

**Dann sind keine Psychologie und
keine Meditation notwendig.**

(Jochen Canz)





Agorà Ascona.

**Wer seinen eigenen Wert kennt,
sich selber kennt, sich gefunden hat,
sich selber lebt, sich selber liebt,
hat ein besseres Leben.**

**Besser leben,
sich selbst erkennen?**

**Tu Dir Gutes.
Sei offen und neugierig aufs Leben.
Sei dankbar für alles, was ist – es hat einen tieferen Sinn.
Vergebe Dir, und vergebe den Anderen.
Jeder Moment ist ein Neuanfang.**

Stephania Hochstrasser, Vitality-Coach.