

Glücklich und Balance als psychiatrischer Patient

**Geschützt durch liebevolle
Freundlichkeit, an einem friedlichen Ort
mitten in die Gesellschaft.**

**Diktat eines Amateurpsychologe
voller ermutigender Gedichte und Verse
mit dem Ziel ein Tor zum wahren Leben zu sein.**

Inspiriert und ermutigt von unter anderem:

- Thich Nhat Hanh Foundation
- Dalai Lama / Free Tibet
- Ajahn Chah / Mehr als 300 (Forrest) Monastries
- Bobby Schuller / Hour of Power
- Bayless Conley / Answers with Bayless Conley
 - Will Derkse / Benedictine-Bücher
 - Hsing Yun / Buddha Dharma
- Lama Zopa Rinpoche / Buddha Dharma
- Robert M. Pirsig / Schicksalgenosse

Infogedessen ein umfangreicher Balancierplan in der Bindung

Geschrieben und zusammengestellt durch:

Eric Flapper

Schizo und Amateurpsychologe

www.ericflapperboeken.nl



Glücklich und Balance als psychiatrischer Patient

Eric Flapper



[Verlagsdaten]

WEBSITE VERSION

Das Dokument darf nur durch Eric Flapper korrigiert werden.
Die Word-Datei enthält einige separate Textblöcke, die mit Ankern verschoben werden können.
Kleine Text- oder Layout Anpassungen können zu Störungen führen.
Dies wurde vollständig mit „Microsoft Print to PDF“ überprüft.
Dieses Konzeptdokument kann sicher gedruckt werden.
2023-06-05



Wenn Sie aus der Küche kommen mit
Einem Teller mit Essen.
Dann geht es nicht um den Teller
Sondern um das Essen.
So ist es auch mit einem wahren Leben.
Es spielt keine Rolle, ob diese notwendige Weisheit
Vom Christlichen Glauben getragen wird oder
Von Buddhistischer Spiritualität getragen wird.

Inhalt

I	Danksagung und Gewidmet für	9
II	Einleitung	15
	II.1 Zweck der Selbsthilfebroschüre für Leidensgenosse	15
	II.2 Wunden lecken mit GGZ und Psychiatern	15
	II.3 Notwendige Theorie für das Glück	16
1	Glücksmomente aus meiner Kindheit	22
2	Eintritt in den Arbeitsmarkt als junger erwachsener Mann	23
3	Umgang mit Erstaufnahme und Medikamenten Einnahme	24
4	Hinfallen und wieder aufstehen und ein gutes Leben führen	25
5	Liebe für mich behalten und an andere verbreiten.....	27
6	Wiederaufbau von Vertrauen nach Unterdrückungs-/Verstoßenheits- gefühlen.	28
7	Toleranter Umgang mit Gegnern	33
9	Lassen Sie sich nicht entwurzeln, sondern nehmen Sie weiterhin an die Gesellschaft teil	35
10	Empfohlene Bücher & inspirationsquellen:	36
11	Persönlicher balancierplan	37
	Phase 1: Allgemeine Ruhe	39
	Phase 2: Beunruhigt durch Gehänsel	40
	Phase 3: Close to crisis	48
12	Nachwort	56
	12.1 Beschränk die durch Verklemmen verursachten Schäden	56
	12.2 Mit Offenheit eine Win-Win-Situation schaffen	58
	12.3 Aufklärungszustand mit Friedensvertrag erreicht:	60

13	Bauen an die Gesellschaft.....	61
14	Metta Letter to Plum Village :.....	62
15	Hommage an liebevolle Pflegebegleitung.....	63
15	Balsam für die Seele	64
16	Metta Brief an Liebe Frauen Stimme	65
17	Persönlicher Traum	66

I Danksagung und Gewidmet für

Nicht nur zum Menschen zu verehren.
Sondern auch als Beispiel dafür, wie die Dinge Wirklich sein sollten.

- Ganze Gesellschaft

Wenn die Dinge gut laufen, fühlt es sich bei mir so an, als wären wir alle mit liebevoller Freundlichkeit miteinander verbunden. Wenn es schlecht läuft, fühle ich mich manchmal in den Selbstmord getrieben und verleugnet, aber das ist immer nur vorübergehend. Mit der Medizin und dem Wissen, das in dieser Broschüre vermittelt wird, kommt die Genesung immer. Deshalb widme ich diese Broschüre allen Psychiatriepatienten in der niederländischen Gesellschaft. Man schätzt, dass etwa zwei Prozent der niederländischen Bevölkerung schwer psychiatrisch erkrankt sind, also fast 300.000 Menschen.

- Alle Schizophrenen in den Niederlanden

Schizophrenie ist die meist unsympathischste Krankheit in den Niederlanden. Aber mit Mitgefühl und Liebe kann diese Krankheit meiner Meinung nach noch geheilt werden. Großes Mitleid empfinde ich für alle obdachlosen Psychiatriepatienten.
Ich hoffe, dass sich bald etwas ändern und verbessern wird.

- Dalai Lama

Nachdem ich mich 2007 gut von der Krise erholt hatte, hielt ich es für klug, Bücher von Nobelpreisträgern zu lesen. Die Biografie des Dalai Lama, des Friedensnobelpreisträgers, weckte mein Interesse an der buddhistischen Weisheit. Dies war der Ausgangspunkt für meine Suche nach einem glücklichen Leben.

- Lehrerinnen und Lehrer

Für ihr Fachwissen und ihr gutes Beispiel für den Lebensweg bin ich ihnen sehr dankbar. Wir hatten auch einen Lehrer, der unserer Klasse das Gefühl gab, dass wir seine Kinder waren. Wir waren seine Experimentierklasse. Außerdem hatte ich außergewöhnliche Unterstützung und Hilfe von Jan.

- Pflege-Team

Bestimmte Menschen erlebte ich als aufrichtig interessiert und mitfühlend. Einige Kontakte mussten mir die harte Realität vor Augen führen, und ich habe diese Fachleute erst später zu schätzen gelernt. Heute weiß ich, dass sie alle nur mein Bestes im Sinn hatten.

- Team des Gebiets

Bei meiner eigenen unterwürfigen Haltung wollen die Gebietsbetreuer alles für mich regeln. Und wenn ich hilflos bin, sind sie auch da und meine Bitte um Ruhe wird respektiert.

- Kommune

Ich halte den Ort, an dem ich lebe, für sehr wichtig. Manchmal räume ich etwas Müll weg. Und wenn ich ein Verkehrsschild melde, das irgendwo liegt, wo es nicht hingehört, oder einen defekten Abwasserpumpe, dann kommt in der Regel innerhalb weniger Tage Hilfe.

- Agentur für Sozialhilfe

Ein Grundeinkommen ist sehr wichtig. Ich habe immer alle meine Daten mit dem UWV geteilt. Ich habe Änderungen durchgegeben und mich nützlich gemacht. Unter anderem deshalb habe ich jetzt Basiseinkommen auf Sozialhilfeniveau, mit denen ich sehr zufrieden bin.

- Bayless Conley

Danke für die Mental-Food in der Post und die Fernsehsendungen auf RTL 5.
Und vielen Dank für Ratschläge für das Diktat als Tor zum wahren Leben.

- Bobby Shuller

Fantastischer Prediger aus dem amerikanischen Kirchenprogramm "Hour of Power". Seine Predigten fühlen manchmal wie speziell für mich persönlich geschrieben und geben mir viel Ermutigung.

- Arbeitsgebers

Alle meine Arbeitgebers haben mir immer pünktlich mein Lohn bezahlt. Einige Arbeitgeber und Manager haben alles getan, um meine Situation zum Besseren zu wenden. Viele hatten hohe Erwartungen an mich. Nicht alles ist gut gelaufen. Weil ich aber immer gute Intentionen habe, haben mir viele Menschen vergeben.

- Kollegen

Eine Gruppe von Kollegen besteht oft aus einer besonderen Mischung verschiedener Menschen. In bezahlten Berufen ist die Selbstbedienungsmentalität manchmal sehr ausgeprägt, und die Leute schreiben sich selbst Erfolge zu und Fehler jemand anderem.
Anita und Robert waren meine hilfreichsten und mitfühlendsten Vorgesetzten. Bei meinen letzten Freiwilligeneinsätzen hatten wir ein optimales Arbeitsvolumen statt eines maximalen Arbeitsvolumens, so dass jeder etwas übrig hatte, um einer anderen Person zu helfen.

- Henry Nouwen

Ein sehr sympathischer Mann, der oft mit der Selbstfindung kämpfte und schließlich sein Glück in die Lebensgesellschaft der Arche suchte. Sein Gedicht, das auch bei Hour of Power verwendet wurde: "Ich bin nicht, was ich tue, ich bin nicht, was ich habe, ich bin nicht was die andere über mich sagen, ich bin ein geliebtes Kind Gottes" hat mich sehr unterstützt.

- Plum Village / Thich Nhat Hanh

Ein perfektes Beispiel für Buddha, Dharma und Shanga.

- Leidensgenosse in der Psychiatrie

Bei mir selbst wurde nach einer anfänglichen Psychose schließlich eine Schizophrenie diagnostiziert. Eine Krankheit, die ich schließlich nach vielen intensiven Tiefs, aber auch stabilen Phasen des Glücks akzeptierte. Viele Leidensgenosse mit Depressionen und Psychosen haben ähnliche Symptome, die sich überlappen. Auch normale Menschen haben von Zeit zu Zeit solche Gefühle. Ich hoffe, dass alle Menschen, die zum ersten Mal mit der Psychiatrie in Berührung kommen, in diesem Selbsthilfeheft Unterstützung finden. Gewidmet unter anderem allen (ehemaligen) Kollegen bei Mind-Up, insbesondere dem Handwerker-/Grünflächen-Team unter der Leitung von Pieter und Cees. Wir hatten auch viel Spaß, und ich habe von allen viel gelernt.

Familie

Meine gesamte Familie ist alles für mich. Mein lieber Bruder lebt in größerer Distanz, aber ich kann ihn immer wieder anrufen. Er hat mir auch sehr geholfen, dieses Büchlein zu erstellen. Und auch meinen Eltern gebührt unendliche Dankbarkeit. Und mit meinem Cousin Johan habe ich schöne Momente des Glücks erlebt und hoffe, dass ich noch lange mit ihm in Kontakt bleiben kann.

Studium / Mitschüler

Einige Studien-/Klassenkameraden, habe ich seit Jahren nicht mehr gesehen. Und dann kommt unerwartet, wenn man Hilfe braucht, Hilfe. Besonders gute und viel Hilfe von Renate. Und natürlich auch: Pieter, Jan, Jan-Obe, Ivo, Anita, Sybrand, Hans-Henk, Jellie, Rinke, Edwin, Douwe, Remco T, Remco B, Martin, Jaap-Ton, Sander und Hans.

- Freunde

Momentan habe ich zwei gute Freunde in der Nähe. Bart war immer für mich da und hat mir auch bei diesem Heft sehr geholfen. Und selbst in einer Notsituation helfen Bekannte auch aus der Ferne.

- Will Derkse

Als Schriftsteller und Oblate schrieb er sehr inspirierende Bücher, über die ich von Zeit zu Zeit nachgedacht habe. Der Wechsel zwischen Beten, Arbeiten und Ausruhen und Beten, Arbeiten und wieder Ausruhen ist eine benediktinische Methode, die mir sehr gut gefällt.

- Nachbarn

Zu allen Nachbarn habe ich ein gutes Verhältnis. Ein guter Nachbar ist besser als ein entfernter Freund. Wir trinken nicht regelmäßig zusammen Kaffee, aber wenn es etwas zu erledigen gibt, helfen wir uns gegenseitig.

- Bewohner des Dorfes

Wie immer sind die Meinungen der Menschen geteilt. Ich habe Sympathisanten, aber auch Kritiker. Menschen, die mir vertrauen, und Menschen, die mir weniger vertrauen. Da ich mich so weit wie möglich um gute Bürgerrechte bemühe und versuche, den Menschen keine Unannehmlichkeiten zu bereiten, werde ich wahrscheinlich noch eine Weile willkommen bleiben. Vor kurzem gab es sogar ein Orchester, das die Straße hinunterging, und einen zeitweiligen Wasserspaß. Vor allem Teake liegt mir sehr am Herzen.

- Wietse und Rene

Im Gedenken an Wietse und Rene, meine Vorgänger und ebenfalls Leidensgenosse. Wietse hatte eine bezahlte Arbeit und Rene lebte auf der Straße. Ohne es zu wissen, brachten sie mich auf einen besonderen Lebensweg, mit einer Aufgabe, die ich als wichtig empfand. Die goldene Mitte ist ein Grundeinkommen mit möglicher freiwilliger Arbeit. Auch in der Freizeit kann ein Mensch herausragende Aufgaben bewältigen, die ihm Freude bringen.

- Jesus

Ein gutes Beispiel für das Handeln in bestimmten Situationen. Jesus ertrug viele Prüfungen.

II Einleitung

II.1 Zweck der Selbsthilfebroschüre für Leidensgenosse

Erkennbar unterstützendes mitfühlendes Geschichtenerzählen, basierend auf dem Leben von mir selbst (schizophren). Mit einem klaren Balancier-Plan, um das manchmal ungerechte Leben in den Griff zu bekommen.

Damit Unkrautsamen (negative Annahmen und Gedanken) nicht als Psychose zum Tragen kommen, sondern das mit Training erlernt kann werden, um die guten positiven Samen Wasser zu geben. Auf diese Weise kann ein gutes und wahren Leben voll gedeihen.

II.2 Wunden lecken mit GGZ und Psychiatern

Psychiater sehen die Erstellung eines Selbsthilfeheftes als nützliche Therapie zur Selbstheilung. Das Büchlein wurde mit Erfahrungen aus meinem Leben und Kenntnissen des öffentlichen Internets und der in den Niederlanden erhältlichen gedruckten Bücher hergestellt.

Ich habe viel nutz von dem Wissen, welche in der Broschüre erwähnt wird, und deshalb möchte ich allen sagen, dass mir eine buddhistische und christliche Grundlage in meinem Leben enorm geholfen hat.

Mir wurde der Rat gegeben, im Selbsthilfebuch deutlich zu machen, dass es auch notwendig ist, einen moralisch verantwortlichen Weg zu gehen, um Glück zu erreichen. Aus diesem Grund wurde diese Einleitung geschrieben und dem Büchlein hinzugefügt.

Im Buddhismus spricht man unter anderem von Karma. Und der Edle 8-Fache Weg.

Die Bibel spricht unter anderem von Psalm 1 und den 10 Geboten.

Wenn jeder auf dem Weg zum wahren Leben, als Waffe gegen seinen eigenen Goliath, 5 kleiner Steine mitbringt, wird es eine fantastische Reise und wir werden zu einem schönen und guten Menschen heranwachsen. Haltet also durch und lasst euch nicht vom Negativen ergreifen.

Kleiner Stein 1:	Beten.
Kleiner Stein 2:	Fasten.
Kleiner Stein 3:	Monatliche Beichte.
Kleiner Stein 4:	Die Heilige Messe.
Kleiner Stein 5:	Die Heilige Schrift.

Das Tor zum wahren Leben betritt man daher am besten in Zusammenarbeit mit einer Christlichen Gemeinde, einem Buddhistischen Shanga oder einem Team für Psychologische Gesundheit.

II.3 Notwendige Theorie für das Glück

Um ein wahres Leben zusammen mit die Gesellschaft und der psychischen Gesundheitsfürsorge für wirklich jeden Menschen auf dieser Welt möglich zu machen, der fleißig Gutes praktizieren und sich zu einem wahren Leben bekehren möchte, beginne ich mit einer kurzen Erklärung der 4 wesentlichen Punkte, die bereits erwähnt wurden und die Verständnis erfordern, um ein glückliches Leben zu erreichen. Karma, der Edle 8-Fache Weg, Psalm 1 und die 10 Gebote. Die Erklärung ist kurz, das Training, das erforderlich ist, und vielleicht die Änderung des Lebensstils, um einen Zustand der Erleuchtung zu bekommen, ist ein längerer Weg.

II.3.1 Karma

Karma ist eigentlich eine Art Bankkonto, auf dem gute Einnahmen und schlechte Handlungen aufgezeichnet werden. Und dass jeder Mensch das bekommt, woran er in der Vergangenheit gut oder schlecht gearbeitet hat. Manche Dinge sind schnell geklärt, aber es kann sich auch um Reinkarnationen über einen sehr langen Zeitraum handeln.

II.3.2 Der Edle 8-Fache Pfad

1 *Right View (Richtiger Einblick)*

Korrektes Verständnis ist sehr wichtig für Menschen mit dysfunktionalem Wahrnehmungssyndrom (Schizophrenie). Alte Literatur, die an sich schwer zu verstehen ist, wie das Diamant-Soetra "Der Diamant, der Illusionen durchschneidet", liefert sehr nützliches Wissen und Einsichten.

Richtige Einsicht kann man bekommen durch regelmäßiges Studium eines sehr breiten Spektrums des Dharma (buddhistische Weisheit).

Für jede Art von menschlichem Leid, das zum Teil durch Unwissenheit verursacht wird, gibt es im Internet einem ansprechenden heutigen buddhistischen Buchtitel.

2 *Right Speech (Korrekte Sprache)*

Korrekte Sprache ist für psychiatrische Patienten sehr wichtig. Worte gelten als Ruder fürs Leben. Ein altes chinesisches Sprichwort lautet: "Ein böses Wort kann es im Juli einfrieren lassen". Worte können sogar ein Grund für Krieg sein.

Nach der richtigen Einsicht wissen Sie, worauf es ankommt. Generell gilt fürs Sprechen: Freundlich und aufrichtig die Wahrheit zur richtigen Zeit zu sagen, bestimmt die Richtung für ein glückliches Leben.

3 *Right Intention (Richtige Intention)*

Dinge mit guten Intention (Absicht) zu tun, bringt gutes Karma für jeden Menschen. Selbst wenn einige Dinge schief gehen, bekommt man mit guten Intention kein negatives Karma.

Ein einzelner verwirrter psychiatrischer Patient wird manchmal durch die Gesellschaft von schlechten Intention verdächtigt, aber dies ist oft auf Machtlosigkeit aufgrund überwältigender negativer Emotionen zurückzuführen. Eine Intention ist gut, wenn sie den Gesetzen und Vorschriften des Universums, in dem wir leben, entspricht. Lokal werden auch lokale Gewohnheit und Bräuche geschätzt.

4 *Right Effort (Richtige Anstrengung):*

Mit der richtigen Anstrengung können die Dinge in Ordnung gebracht werden. Psychiatrische Patienten, mich eingeschlossen, sind oft mehr oder weniger entmutigt von einem Rückschlag. Eine vorübergehende Periode des Leckens von Wunden ist sicherlich nicht verkehrt. Aber am Ende des Tages geht es darum, nach einem Sturz ein gutes Leben zu führen. Eine ziemlich konstante, anhaltende Anstrengung während des gesamten Lebens führt zu einem erfolgreichen Leben mit Zufriedenheit.

5 *Right Concentration (Richtige Konzentration)*

Eine gute Konzentration ist echte POWER. Psychiatrische Patienten, einschließlich mir, sind manchmal abgelenkt und verstört durch Bedauern aus der Vergangenheit oder Sorgen um die Zukunft, manchmal sogar mit Stimmen im Kopf. Sich für kurze Zeit mit diesen Gedanken zu beschäftigen oder diese Gedanken vorübergehend zu analysieren, ist an sich nicht falsch. Solange es sich mit der Konzentration auf wohlthuende Gedanken abwechseln lässt. Oder die Konzentration auf das Hier und Jetzt.

Das Meditieren über die Atmung kann die Konzentration in turbulenten Zeiten erhöhen.

Tägliche Meditation, abwechselnd Meditation über die Atmung und analytischer Meditation in derselben Sitzung, hat die gleiche Reinigungskraft für den Geist wie Duschen für den Körper. Nach dem Aufkommen eines frischen Gefühls und der Möglichkeit, sich auf die Gegenwart zu konzentrieren, kann die Konzentration durch das Studieren und Auswendiglernen von positiven Versen, Gedichten, Mantras und Psalmen weiter gesteigert werden, denn das gibt echte Kraft und Sicherheit für ein glückliches Leben.

6 *Right Mindfulness (Richtiges Bewusstsein für)*

Die richtige Aufmerksamkeit und das Bewusstsein für die eigenen Gefühle und Emotionen sind sehr wichtig. Psychiatrische Patienten sind manchmal von ihren eigenen Gefühlen und Gedanken abgestumpft, weil sie sie wegen der Schmerzen verdrängen und/oder weil sie durch ein Übermaß an Psychopharmaka oder einer Form der Selbstmedikation wie Kaffee, Alkohol oder Drogen betäubt sind. Eine

sehr regelmäßige Aufmerksamkeit und Achtsamkeit für Ihre Gefühle und Emotionen ist jedoch viel mehr wert als ein sehr teurer Scan/Messung/Beobachtung im Krankenhaus.

Meine Erfahrung ist, dass Meditation verwendet werden kann, um Achtsamkeit zu entwickeln. Beginnend mit dem Training der Aufmerksamkeit auf die Atmung. Mit Meditation über die Atmung kann die Verbindung zwischen Körper und Geist wiederhergestellt werden. Während solcher Meditationen, wenn man in Stille sitzt, wird man sich auch der Gedanken bewusst. Gedanken, Gefühle und Verhalten sind miteinander verflochten und bleiben mit Achtsamkeit gut im Bild. Achtsame kleine einfache Aktivitäten sind auch glückssteigernd.

7 *Right Action (Richtiges Handeln / Taten)*

Richtige Taten bringen gute Verdienste hervor. Schlechte Taten werden nach Karma geregelt. Manche psychiatrische Patienten stecken so fest im Leben, dass sie sich wie ein toter Spaziergänger fühlen und in einer gefangenen Position keine guten Taten mehr vollbringen können. Dennoch können Sie das Beste aus jeder Situation machen, egal wie erschütternd sie ist. Die richtigen Dinge zu tun, um als psychiatrischer Patient glücklich und im Balance zu bleiben, ist das Wichtigste. Beginnen Sie danach vielleicht damit, jeden Tag 1 gute Tat zu tun, genau wie Tick, Trick & Track es bei den Pfadfindern gelernt haben. Wenn das zur Gewohnheit wird, fängt diese Güte, die Menschen um dich herum, an, es zu bemerken. Am Ende ist es das Beste, aus eigener Bereitschaft heraus unausgesprochen Gutes zu tun. Kranken Menschen und Tieren zu helfen und Gutes für Menschen in Not und Tiere in unmittelbarer Nähe zu tun, ist vielleicht die größte Errungenschaft mit Zufriedenheit.

8 *Right Livelihood (Richtiger Lebensunterhalt)*

Gerade der Lebensunterhalt in Form von Arbeit, den man als Berufung ansieht, steigert das Glück enorm. Da ich selbst schizophran bin, wurde ich für reguläre bezahlte Arbeit abgelehnt. Jobs als Schlachthofangestellter, Casinoangestellter und Barkeeper stehen an der Schnittstelle zu einem angemessenen Lebensunterhalt und

erfordern ein gutes Gleichgewicht zwischen Handlung / Absicht und Achtsamkeit sowohl des Einzelnen als auch die Gesellschaft. Manchmal scheint es unmöglich, einem bezahlten Job an der Schnittstelle der Korrektheit zu entkommen oder einer arbeitslosen Situation zu entkommen. Aber auch in der Freizeit oder beim Ehrenamt kann man Gutes tun und in Bewegung setzen. Jede Erfahrung, die mit der richtigen Handlung / Absicht und Achtsamkeit gewonnen wird, ist eine Quelle des Glücks und macht die Möglichkeit für einen richtigen Lebensunterhalt in Zukunft besser möglich.

II.3.3 *Psalm 1 (Die zwei Pfade)*

1. *Gesegnet ist der Mann der nicht geht
Im Rat der Gottlosen,
Der nicht steht auf das Pfad des Sündern,
Noch sitzt im Kreis der Spötter,
aber wer am Gesetz des Herrn Gefallen hat
und Tag und Nacht über sein Gesetz nachdenkt.*
2. *Denn er ist wie ein Baum, gepflanzt an Wasserbächen,
Der seine Frucht gibt zu seiner Zeit,
Dessen Laub nicht verwelkt;
- alles, was er tut gelingt.*
3. *Nicht so die Bösen :*
Doch sie sind wie Spreu, die der Wind zerstreut.
4. *Darum stehen die Gottlosen nicht im Gericht,
Noch Sünder in der Versammlung der Gerechten,*
5. *Denn der Herr kennt der Weg der Gerechten,
Aber der Weg dieser Gottlosen vergeht.*

Meine beste Zeit kommt noch und deine beste Zeit kommt auch noch. Vielleicht bist du ein schönes Trümmerhaufen, Gott hat einen bis weil angsterregend Plan für dich, vertraue auf Gott und nichts kann dich gegen halten.

II.3.4 *Der 10 Gebote*

1. *Verehere keine anderen Götter außer dem Herrn.*
2. *Mache keine Götzenbilder und verbeuge dich nicht vor Götzenbildern.*
3. *Missbrauche den Namen des Herrn nicht.*
4. *Halten Sie den Sabbat in die Ehre.*
5. *Respektieren Sie Ihren Vater und Ihren Mutter.*
6. *Begehe keinen Mord.*
7. *Begehen Sie keinen Ehebruch.*
8. *Stehle nicht.*
9. *Legen Sie kein falsches Zeugnis gegen andere ab.*
10. *Richte deine Gedanken nicht auf das Haus eines anderen, noch auf seine Frau, seinen Diener, seine Magd, seinen Ochsen oder was auch immer ihm gehört.*

Auch wenn Sie einen Fehler gemacht haben; Sie sind nicht das, was Sie tun, Sie sind nicht das, was Sie haben, Sie sind nicht das, was die Leute sagen, Sie sind ein geliebtes Kind Gottes, und das kann Ihnen niemand wegnehmen.

1 Glücksmomente aus meiner Kindheit

Aus der Kindheit kann sich vielleicht jeder an Glücksmomente erinnern. Die ersten 10 Lebensjahre sind in der Regel die Jahre der geringsten Sorge.

Ich erinnere mich, dass ich manchmal einen Plastikbecher mit Orange oder Cola in den Gefrierschrank gestellt habe. Und dann am nächsten Tag auf einem Stuhl im Garten unter dem Birnbaum. Eine halbe Stunde sorglos mit Aufmerksamkeit konnte Genießen von das selbstgemachte Wassereis.

Das achtsame, ohne Sorge Essen eines Vollkornkekses oder das Essen einer Mandarine kann derselbe Glücksmoment sein.

Lied, in der Grundschule gelernt aber bald vergessen:

Joyful, joyful, we adore thee, God of glory, Lord of love; hearts unfold like flowers before thee, opening to the sun above. Melt the clouds of sin and sadness; drive the dark of doubt away. Giver of immortal gladness, fill us with the light of day!

Es ist das Eröffnungslied von „Hour of Power“, einer amerikanischen Kirchensendung, die auch im niederländischen Fernsehen gezeigt wird.

Später aufgefrischt und auswendig gelernt. Wenn ich etwas Aufmunterung gebrauchen kann, singe ich es oft in Gedanken.

Bei einem langen Spaziergang im Schrittmaß funktioniert es ganz gut. Wenn Sie dann nach 15 Minuten weiter singen, fällt Ihnen der Text automatisch für die nächsten Schritte ein.

2 Eintritt in den Arbeitsmarkt als junger erwachsener Mann

Jeder muss seinen eigenen Weg finden, wenn es um die Arbeit geht. Ich konnte selbst recht gut lernen und bin mit Interesse an Technik schließlich in technischen Berufen das mittlere Arbeitsniveau gelandet. Generell gilt: „Der Starke muss etwas haben, wonach er greifen kann, und der Schwache darf nicht ab geknackt werden“, darüber schreibt auch Will Derkse in dem Buch Lebensregel für Anfänger.

Nach Jahren auf dem Arbeitsmarkt wurde ich schließlich zum Problem Menschen, zum Reibungsfall. Aber es ist auch wie bei der Autoreinigung „Kein Glanz ohne Reibung“.

Eine bezahlte Tätigkeit für Psychatriepatienten ist in den allermeisten Fällen zu hoch eingesetzt und führt zu Problemen.

Spannungen im Beruf und Ungleichgewichtssituationen lassen sich mit Medikamenten nicht zu 100 % verhüten.

Als Berufstätiger sollte man nach einer ersten Psychose eigentlich mit UWV sprechen. Der UWV sollte mehr bedingungsloses Mitgefühl für Menschen mit einer ersten Psychose haben und ihnen die Wahl stellen, sich ehrenamtlich mit einem Grundeinkommen zu engagieren.

Um Risiken für Arbeitgeber/Manager und mich selbst zu reduzieren, ist ein ruhiger Ort in die Gesellschaft mit ehrenamtlicher Arbeit am besten. Und am liebsten mit einfühlsamen Managern, die Experten für diese Krankheit sind. Mit einem Grundeinkommen ausgestattet, kann man auch in der Freizeit hervorragende Challenges absolvieren.

Das Beste ist, wenn jemand dich mit liebevoller Freundlichkeit auf die letztere Wahl hinweist. Mit Zukunftsperspektive, einem Dach über dem Kopf und einem Grundeinkommen.

Auch dann kann es manchmal schwierig sein und Probleme verursachen. Das Risiko größerer Probleme ist dann aber deutlich geringer.

Personen mit Wajong sozial Hilfe oder Personen, die sozial Hilfe von der Gemeinde oder einem Obdachlosenheim erhalten, können dies ganz anders erleben. Ich hoffe, dass andere Kapitel genug Ermutigung und Inspiration bieten, um etwas Schönes aus dem Leben zu machen.

Dabei gilt immer: „Wenn unsere eigenen Ressourcen versagen, können wir den Herrn bitten, ob er uns mit seiner Gnade helfen kann.“

3 Umgang mit Erstaufnahme und Medikamenten Einnahme

Schon während meiner Schulzeit gab es Leute, die sagten, ich solle eigentlich zum Psychiater gehen. Aber diese Einsicht hatte ich selbst nicht.

Später, nach ein paar Aushilfsjobs, fand ich keinen Schlaf und keine Ruhe mehr. Über den Hausarzt bin ich dann bei der GGZ gelandet. Dort behandelten sie mich mit der größten möglichen Liebe.

Mit Medikamenten kam ich in dieser Krise zur Ruhe, und der Rat war, Medikamente weiter zu nehmen. Die Menschen um mich herum wollen auch, dass ich Medikamente nehme. Das trifft oft auf die meisten Menschen zu, die psychotisch werden können.

Neben der Einnahme von Medikamenten ist es auch sehr wichtig herauszufinden, wie Sie ein so gut wie möglichst stabiles Leben führen können.

Die durchschnittliche empfohlene Dosis verschiedener Arzneimittel ist normalerweise auf der Packungsbeilage angegeben. Die Milligramm

können bei verschiedenen Arten von Anti-Psychotiker Medikamenten stark variieren, je nach Art des Wirkstoffs.

Es ist am besten, den ärztlichen Rat des Psychiaters und des professionellen GGZ-Pflegeteams strikt zu befolgen. Später, wenn Sie stabil sind, können Sie auf Ihr eigenes Herz hören und die Dinge erneut besprechen.

Plötzliches Abbauen oder zu schnelles Reduzieren kann unbewusst zu sehr schwerwiegende Krankheit führen.

4 Hinfallen und wieder aufstehen und ein gutes Leben führen

Nach meiner ersten Psychose im Jahr 2002 habe ich erst im Jahr 2008 begonnen, meine innere Kraft mit liebevollem Mitgefühl und Toleranz zu stärken. Deshalb hatte ich 2007 noch eine sehr heftige Psychose. Gekeimt durch unangenehme Arbeitssituationen. Dann bekam ich Angst, dass mein guter Verdienst ausgehen würde und ich einer der wandelnden Toten werden würde.

Es lohnt sich wirklich, an dich selbst zu arbeiten. Bisher hatte ich in 20 Jahren vier Psychosen, die letzten beiden, waren durch verstärkten inneren Kräfte weniger intensiv.

Nach einer alten chinesischen Weisheit in Hsing Yuns Buch „Being Good“ muss sich jeder Mensch mit den acht Winden des Lebens auseinandersetzen:

Gewinn-und Verlust
Schande und Ruhm
Lob und Tadel
Leid und Glück

Manchmal dreht der Wind einfach

TV Pastor Bayless Conley hat einen guten Spruch, wenn es darum geht, eine schwierige Zeit zu überwinden. Es geht darum, Gott aus der Bibel zu vertrauen:

T-R-U-S-T

“T” steht für trust... Vertrauen: Das heißt, wenn du ihm vertrauen willst, dann musst du auf seine Worte bauen. Auch wenn es nicht so schien, vertraust du auf Gottes Wort. Wenn wir Gott auf sein Wort vertrauen, wird er unseren Weg durchs Leben führen und uns sicher ans Ziel bringen.

“R” steht für rest... Ruhe: Die Bibel fordert uns auf, in seinem Wort zu ruhen. Der erste Buchstabe von Petrus 5-7 sagt: „Werft all eure Sorgen auf ihn, denn er sorgt für euch.“

Grübel nicht / Mach dir keine Sorge. Grübeln ist wie ein Schaukelstuhl. Du hast eine Beschäftigung, aber er bringt dich nicht weiter.

“U” steht für understanding... Verstehe: In Sprüche 3-5 heißt es: „Vertraue auf den Herrn mit deinem ganzen Herzen und stütze dich nicht auf deinen eigenen Verstand.“ Manchmal versteht man die Logik von etwas nicht.

“S” steht für speech... Rede: Die Rede ist Ausdruck unseres Glaubens. In Markus 11 sagt Jesus: „Vertraue auf Gott“ und dann sagte Jesus: „Wer zu diesem Berg sagt: ‚Geh weg und verschwinde im Meer‘ und der nicht in seinem Herzen zweifelt, sondern der glaubt, dass die Dinge, die Er sagt geschehen, er hat alles, was er sagt.“ Mit anderen Worten, wenn Sie Gott vertrauen, können Sie Berge versetzen. Unser Glaube an Gott drückt sich in unserer Sprache aus.

“T” letztes t steht für Thanksgiving... Danke: Wir danken dem Herrn im Voraus. Philipper 4-6 sagt: „Sorgt euch um nichts, sondern lasst in allem durch Gebet mit Danksagung eure Bitten vor Gott bekannt werden.“

Es gibt auch leistungsstarke amerikanische Versionen wie Zum Beispiel:

T-R-U-S-T.

Tie on to God and enjoy your ride

Rest

Undergarment / Underlayment

Seek help

Tell everybody that God helped you

Spirituelle Nahrung per Post von www.Bayless-Conley.nl ist sehr hilfreich und gut für die Ethik. Das Auswendiglernen guter Gedichte und Psalmen/Lieder ist eine gute Beschäftigung, die in späteren Zeiten der Not viel Unterstützung geben kann.

5 Liebe für mich behalten und an andere verbreiten

Ich habe immer auf positive Dinge geachtet, war nie wirklich depressiv. Ich versuche meistens, das Beste daraus zu machen. Es erfordert Ihre eigene Anstrengung, positiv zu bleiben.

In den letzten Arbeitssituationen hatte ich das Gefühl, dass ich aufgrund ungünstiger Arbeitsverhältnisse übermäßig kritisiert wurde und ich auf Kosten der Selbstliebe in unfreundliche Arbeitssituationen geraten bin.

Auch das Sprichwort aus 1 John 4-16 ist sehr schön:

Wir haben Gottes Liebe, die in uns ist, kennengelernt und ihr vertraut. Gott ist Liebe, wer in der Liebe bleibt, bleibt in Gott und Gott bleibt in ihm.

Ein Spruch von Henri Nouwen kann dir helfen, die Liebe für dich zu behalten, denn du bist ein geliebtes Kind Gottes. Und das ist uneingeschränkt wahr.

Das Credo von Hour of Power basierend auf dem Spruch von Henry Nouwen lautet wie folgt:

*Ich bin nicht, was ich tue
Ich bin nicht, was ich habe
Ich bin nicht, was die andere über mich sagen
Ich bin ein geliebtes Kind Gottes
Das ist es, was ich bin
Niemand kann mir das nehmen
Ich brauche mich nicht zu sorgen
Ich muss mich nicht hetzen
Ich kann meinem Freund Jesus vertrauen
Und seine Liebe mit der Welt teilen.*

Wenn ich niedergeschlagen bin und mich selbst weniger liebe, müssen andere Menschen wie Bobby Schuller von der Church Family, wie Hannah Schuller es nennt, mir helfen, mich daran zu erinnern, dass Gott mich immer liebt.

Christliches Gebet und buddhistische Meditation haben ähnliche Heilwirkungen. Durch regelmäßiges Wiederholen kann man sich Dinge merken und irgendwann wird es etwas Eigenes. Das Liebe Gefühl an anderen Menschen verbreiten, kann auch sehr gut mit den Meditationen getan werden, welche in „How to expand Love“ des Dalai Lama beschrieben werden. Oder indem Sie hilfreiche Sätze aus dem Balance plan in Gedanken wiederholen.

6 Wiederaufbau von Vertrauen nach Unterdrückungs-/Verstoßenheits-gefühlen.

Vertrauen auf etwas kann manchmal mit dem Pferd ab reisen, aber es kann zu Fuß zurückkehren. An gute Dinge aus der Vergangenheit zu denken hilft.

Manchmal hilft es auch, Psalm 23 etwa zwanzig Mal zu sagen:

*Der Herr ist mein Hirte,
Mir fehlt nichts,
Er lässt mich auf grünen Weiden lagern,
Er führt mich entlang ruhiger Wasser,
Er führt mich auf geraden Wegen, um seines Namens und seiner willen,
Er erfrischt meine Seele,
Auch wenn ich durch tiefe Täler der Dunkelheit gehe, fürchte ich das Böse nicht,
Denn Gott ist bei mir
Sein Stab und sein Stock erfreuen mich,
Vor dem Feind bereitet er mir einen Tisch,
Er salbt mein Kopf mit Öl,
Mein Kelch quillt reichlich über,
Gnade und Glück folgen mir für den Rest meines Lebens,
Ich werde für immer im Haus des Herrn wohnen.*

Thich Nhat Hanh wurde während des Vietnamkrieges aus seinem Land verbannt. Er hat immer Compassion bewahrt und Gutes getan. Schöne unterstützende Gedichte und Bücher geschrieben.

Mit dem Gefühl, alles zu verlieren. Hilft es manchmal, Sprüche von Lucas und Markus aufzusagen wie:

*Sucht vielmehr das Reich Gottes und seine Gerechtigkeit,
Und alles andere wird dir gegeben,
Beobachte den Raben, sie säen und ernten nicht,
Sie haben keinen Lagerraum oder Schuppen
und doch ernährt Gott sie.
Wie weit bist du über den Vögeln,
Wer von euch kann durch seine Besorgnis eine Elle zu seiner Statur
hinzufügen?*

Die oben genannten Verse werden auch oft in den amerikanischen Kirchenprogramm Hour of Power gepredigt und gesungen.

Aber natürlich muss eine Person zuerst essen und einen sicheren Ort haben, dann kommt die Entwicklung der Moral.

Dass der Mensch im Prinzip nicht viel braucht, ist auch in dem Buch „Food for the heart“ von Ajahn Chah nachzulesen. Das ist ein thailändischer Bettler von großer Weisheit, der uns erzählt, wie die Welt zu uns kommt, wie wir sie dann persönlich annehmen und wie wir am besten damit umgehen können. Auf dem Cover befindet sich eine leere Bettel-Schale. Strenge Mönche aßen nur morgens bis etwa 12:00 Uhr.

Rund um Karfreitag und Ostern gibt auch das Eintauchen in die christlichen 14 Kreuzwegstationen Kraft.

Im Buddhismus gibt es auch ähnliche Geschichten wie. Ein altes vietnamesisches Gedicht von Thich Nhat Hanh aus dem Buch “Being Peace”.

Diese Beispiele sind der Gipfel der Toleranz und der Aufrechterhaltung des Compassions.

Promise me,

Promise me now,

Promise me today,

When the sun is overhead,

Exactly at the zenith

Promise me

Even when they strike you down, with a mountain of hatred and violence, even when they crush you, step on you like a worm, even when they dismember and dis-embowel you,

Remember brother,

Remember,

Man is not our enemy,

The only thing worthy of you is compassion, unbound, unlimited, unconditional, hatred will never let you face this beast in man alone,

One day, when you face this beast in man alone, with your courage intact, your eyes kind, untroubled, out of your smile will bloom a flower,

And those who love you will behold you, across ten thousand worlds of birth and dying.

Going further, alone again, with bend head, knowing that love has become eternal,

Along the long and rough road, the sun and moon continue to shine,

And guiding my way.

Versprich mir,

Versprich mir jetzt,

Versprich mir heute,

Wenn die Sonne über deinem Kopf steht,

Gleich am höchsten Punt,

Versprich mir,

Selbst wenn sie dich niederschlagen, mit einem Berg von Hass und Gewalt, selbst wenn sie dich zerquetschen, dich zertrampeln wie einen Wurm, selbst wenn sie dich verstoßen und dir die Gedärm herausziehen.

Denk daran, Bruder,

Denk daran,

Menschen sind nicht dein Feind,

Das Einzige, von Wert in dir ist Compassion, grenzenlos, unendlich, bedingungslos nur mit Hass kannst du dem Tier im Menschen nicht allein trotzen.

Einen Tages, wenn du dem Tier im Menschen allein gegenüberstehst, mit deinem Mut intakt, deinen Augen freundlich, ohne Probleme, wird aus deine Smiley einer Blume erblühen,

Und diejenigen, die dich lieben, werden dich bewahren für zehntausend Welten von Geburt und Tod,

Weitergehen, wieder allein, mit gesenktem Kopf, wissend, dass die Liebe ewig ist geworden,

Entlang der langen und schweren Pfade scheinen die Sonne und der Mond weiter,

Und leiten meinen Weg.

7 Toleranter Umgang mit Gegnern

Manche Leute warnen, eine Warnung ist meist gut gemeint. Zu viel kann in lähmende Angst umschlagen.

Aber von Feinden/Gegnern/Leidensgenosse kann man oft am meisten lernen.

Man kann sowohl aus guten als auch aus schlechten Nachrichten etwas lernen.

Gott hat einen aufregenden Plan für jeden von uns, aber vertraue Gott und nichts kann dich aufhalten. Das wurde auch oft bei Hour of Power gesagt.

Mit Liebe/Mitgefühl kannst du über alles siegen.

Ein altes buddhistisches Sprichwort eines Bodhisattwa lautet:

*Mein Geist findet keine Ruhe,
solange ich schmerzhaft Hassgedanken hege.
Ich werde keine Freude und kein Glück finden,
kann nicht schlafen und bin unruhig.
Deshalb sollte ich aufrichtig auf jede erdenkliche Weise über Geduld
meditieren und Compassion so weit wie möglich stimulieren.*

Zu diesem Thema ist ein ganzes Buch mit dem Titel „The Power of Patience from a Buddhist Perspective“ des Dalai Lama erschienen. Es bespricht Toleranz und ist eine Erklärung des sechsten Kapitels des Bodhisattvacharyavatara von Acharya Shantideva.

Und selbstverständlich gilt immer die freie Übersetzung von Lukas 6:31.

Behandle andere so, wie du auch behandelt werden möchtest.

Das gute Aufmerksamkeit schenken, damit es wächst und dankbar dafür sein.

In schwierigen Zeiten hilft es, jeden Tag 5 Punkte aufzuschreiben, denen Sie positiv gegenüberstehen. Wenn Sie sich der schönen Dinge bewusst sind, dann werden 3 Seiten wahrscheinlich nicht einmal ausreichen.

Mit bewusster Aufmerksamkeit Gutes tun und Glücksmomente im Hier und Jetzt kreieren. Dann haben Sie am Ende des Tages ein zufriedenes Gefühl.

Liebe und Dankbarkeit sind auch gute Mittel gegen Ungerechtigkeitsgefühle. Mickie Krause Song kann dabei helfen:

*Danke für diesen guten Morgen,
Danke für jeden neuen Tag,
Danke, dass ich all meine Sorgen,
Auf dich werfen mag.*

Wenn du anderen Menschen aufrichtige Komplimente machst, bekommst du da öfter und immer mehr für zurück.

Eigene Probleme erscheinen manchmal unlösbar, wenn man zu sehr mit sich selbst beschäftigt ist. Wenn Sie anderen Menschen helfen, wenn Sie sich gut fühlen, kann das Lösen von Problemen eine wahre Quelle des Glücks sein.

9 Lassen Sie sich nicht entwurzeln, sondern nehmen Sie weiterhin an die Gesellschaft teil

Ein biblisches Sprichwort von Jesaja sagt:

*Kehre zurück zum Herrn, deinem Gott,
Denn er ist gnädig und liebevoll,
Geduldig und treu und bereit zu vergeben.*

Idealerweise schließen Sie sich beispielsweise an bei einer christlichen Kirchengemeinde oder einer buddhistischen Sangha.

Aber in die Kirche oder zu Exerzitien zu gehen, ist höchstwahrscheinlich ein zu großer Schritt.

Wenn es nicht auf Anhieb klappt, gibt es auch Church Familys im Internet.

Und es gibt auch Zencast-Dateien im .mp3- und .wav-Format, die von Retraite heruntergeladen werden können.

Ein Besuch macht mehr Spaß, in einer stabilen Situation, mit Partner, Freund und/oder Kindern.

Dazu gehört auch die soziale Kontrolle. Es ist immer schön, wenn Menschen aufeinander aufpassen.

Bleiben Sie in einer anfälligen Zeit ruhig. In stabilen Perioden zwischen den Krisen Perioden ist es am besten, zu dienen, an sich selbst zu arbeiten und vorsichtig die Dinge der Welt zu entdecken.

10 Empfohlene Bücher & inspirationsquellen:

MENTAL FOOD / ETHIK IN BUCHFORM

Thich Nhat Hanh: "Every step is Peace"

Thich Nhat Hanh: "The Miracle of Mindfulness"

Thich Nhat Hanh: "No Mud, No Lotus"

Dalai Lama und Jeffrey Hopkins: "The Art of Happiness"

Dalai Lama und Jeffrey Hopkins: "The Art of Happiness at Work"

Dalai Lama und Jeffrey Hopkins: "How to Expand Love"

Ajahn Chah: "Food for the Heart"

Ajahn Chah: "Everything is teaching us"

Will Derkse: "Een Levensregel voor Beginners"

Will Derkse: "Gezegend Leven"

Henry Nouwen: "Wie ben ik"

Henry Nouwen: "Geliefd Henry"

Hsing Yun: "Being Good"

Lama Zopa Rinpoche "The Joy of Compassion"

Die Bibel

Bitte kaufen Sie die Papierversionen oder E-Books über offizielle Kanäle, So können Sie die Arbeit der Autoren oder der Stiftung und der nächsten Angehörigen weiterhin unterstützt. Empfehlenswert sind alle Bücher von Thich Nhat Hanh.

MENTAL FOOD / IM INTERNET

www.hourofpower.de
www.bayless-conley.de
www.plumvillage.org
www.LamaYeshe.com

11 Persönlicher Balancierplan

Rufen Sie in einer Not-/Krisensituation immer einen Hausarzt oder psychisch kranke Pflegeeinrichtung an.

Sollten Sie sich aktuell in einer psychischen Krise befinden, können Sie:

Zu Ihrem Arzt gehen oder ihn anrufen,
Kontakt mit einer Klinik (bzw. einem Spital) mit
psychiatrischer Abteilung aufnehmen,
Kontakt mit dem ärztlichen (psychiatrischen)
Bereitschaftsdienst aufnehmen,

Bundesweite Tel.: 116 117

(d.d. 04-06-2023)

BALANCIERPLAN

Grundinformationen



Familienname : Flapper
Vorname : Eric
Geburtsdatum : 29-01-1975
Lebenssituation : Leben mit Vater und Mutter
Hund (Sammie) und Katze (Poekie).
Wohnadresse : -
Telefon : -
E-mail : FlapperE@outlook.com
Temporäre Krise : Januar 2002, Januar 2007,
Februar 2011 en April 2015
Haupttherapeut : Nahe Kontakt zur GGZ.
Begleiter : Nahe Kontakt zur GGZ.
Trajce Begleiter : Endphase in Bezug auf bezahlte
Arbeit. Ruhig und friedlich weiter
leben.

Total kompletter Plan.

Das Ei des Columbus.

Der Entdeckung der Besserung /
stabiler Ausgleich von

Dysfunktionales Wahrnehmungssyndrom (DWS),
Schizophrenie.

Faktoren

Stress Faktoren:

Veränderung im Tagesrhythmus. Wechsel in der Arbeit.

Veränderung der Wohnsituation. Alle Veränderungen brauchen Vertrauen.

Ein Examen machen. Spannungen zu Hause. Spannungen bei der Arbeit.

Schutzfaktoren:

Klare Kommunikation mit Eltern, Kollegen etc. Klare Tagesstruktur.

Abwechslungsreiche Aktivitäten: Arbeit, Hobbys, mit dem Hund Sammie gehen

oder den Hund bürsten und die Katze kuscheln, Bücher von Dalai Lama / Thich

Nhat Hanh oder Ajahn Chah lesen, Gelegenheitsjobs, soziale Kontakte.

Ruhe, Sauberkeit und Regelmäßigkeit und Leben nach dem Edlen 8-fachen

Pfad. Mich meiner eigenen Emotionen und Gefühle bewusst sein und im Hier

und Jetzt leben. Dinge aus verschiedenen Blickwinkeln beobachten, nicht nur

negativ über etwas denken, sondern auch positive Gedanken stimulieren /

kognitive Therapie anwenden.

Kirchliche Positivität anschauen aus Sendungen wie „Hour of Power“ auf RTL5.

Oder etwas direkter kirchlich mitfühlende Kritik an „Antworten mit Bayless-

Conley“ auf RTL5. Oder lesen Sie die täglichen Ermutigungsbriefe und

Ratschläge in der Post aus diesen beiden Programmen und das strenger wertende tägliche Evangelium.

Die richtige Balance finden zwischen: „im Hier und Jetzt leben“ und „Probleme analysieren“. Anderen Menschen zu helfen und sie glücklich zu machen, sobald du Energie dafür hast, wirst du automatisch selbst glücklich. Wenn Sie zu sehr mit sich selbst beschäftigt sind, scheinen Probleme manchmal unlösbar. Wenn Sie anderen Menschen regelmäßig helfen, dann sind Probleme eine Gelegenheit, sich gegenseitig zu helfen, und damit eine Quelle des Glücks. Medikament:

Risperidon 3,0 mg um 7:30 Uhr und 3,0 mg um 19:30 Uhr.

Idealerweise sollten zwischen den beiden Einnahmeprozessen der gleichen Stärke 12 Stunden liegen.

Phasen

Phase 1: Allgemeine Ruhe

Darstellung des Verhaltens:

Ruhig, fröhlich, gesellig.

Sehr unterschiedliche Gedanken. Lasse mich nicht von verrückte Gedanken beunruhigen.

Sicher/friedlich Gefühl, vertraue die Menschen. Stimmung stabil. Positives Selbstbild.

Ich habe Spaß an meiner Arbeit. Denke zu Lösungen denke nicht in Probleme.

Aktionen:

Schlafe gut (ca. 9-10 Stunden pro Nacht).

Wenn im Kontakt mit Kollegen etc. etwas passiert, bitte ich um Erklärung. Probleme mache ich verhandelbar.

Verbringe Zeit bei der **ARBEIT** (für eine sinnvolle Tagesaktivität, den Kontakt mit Menschen, um meine Fähigkeiten und Talente zu entwickeln) und natürlich auch negative Kontakte, um Toleranz/Geduld zu trainieren.

HOBBYS (Mindful Spazieren gehen und achtsames Gärtnern für den heilenden Kontakt mit Mutter Natur, Heimwerken für den positiven Beitrag zu meiner Familie, Lesen für spirituelle Nahrung/Inspiration), **SOZIALE**

KONTAKTE (Für die Kultivierung von Verständnis, Mitgefühl und liebevoller Güte). **KÖRPERPFLEGE** (Gesunde Speisen und Getränke. Mindestens 1x pro Woche selbst Essen kochen, am besten öfter. Dusche regelmäßig mindestens 2x pro Woche im Winter, vielleicht täglich im Sommer. Ziehe regelmäßig saubere Kleidung an. Zum Friseur) usw.

Ich finde Entspannung durch achtsames Spazieren und / oder Radfahren + genieße den schönen blauen Himmel. Lesen, Gelegenheitsjobs, Kontakt zu Familie und Freunden.

Phase 2: Beunruhigt durch Gehänsel

Darstellung des Verhaltens:

Schlafe schlechter (ca. 5 Stunden pro Nacht). Bin gereizt. Es kann schwierig sein, Sorgen loszulassen, wenn ich mit dem Hund spazieren gehe. Fang an, bestimmten Menschen weniger zu vertrauen. Denken mehr über Probleme als über Auflösungen nach. Keine Freude an meiner Arbeit. Es ist schwieriger, Hauptthemen von Nebenthemen zu unterscheiden. Unruhiges/eilig/gehetztes Gefühl. Gedanken schleifen sich durch, es ist weniger wahrscheinlich, dass sie sich beruhigen. Actions:

Höchst Häufige Probleme:	Maßnahme zu ergreifen:
<p>A P2 Unruhiges / eilig / gehetztes Gefühl:</p>	<ol style="list-style-type: none"> Trinken Sie nicht zu viel Kaffee. Morgens um 10:00 Uhr maximal 2 Tassen nicht mehr. Konzentrieren Sie sich gelegentlich auf das Ein- und Ausatmen und führen Sie einen Körperscan durch. Konzentriere dich achtsam auf den Atem und benenne ihn so lange wie nötig mit einer Zahl, die von 1 bis 10 und dann wieder von 10 bis 1 wiederholen. All dies nach Mindfulness des Atems von Thich Nhat Hanh. Oder wiederholen Sie das Mantra von Thich Nhat Hanh: "In, out, deep, slow, calm, ease, smile release, present moment, wonderful moment." Oder auf Deutsch: "In, aus, tief, langsam, ruhig, gemütlich, Smiley kommt, heutig Moment, wunderbares Moment." Ruhig spazieren im Hier und Jetzt. Achten Sie bei jedem Schritt auf den Kontakt der Fußsohle mit der Erde. Wenn Sie es eilig haben und die Dinge etwas schwer werden, scheint alles weniger positiv zu sein, also versuchen Sie immer, es ruhig angehen zu lassen. Versuchen Sie, es zu genießen, beschäftigt zu sein, und streben Sie nicht zu sehr nach dem Endziel.

<p>B P2 Im Falle von schweren leiden unter einigen Annahmen:</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Mit anderen Leuten sprechen, um zu fragen, ob meine Gedanken falsch sein könnten, und nicht alles negativ auszufüllen, und Meinungen können sich nach einer Weile zu 100% ändern.2. Denken Sie nicht zu viel nach, sondern konzentrieren Sie sich auf das Hier und Jetzt. Konzentriere dich auf die Atmung.3. Kognitive Therapie anwenden. Konzentriere dich nicht auf unbequeme Gedanken, sondern fokus dich auf nützliche Gedanken.4. Sei freundlich zu dir selbst (Selbstfreundlichkeit), besonders wenn du leidest, versagst oder das Gefühl hast, dass du Mangel an Möglichkeiten hast.5. Irgendetwas ist in der Regel nicht 100% falsch. Manchmal ist bei 40% Fehler => eine 6 auch ausreichend.6. Wenn etwas schief geht, kann es oft noch gut gemeint sein.7. Sie sind auf diesem Aspekt vielleicht nicht perfekt, aber Sie haben ausgezeichnete andere persönliche Eigenschaften.8. Beobachten Sie es auch einmal aus der Ferne, zum Beispiel während einer schwierigen Situation, und überlegen Sie, was ein Freund zu Ihnen sagen würde.9. Anerkennung, dass wir alle Leiden und Unvollkommenheiten erleben (geteilte Menschlichkeit). Denken Sie zum Beispiel an andere Menschen, die ähnliche Fehler machen, Mängel haben, Rückschläge erleben.10. Gehen Sie ausgewogen mit negativen Emotionen um. Du unterdrückst deine Emotionen nicht, aber du übertreibst sie auch nicht. Erkenne, dass Gefühle kommen und gehen. Du bist nicht dein Gefühl, du hast sie. Jetzt bemerkst du, dass du dich unwohl fühlst, aber nach einer Weile wirst du ganz andere Gefühle haben.
---	--

	<p>11. Das Auge sieht nur das, was der Verstand zu sehen bereit ist.</p> <p>12. Der Charme des Lebens besteht darin, dass endgültige Ansichten manchmal dazu neigen, wie Schnee in der Sonne zu schmelzen.</p> <p>13. Das Kapitel lesen "Guideline for improving perception and communication" von I.C.E.E.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recognize that all perceptions are partial and subjective. - Avoid mind reading. - Check perceptions with others. - Distinguish between facts and inferences. - Guard against the self serving bias. - Guard against the fundamental attribution error. - Monitor labels.
<p>C P2 Zu viele Anreize:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Suchen Sie sich vorübergehend eine ruhige Umgebung und vermeiden Sie so vorübergehend die Menschenmassen. 2. Holen Sie sich genug Schlaf. 3. Lesen Sie nicht zu viel, schauen Sie nicht fern oder am Computer. 4. Karotten essen.
<p>D P2 Paranoia / Zweifel / Gefühl der Ungerechtigkeit</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rezitieren Sie das Mantra: Am I sure, don't take it to seriously, everything is impermanent, non of my Business, compassion is the only thing worthy of you, unbound, unlimited, unconditional. Oder auf Deutsch: Bin ich sicher, nimm es nicht zu ernst, alles ist vergänglich, es ist nicht meine Sache, Compassion ist das Einzige, was in dir wertvoll ist, grenzenlos, unendlich, bedingungslos. 2. Toleranz / Geduld ist sehr wichtig, gönnen Sie einem anderen den Sieg. 3. Wenn andere Menschen dich schlecht oder dir gegenüber mit ungerecht behandeln, ist nicht Wichtig. Das Wichtigste ist dein eigenes Verhalten/Handlungen/Absichten (Wer Gutes tut, der trifft Gutes).

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Andere Menschen sind für ihr eigenes Karma verantwortlich 6. Vielleicht müssen Sie vorübergehend für unbewusst schlechtes Verhalten in der Vergangenheit büßen und in einer Weile wird alles wieder gut. 5. Versuchen Sie auch, sich in die Situation der anderen Person hineinzusetzen, um Verständnis zu schaffen. Erwecke Mitgefühl für den anderen. 6. Versuchen Sie, das Gefühl des Vertrauens zu wecken, insbesondere bei Veränderungen. Denke an die guten/positiven Dinge aus der Vergangenheit. 7. Denken Sie nicht darüber nach, wie ungerecht es ist, sondern überlegen Sie, was Sie tun können, um das Leiden zu verringern und wer Ihnen helfen kann. Listen Sie also nicht das Negative auf, das Sie nicht wollen, sondern machen Sie es zu einer positiven Geschichte und benennen Sie das Gute, das Sie wollen. 8. Rezitieren Sie ein Gedicht von Thich Nhat Hanh aus Being Peace : “Promise me”
<p>E P2 Schlechte / Negative Gedanken:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Denken Sie über die Tatsache nach, dass der Buddha auch ein gewöhnlicher Mensch war und Erleuchtung realisierte. 2. Lesen Sie Dhamma-Talks. 3. Die Wirklichkeit Aufmerksam sein, dass ich in einer Umgebung mit Menschen lebe, mit denen ich normalerweise harmonisch zusammenlebe. 4. Kopffütterung mit positiven Gedanken, durch nachdenken über gute Taten/Dinge, die ich in letzter Zeit getan habe. 5. Fokus auf bequeme Gedanken, fokus dich nicht auf ungeschickte Gedanken. 6. Glaube nicht, dass ich der Einzige mit Problemen bin, alle Menschen leiden von Zeit zu Zeit und das ist menschlich. 7. Ein schlechter Gedanke kann auftreten und ist nicht so schlimm, umarme ihn wie eine Mutter ihr weinendes Kind umarmt, wichtiger

	<p>ist, dass deine Handlungen rein sind. (Wer Gutes tut, trifft das Gute).</p>
<p>F P2 Böse / Wut / ärgerlich:</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Sagen Sie nicht zu viel, distanzieren Sie sich.2. Bei zu viel Adrenalin und/oder Stresshormonen im Körper behandeln Sie zuerst die Punkte bei A.3. Erkenne, was die Emotion Wut mit dir macht und dass es eine Emotion ist, die nicht zum Glück beiträgt. Solange du Hassgedanken hegst, wirst du keinen Frieden finden, nachts nicht schlafen und unruhig sein. Lassen Sie also nicht zu, dass Wut zu Hass wird, und stimulieren Sie Mitgefühl.4. Wenn Sie eine Person verärgern, denken Sie auch an positive Eigenschaften dieser Person. Etwas oder jemand ist nie 100% schlecht.5. Sei nicht böse auf die Person. Aber möglicherweise missbilligen Sie seine Aktion. Normalerweise ist kein böser Wille / böse Absicht im Spiel, aber die Situation entsteht aufgrund der Umstände, wir sind auch nicht böse auf Gemüse, wenn es nicht wächst.6. Eine andere Person könnte auch unglücklich, unwissend und außer Kontrolle über ihre Emotionen sein. Vielleicht ist das andere seine verletzende Aussage, ein unbeabsichtigter Ausdruck seines eigenen Stresses. Versuchen Sie, Verständnis und Mitgefühl für diese Person hervorzurufen.7. Meinung/Kritik nach der Goldstein-Methode äußern. (Erzählen, was die Handlung der anderen Person mit meinen Gefühlen/Emotionen macht, beginnend mit mir in einem freundlichen/fürsorglichen Ton).8. Wenn möglich, ergreifen Sie innerhalb weniger Tage Maßnahmen, um Wiedergutmachung zu leisten.9. Meditiere über liebevolle Güte. Zum Beispiel das Rezitieren von "Möge ich frei von innerem und äußerem Leiden sein. Und sobald die Wut

	<p>nachgelassen hat und es gelingt, dann meditiere über diese Person.</p> <p>10. Ermutigen Sie Mitgefühl so weit wie möglich. Denke zum Beispiel: "Er möchte glücklich sein, wird aber von unermesslichem Leid überwältigt, möge er glücklich werden und alle Ursachen des Glücks für ihn gegenwärtig sein. Ich werde ihm helfen und alles tun, um ihn glücklich zu machen."</p> <p>11. Versuchen Sie, die Situation der anderen Person so gut wie möglich zu verstehen. Wenn du verstehst, warum dich jemand ansieht oder wütend auf dich ist, ist es einfacher, Mitgefühl/Nächstenliebe zu wecken und den Ärger zu neutralisieren.</p> <p>12. Beschäftige dich mit liebevollen Dingen. Kümmere dich gut um die Menschen und Tiere um dich herum. Zum Beispiel Eltern helfen, eine Katze kuscheln oder einen Hund bürsten.</p>
<p>G P2 Störend Theater /Bühne. &Störend Kaffee-Gespräch</p>	<p>1. Matra rezitieren: "Am I sure, don't take it to serious everything is impermanent, none of my business, I don't need to convince people, compassion is the only thing worthy of you, unbound, unlimited, unconditional. Oder auf Deutsch: "Bin ich sicher, nimm es nicht zu ernst, alles ist vergänglich, es ist nicht meine Sache, ich muss die Leute nicht überzeugen, Mitgefühl ist das Einzige, was in dir von Wert ist, grenzenlos, unendlich, bedingungslos."</p> <p>2. Die Handlung / das Spiel von jemandem tut normalerweise nicht weh, es ist der Gedanke, den ich mir darüber bilde, der mich manchmal verletzt. Versuchen Sie daher, Gefühle des Mitgefühls zu erzeugen. Zum Beispiel, indem du sagst: "Ich möchte, dass er frei von geistigem Leiden ist, ich möchte, dass er frei von körperlichem Leiden ist, hoffe ich dass er auf friedliche und glückliche Weise für sich selbst sorgen kann."</p> <p>3. Nicht alles ist Theater. Die Wahrscheinlichkeit, dass zufällige Personen eine</p>

	<p>besondere/kuriose Aktion ausführen, ist größer als die Wahrscheinlichkeit eines organisierten Theaters.</p> <ol style="list-style-type: none">4. Versuchen Sie beim Sprechen, mitfühlend zuzuhören. Wenn das Negative zu groß wird, verkürzen Sie die Dauer des Gesprächs und wechseln Sie zu positiveren Aktivitäten oder versuchen Sie, einen Moment des Glücks zu schaffen.5. Wenn das Gruppengespräch in Hörweite zu negativ ist, konzentrieren Sie sich aufmerksam auf die Atmung, indem Sie von 1 bis 10 und von 10 bis 1 usw. zählen.6. Wenn Sie Theater überhaupt nicht mögen, dann schauen Sie weg, ignorieren Sie den Vorfall oder gehen Sie weg. Gefühle der Liebe zu dich selbst wecken. Dass ich frei bin von geistigem Leiden, dass ich frei von körperlichem Leiden bin, dass ich auf friedliche und glückliche Weise für mich selbst sorgen kann. Lassen Sie sich später möglicherweise Gedanken über den Vorfall und/oder das Gespräch machen und analysieren, welche Lehren daraus gezogen werden können. Abwechselnd mit der bewussten Konzentration auf den Atem, um die Gedanken wieder neutral und ruhig zu bekommen. Wenn aufkommende Gedanken zu schmerzhaft sind, besprechen Sie dies mit dem Praktiker / Coach / der vertrauenswürdigen Person. Das Teilen von Offenheit und Gefühlen bringt das meiste Glück. Wenn nichts hilft, dann versuchen Sie, Vorfall / Gespräch zu vergessen oder es durch bessere Gedanken zu ersetzen. Möglicherweise durch Meditation einer entgegengesetzten Gebetsregel / eines entgegengesetzten Mantras mit dem Rosenkranz. Bedrückende negative Gedanken bringen Unglück und können besser diskutiert werden.
--	--

<p>H P2 Stimmen in mein Kopf:</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Gedanken treten regelmäßig im Kopf auf. Manchmal scheint es auch gesprochene Gedanken/Stimmen zu geben. Laute, voluminöse Stimmen im Kopf lassen sich manchmal durch einen summenden Unterton von den eigenen Gedanken unterscheiden. Leise Stimmen, sind schwieriger von den eigenen Gedanken zu unterscheiden und scheinen manchmal aus dem eigenen Bewusstsein zu entspringen.2. Ein schlechter Gedanke kann auftreten und ist nicht so schlimm, umarme ihn wie eine Mutter ihr weinendes Kind, wichtiger ist, dass deine Handlungen rein sind. (Wer Gutes tut, trifft das Gute).3. Manchmal denkt man während eine Stimme, ich werde von einer Muse berührt oder Gott spricht zu mir. Aber die Das Gesundheitswesen empfiehlt dann ein Buch mit dem Titel "Wir sind nicht Gott".4. Wegen einer schlechten Stimme sollten Sie niemals nach schlechte Maßnahmen ergreifen. Geduld, Toleranz ist sehr wichtig. Etwas, das in dir ist, ist schwer zu distanzieren. Gewähre daher einem anderen den Sieg und führe weiterhin ein gutes Leben und tue gute Dinge. Sie können auch für kurze Zeit davon distancieren, indem Sie den Fokus verlegen, indem Sie sorgfältig Arbeiten ausführen, die Geräusche verursachen, wie z. B. Staubsaugen, Rasenmähen usw. Manchmal verstärken Gedanken den Stimmen auch durch bestimmte Geräusche wie von einem Wasserkocher oder das Heulen des Windes auf dem Dach des Hauses.5. Manchmal sind 50% der Stimmen gut und süß und 50% der Stimmen sind schlecht und beunruhigend. Wenn das Störende/Schlechte die Oberhand gewinnt, hilft es manchmal, einen Rosenkranz mit positiv neutralisierenden Psalmen, Glaubensbekenntnissen usw. zu beten.
--	---

	<p>6. Gelegentlich die Realität von etwas testen oder es zu tolerantem Denken relativieren.</p> <p>7. Wenn das Gefühl, Gedanken zu lesen, zu stark wird und als unerwünscht / störend empfunden wird, können Sie sich auf das Atmen konzentrieren und Zählen von 1 bis 10 und von 10 bis 1 usw. Auf diese Weise werden die Gedanken reduziert und die Hühner bleiben im Auslauf.</p>
<p>I P2 Im Gleichgewicht halten von sexuell Energie:</p>	<p>Masturbieren Sie 1x pro Woche, wenn nötig öfter, im Schlafzimmer oder unter der Dusche, um den Beutel zu leeren. Nicht zu oft, dann wird die Spermienproduktion erhöht. Nicht zu wenig, dann gibt es mehr sexuelle Gedanken, weil das Reservoir an sexueller Energie voll wird und man dann auch noch nächtliche Ejakulationen bekommt. Waschen Sie sich danach gut mit möglichst kaltem Wasser und evtl. Seife, sonst bekommen Sie schlechte Luft und das wird von den Mitmenschen nicht geschätzt.</p> <p>Nach einer längeren Zeit der Verjüngung/Abstinenz kann das Feuer auch nachlassen. Vor allem nach deinem 40. Geburtstag. Denn wenn du kein Holz mehr ins Feuer wirfst, erlischt es langsam.</p> <p>Dennoch sagen Mönche oft, dass das zölibatäre Leben vielleicht eines der schwierigsten Dinge ist, die man aufrechterhalten kann. Am besten für die Prostata ist ca. 2x die Woche, und dann schwitzt man es nicht mit den Socken aus.</p>

Phase 3: Close to crisis

Darstellung des Verhaltens:

Schlafen nicht mehr ein, mache mich weiterhin Sorgen.

Gedanken schleifen durch, sehr negativ.

Ich weiß nicht, was wahr ist und wem ich vertrauen kann.

Traue nicht mehr, den Leuten in die Augen zu schauen, weil ich denke, dass es aggressiv überkommt und die Leute Angst bekommen. Ich fürchte, die

Leute werden Angst vor mir bekommen. Sehr egozentrisch und dachte den ganzen Tag nur an meine eigenen persönlichen Probleme. Beziehe alles auf mich selbst ein. Sehen vielleicht Verbindungen, die nicht vorhanden sind.

Aktionen:

Gehen Sie zunächst das folgende Diagramm durch.

Wenn Unruhe / Angst / Psychiatrische Spannungen nicht innerhalb von 3 Stunden nach Einnahme des nächsten Medikaments nachlassen, rufen Sie den Hausarzt innerhalb und außerhalb der Bürozeiten an.

Evtl. B.O.R (Bett On Präsription), vorzugsweise in ruhiger, ruhiger Lage in der Nähe des familiären Wohnumfelds.

Keine Geschäfte machen und/oder keine Entscheidungen treffen. Tagsüber Ruhe und Frieden. Lesen Sie möglicherweise etwas über den Buddhismus.

Kein Oxazepam. Das war 2007 sehr schlimm. Evtl. Schlafmittel (Temazepam 10 oder 20 mg) für die Nacht, vorzugsweise Tabletten.

Höchst Häufige Problemen:	Maßnahme zu ergreifen:
A P3 Sehr selbstbezogen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Seien Sie ruhig aufmerksam und bleiben Sie im Hier und Jetzt. 2. Nehmen Sie sich Zeit zum Ausruhen. 3. Planen Sie möglicherweise einen Besorgnis analysierend Moment von maximal einer halben Stunde am Tag ein. 4. Vielleicht bin ich zu sehr mit mir selbst beschäftigt, also kümmere dich gut um andere Menschen und Tiere. 5. Erkenne, dass jeder bisweilen eine schwierige Zeit hat und dass es Menschen gibt, die es viel schlimmer haben.
B P3 Ich sehe Verbindungen, die nicht vorhanden sind	<ol style="list-style-type: none"> 1. Überlegen Sie, wie ein Bekannte / Fremder auf Ihre Aussage / Verschwörungstheorie reagieren würde. Wenn mir die Dinge wie die Wahrheit erscheinen und anderen Menschen absolut nicht, dann ist es besser, nicht mit ihnen darüber zu sprechen. 2. Oft sind die Handlungen / Aussagen anderer Menschen und / oder Beobachtungen von mir selbst nicht gefährlich. Es sind die Gedanken, die ich mir darüber mache, die mich verletzen. Überlegen Sie sich also alternative Gedanken und rezitieren Sie das

	<p>Mantra: "Bin ich sicher, nimm es nicht zu ernst und alles ist vergänglich". Oder einen positiven Reim der Wahrnehmung / Aussprache / Handlung zu machen.</p> <p>3. Stellen Sie sicher, dass Ihr Sinnliches Wahrnehmungssystem nicht zu sehr gegen Reizen ausgesetzt ist, suchen Sie eine ruhige Umgebung.</p>
<p>C P3 Alles auf mich selbst nehmen:</p>	<p>1. Ich bin wahrscheinlich zu sehr mit meinen eigenen Problemen beschäftigt. Betrachten Sie es auch aus der Sicht einer anderen Person an zu schauen.</p> <p>2. Wenn hundert leidende Menschen zu meiner Linken sind und es eine selbstsüchtige Person zu meiner Rechten gibt, welche Seite ist dann wichtiger?</p> <p>3. Wenn Sie einen kleinen Teil eines Gesprächs mitbekommen, wissen Sie nie, worauf es sich bezieht.</p> <p>4. Stellen Sie sicher, dass Ihre Sinnliche Wahrnehmung nicht zu sehr gegen Reizen ausgesetzt ist, suchen Sie eine ruhige Umgebung.</p>
<p>D P3 Es fühlt sich so an, als ob die Gesellschaft mir nicht vertraut, weil ich manchmal weniger stabile Perioden habe.</p>	<p>1. Wenn es sich in der Stadt nicht friedlich anfühlt, dann zuerst ca. 2 Wochen nicht zum Einkaufen usw. in die Stadt kommen. Bitten Sie dann andere Personen um Hilfe und / oder bestellen Sie Lebensmittel über das Internet.</p> <p>2. Vertrauen aufzubauen beginnt bei dir selbst. Bauen Sie es mit kleinen Schritten auf. Zum Beispiel ein kleines Stück Radfahren. Dann Lebensmittel kaufen zur ruhigen Einkaufszeit Dann 2 Einkaufen usw. Das Vertrauen geht mit dem Pferd, kommt aber zu Fuß zurück.</p> <p>3. Bliebe in Kontakt mit den Menschen um dich herum.</p> <p>4. Soziale Kontrolle ist auch ein Teil davon.</p> <p>5. Denke: "Ich bin geschützt durch liebende Güte" und ein allsehendes Auge Gottes. Dann stört es nicht, wenn jemand weiß, was deine Gedanken sind, und du offen damit umgehst.</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 6. Mindestens 20x Psalm 23: Der Herr ist mein Hirte, rezitieren mit den Rosenkranz. 7. Rezitieren Sie mindestens 20x Credo von "Hour of Power" mit Rosenkranz.
<p>E P3 Schlecht Schlafen</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gehen Sie zu regelmäßigen Zeiten ins Bett und stehen Sie zu regelmäßigen Zeiten auf. 2. Trage dafür sorg dass Sie sich während des Tages viel bewegen. 3. Machen Sie abends kein Nickerchen, weil Sie könnten besser nicht schlafen, bis es Zeit ist. 4. Tagsüber auch gelegentlich still stehen / liegen und spüren, wie es mit der Müdigkeit ist. Evtl. ein Mittagsschlaf von max. 20 Minuten. 5. Abends das Licht etwas dimmen. 6. Trinken Sie abends keine koffeinhaltigen Getränke. 7. Schlafen Sie mit Ohrstöpseln in den Ohren. 8. Nach einer Woche schlechten Schlafes, möglicherweise (falls erforderlich) Temazepam 20 oder 10 mg pro Nacht (zwischen 21:00 und 3:00 Uhr) vorzugsweise Tabletten anstelle statt Kapseln. Nehmen Sie die Tabletten maximal 4 Wochen einschließlich der Tapering-Phase.
<p>F P3 Anhaltende negative Gedanken und negative Annahmen.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meinungen können sich im Laufe der Zeit um 100% ändern. 2. Turbulente/bewölkte Gedanken können ruhig/klar werden, indem man eine Weile leise und aufmerksam kleine Arbeiten verrichtet und nicht bewusst darüber nachdenkt. Lösungen brauchen Zeit, um sich herauszukristallisieren. 3. Bei einem unruhigen Geist ist die Wahrscheinlichkeit größer zu denken, dass die Wahrheit eine Unwahrheit ist und eine Unwahrheit die Wahrheit ist, also beruhigen Sie sich für die richtige Einsicht. 4. Es geht nicht darum, nie zu fallen (Rückschläge zu erleben), sondern darum, nach einem Sturz

	<p>wieder aufzustehen (fort gehen ein gutes Leben zu führen).</p> <ol style="list-style-type: none">5. Denken Sie an die Geschichte der 2 verschiedenen Männer, die schlechten Nachrichten wurden mitgeteilt. (Wie unterschiedliche Menschen mit schlechten Nachrichten umgehen).6. Denken Sie an die Geschichte des Mannes und seines verlorenen Sohnes. (Dass Sie weniger offen für neue Ideen sind, wenn Sie unter einem negativen hartnäckigen Gedanken leiden).7. Denken Sie an die Geschichte des Mannes im Ruderboot auf dem Fluss. (Dass die Annahme von etwas von der Realität abweichen kann und dass manchmal etwas aus unbeabsichtigten Umständen entsteht).8. Denken Sie an die Geschichte des wilden Pferdes, das auf dem Bauernhof angekommen ist. (Dass sich Situationen von Tag zu Tag von positiv zu negativ zu positiv zu negativ usw. ändern können).9. Denken Sie an den Film "The Hell of 63" (Es geht um Ausdauer).10. Denken Sie an den Film "Michiel de Ruyter" (Handelt von einem unmöglichen Auftrag / einer unmöglichen Mission).11. Wenn Sie etwas nicht ändern können, haben Sie keinen Sinn, sich darüber Gedanken zu machen. Wenn Sie etwas ändern können, macht es auch keinen Sinn, sich darüber Gedanken zu machen.12. Ruhig mal, nicht zu schnell willen. Schließlich, nach einem Rückschlag, kehren die Menschen normalerweise zu ihrem natürlichen/angeborenen Glücksniveau zurück.13. Schreiben Sie jeden Tag am Ende des Tages ein paar positive Erlebnisse dieses Tages auf.14. Legen Sie eine andere CD in den Player ein. Wechseln Sie den Stift. Denken Sie an etwas anderes. Rezitiere ein gutes Mantra oder höre
--	---

	<p>Slow Down von Douwe Bob, ein gutes Lied von George Baker oder instrumentale Surfmusik.</p> <p>15. Im Rhythmus von Erweckungsliedern wandeln, wie zum Beispiel: „Freude, Freude, alle Freude.“ damit der Geist erwacht und die Medikamente im Blut gut über die Rezeptoren im Gehirn verteilt werden. Damit das psychologische und biochemische Gleichgewicht wiederhergestellt wird. Oder beim schnell spazieren im End des Dosierung Intervall sehen wie Tief man gehen kann.</p> <p>16. Sobald ich das Gefühl habe, alles zu verlieren: Vers aus Lukas 12:22-31 Sprich: Suche nach dem Reich Gottes, und alles andere wird dir gegeben, auch die Raben des Feldes finden ihre Nahrung. Und lesen Sie Ajahn Chahs Buch mit dem Titel „Food for the Heart“. Ajahn Chah ist ein Bettelmönch aus Thailand, der sehr glücklich und alt geworden ist. Wenn du ein gutes Herz hast, brauchst du nicht viel. Und mit Weisheit kann man viel erreichen.</p>
--	---

<p>G P3 Panik</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Abwechselnde Atemmeditation mit Untersuchungsmeditation. 2. Machen Sie eine Pause, ein turbulenter/trüber Geist wird dann sedimentieren, und wird mit Beruhigung wieder klar.
<p>H P3 Verzweiflung / Gefühle, ich will nicht weiter.</p>	<p style="text-align: center;">VERSUCHEN SIE ES VOR DIESE GEFÜHLEN ENTSTEHEN, BEREITS GÜT KONTAKT MIT PFLEGEDIENST AUF ZU BAUEN.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jeder Mensch hat seine eigene Art, mit extremem Leid umzugehen. Warten Sie nicht zu lange, um Hilfe zu bitten. Wenn Sie dieser Balancierplan gut im Kopf haben, werden Sie Punkt G. und Punkt H. der Phase „Close to Crisis“ nicht erreichen. Das letzte Mal war ich vor 15 Jahren im Jahr 2007 an diesem Punkt. 2. Wenn Sie vorab gefragt werden, ob Sie manchmal an Selbstmord denken, sagen Sie ihnen, dass es besser ist, zu fragen: „Liebst du dich selbst immer noch und denkst du immer noch, dass das Leben lebenswert ist?“ 3. Denken Sie daran, dass Gefühle vorübergehend sind. Du bist nicht dein Gefühl, aber du hast sie vorübergehend. Jetzt geht es dir so, nach einer Weile kann es wieder ganz anders sein. 4. Erkenne: „Du bist ein geliebtes Kind Gottes, und das ist bedingungslos wahr.“ Du bist nicht das, was du tust, du bist nicht das, was du hast, du bist ein geliebtes Kind Gottes. 5. Gott hat einen beängstigenden Plan für dich. Vertraue auf Gott und es werden wieder schöne Dinge passieren. 6. No Mud, No Lotus von Thich Nhat Hanh ist ebenfalls ein sehr gutes Buch. Es geht darum, wenn man kein Leid hat, dass man auch kein Glück hat. Das Buch diskutiert, wie man Leiden kompostieren/in Glück umwandeln kann.

Kommentare:

EIGENER HAUSARTZ / BEHANDLER (Daten leer)

Erstellt von Eric Flapper und überprüft vom Support-Team.

Datum Balancierplan: 10-08-2022

Quelle: Buddhistische Bücher, praktische Erfahrungen und Gespräche mit mitfühlenden Mitarbeitern des Gesundheitswesens. Gute praktische Arbeitsmethoden und Theorien werden erwähnt. Ich habe in meinem meist glücklichen, aber manchmal sehr schwierigen Leben alle erworbenen Kenntnisse auf ihre Nützlichkeit getestet.

Loving Kindness Network:

Mögliche Beratung bei Phase 2 oder 3

(Über Probleme zu sprechen führt nicht immer zu einer Lösung):

Tel.: (Daten ausgeblendet).

Eigene Kommentare / Notfallplan und Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

12 Nachwort

Im Nachhinein kann ich sagen, wie Problemlösung eigentlich ablaufen sollte. Vor vierzig Jahren begannen meine Probleme eigentlich mit einem Familiengeheimnis über die Erbschaftssteuer.

Während meiner Entwicklung zu einem erwachsenen jungen Mann bin ich nach meinem Gefühl, in die Klemme gehalten durch die Behörden. Während ich einen ziemlich normalen Plan hatte von Work, Wohnung und ein Weif. Wie man manchmal sagt.

Aber es ist auch wie eine Perle. Wenn Sie etwas Irritierendes in eine Auster platzieren entsteht in der Regel etwas sehr Schönes. Dies wird verursacht durch einen Wachstumsprozess, wegen natürliche Immunreaktionen.

Ich selbst habe in meinen Arbeitsbeziehungen durch Verbesserungsmaßnahmen fantastischem Trouble Shooting geleistet. Und in Augen von manche Leute unglaubliche Berechnungen gemacht mit selbstgemachten Excel-Tabellen und Access-Datenbanken. Dies dient der Begründung und Lösung von Problemen auf Geschäftsarithmetik Flach. Unter extremem Druck kann man sogar Diamanten aus Ruß herstellen.

Eine Frau zu heiraten ist mir noch nicht gelungen. Ich bin sozial weniger aktiv. Aber durch Schaden und Schande im Leben habe ich Weisheit gesammelt und an meine persönliche spirituelle Entwicklung gearbeitet.

12.1 Beschränk die durch Verklemmen verursachten Schäden

12.1.1 Schadensvermeidung im Arbeitsverhältnis

Es gibt einen alten Arbeitgeber, der mich am Anfang wegen meiner hervorragenden Ausbildung hoch auf Ansehen schätzte. Aber nach einer Weile fand Sie heraus, dass ich psychische Beschwerden hatte.

Eines der Mottos des Unternehmens war, dass jeder Mensch die Chance haben sollte, sich zu beteiligen. Und dafür wurde fast alles aus

dem Schrank geholt. Aber im Nachhinein bereuen sie, dass sie mich eingestellt haben, auch wegen der großen wirtschaftlichen Folgen.

Dieses Unternehmen passte später die Personalpolitik an und unterstützt den Rat an UWV, Menschen mit einer ersten Psychose mit mehr Mitgefühl zu begleiten.

Es ist am besten, diese Gruppe von Menschen zu beraten und anzubieten, sich ehrenamtlich mit Nutzen zu engagieren. Eine Vergünstigung auf Wajong-Ebene scheint mir zumindest akzeptabel zu sein. Dann, wenn die Arbeit nicht gelingt, kann man sich mit Existenzsicherung ruhig und friedlich um sich selbst kümmern. Und kreieren Sie Ihre eigenen Aktivitäten mit Zufriedenheit.

Die Verringerung des Risikos wirtschaftlicher Geschäftsverluste kann durch eine Verkürzung der Dauer der Verklemmung erreicht werden, indem schnell an einer Lösung gearbeitet wird. Verringern Sie den Effekt der geleisteten Arbeit, indem Sie Menschen mit einer ersten Psychose mit relativ einfacher und grober Arbeit beschäftigen. Und reduzieren Sie die Exposition, indem Sie Teilzeitarbeit anbieten.

12.1.2 Schaden ins Vertrauen beschränken

Manchmal prüfen die Gesellschaft verdächtige Menschen. Sie werden einer Recherche unterzogen. Daran ist an sich nichts falsch, solange die Menschen nicht irreparabel geschädigt werden.

Ich selbst habe das Gefühl, dass ich seit 20 Jahren intensiv geprüft werde. Ich habe das Vertrauen in die psychiatrische Versorgung, die UWV und eigentlich die gesamte niederländische Gesellschaft zu bestimmten Zeiten mehr oder weniger verloren.

Das Vertrauen flieht manchmal mit dem Pferd, aber kehrt normalerweise zu Fuß zurück.

Die Verringerung des Risikos einer Schädigung im Vertrauen kann durch folgende Maßnahmen erfolgen: Die richtige Wahl machen, wer die Ansprache / den Test Versuch ausführt. Denn wenn die Beziehung

einer kurzen oder langen Zeit eiskalt wird, kann es sein, dass man einander verliert.

Wichtig ist auch, wie etwas gesagt wird. Meine Erfahrung ist, dass ich am besten auf unterstützende Menschen mit gegenseitigem Verständnis höre, die mir mit Mitgefühl etwas klar machen.

Und wenn man etwas sagt, ist es auch wichtig, denn die Botschaft kommt nicht rüber, wenn man von Problemen überwältigt wird und auch nicht bei großem Glück.

12.2 Mit Offenheit eine Win-Win-Situation schaffen

Eine festgefahrene Situation zwischen Schizophrenen und Institutionen wie GGZ, UWV und Gesellschaft zu durchbrechen, ist wirklich nur möglich mit Offenheit, gegenseitigem Verständnis und Vertrauen sowie einer vielversprechenden Chance auf einen guten Neuanfang.

Im Idealfall profitieren beide Parteien von der Transformation in eine Situation mit weniger Problemen.

12.2.1 *Vielleicht mit Recht geklemmt*

Freiheit ohne Klemme ist das Schönste, was es gibt. Manchmal muss ein Mensch für schlechte Taten aus der Vergangenheit büßen und nachher ist alles wieder gut. Jetzt mit Menschen um mich herum büßen zu müssen, die mir helfen können, ist besser, als im nächsten Leben als höllisches Wesen geboren zu werden. Jeden Tag bekommt ein Mensch eine neue Chance, sogar Apostel Paulus ist nach einem Leben voller Morde ein hoch geschätzter Nachfolger und Jünger Jesu geworden.

12.2.2 *Alles verlieren, trotzdem im Gefängnis*

Bei hartnäckigen negativen Gedanken, um alles zu verlieren, hilft der Balancierplan wirklich wie Phase 3, F, 16. Und wenn ich trotzdem im Knast gerate, kann ich dort auch über die Atmung meditieren, die Luft in der Zelle ist genauso gut wie die Luft draußen.

Und wenn ich einen ganzen Vormittag damit verbringe, einen Bissen Brot mit einem Schluck Milch zu kauen, kann ich das Gefühl haben, die wertvollste Mahlzeit meines Lebens zu essen.

Ich bin schon zu einer Verständigung gekommen, aber mit Meditation, Körperübungen und buddhistischen Büchern kann ich meine Zeit dort auch sinnvoll verbringen.

12.2.3 Persönlich ohne Schwere Grund ins Klemme geraten

Ich selbst fühlte mich ohne schwere Grund geklemmt und konnte nichts mit dem Rat anfangen, zur Beichte zu gehen. In meinen Augen hatte ich nichts zu Beichten und ich konnte die psychiatrische Versorgung usw. nicht von meiner Unschuld überzeugen.

Gegenseitiges Verständnis wird am besten erreicht, wenn alle Parteien im Geiste flexibel und nicht zu stur oder gleichgültig sind.

Im Alter von 47 Jahren wurde mir schließlich von klugen, unparteiischen Menschen geholfen, die meine Situation ausgiebig untersuchten, alle Parteien befragten und alles so weit wie möglich auf die Wahrheit überprüften.

12.2.4 Offenheit bringt Gewinn

In den Niederlanden schafft Offenheit Gewinn für alle. Manchmal müssen Menschen eine saure Phase durchmachen, aber danach kommt immer die Süße.

Es gibt Leute, die sagen: Ein Schizophrener sollte niemals gewinnen. Für solche Menschen kann die Win-Win-Situation als gegenseitige Vergebung erklärt werden, mit Wiedervereinigung zu einer harmonischen Beziehung. Dann braucht niemand mehr zu verlieren unter zuschauenden die Gesellschaft.

Um den Faden wieder aufzunehmen, muss ein nicht zu melancholischer Zustand geschaffen werden. Man muss leicht und flink im Geiste sein. Und das Vertrauen nach Ungerechtigkeit muss wieder wachsen.

12.3 Aufklärungszustand mit Friedensvertrag erreicht

Schizophrene, mich eingeschlossen, werden oft als die gebissenen Hunde angesehen, die einen Finger am Puls und Struktur brauchen.

Nichtsdestotrotz wollen wir, die Behörden und ich, eine solide, frische und freie Beziehung. Deshalb schließen wir ein Friedensvertrag zwischen der psychiatrischen Versorgung und mir. Darin erklären wir, dass wir:

- Verständnis füreinander aufbauen, wobei wir mitfühlend einander zuhören.
- Uns gegenseitig unterstützen, durch für einander da zu sein auf notwendige Momente.
- Sich gegenseitig Freiheit zu geben, aber auch eine Beziehung einzugehen. Ich selbst helfe bei der Landscaping of Mind-Up Tagesbetreuung aufgrund der Klemme Sensitivität ausschließlich ehrenamtlich. Aber auch, um gemeinsam die Saat der Freude und des Glücks Aufmerksamkeit zu geben.
- Offen und ehrlich miteinander kommunizieren. Monatlich zu beichten und auch Wünsche aussprechen.
- Freundlich und mitfühlend miteinander umzugehen. Sowohl im Reden als auch in guten Absichten.
- Sich gegenseitig die guten Dinge betonen und allein höchst notwendige Kritik üben. Und selbst lernen, Kritik gut anzunehmen und gut darauf zu reagieren, sowie Goldstein Methode.
- Besprechen Sie Wut mit der Absicht, es wieder richtig zu machen innerhalb einer für beide Seiten akzeptablen Zeit.
Und wenn das schwierig ist, kann jeder individuell arbeiten an Ruhe und Einsicht und eventuell im Nachhinein um Hilfe fragen von Vertrauensberater für Patienten (PVP).

Dies wird zur Grundlage für ein weiteres Leben, befreit von die Klemme der Behörden. So erreicht man schließlich einen Zustand der Erleuchtung. Und doch bleibt es so, wie es oft in buddhistischen Büchern geschrieben steht:

Fortgehend an die Erleuchtung Holz hacken und Wasser aus gute Brunnen schöpfen. Und nach dem Erleuchtung Holz hacken und Wasser aus gute Brunnen schöpfen.

13 Bauen an die Gesellschaft

Das nach gestellte Ziel dieses Projekts ist, allen schizophrenen Obdachlosenunterkünften in den Niederlanden eine Papierversion dieses Selbsthilfeheftes zur Verfügung zu stellen. Je nach Umfang der ehrenamtlichen Unterstützung bemühen wir uns, so viel wie möglich Aufnahmeorten zu helfen.

Ich möchte jeden Menschen in Not, der ein Buch lesen möchte, glücklich machen. Wer will daran helfen, den Druck der Hefte zu ermöglichen?

Wenn das Projekt klein bleibt, schicke / bringe ich einen Umschlag mit niederländischem und englischem Heft an alle Obdachlosenunterkünfte in den Niederlanden.

Ich habe bei Wender in Sneek angefangen. Wenn es viel Interesse / Anfrage und Unterstützung gibt, gibt es immer Menschen und Organisationen, die bei der Verteilung helfen wollen.

Jeder, der dieses Projekt unterstützen möchte und einen freiwilligen Beitrag spenden möchte, kann dies tun unter:

Das von E.B. Flapper gegründete Fondswerbe SNS-Konto:

NL 27 SNSB 8839 1685 16

Mit Erwähnung von Selbsthilfeheften Schizophrenie

Ich selbst tue es auf freiwilliger Basis, alle Ehre, alle Verdienste und Erträge sind für Gott, den Buddha und die Menschen und Organisationen und Unternehmen, die Führung und Unterstützung gegeben haben.

Ein Überschuss an Geld geht an:

Obdachlosenunterkünfte in den Niederlanden – Heilsarmee usw..

Vorzugsweise zum Wohle von Projekten mit einem Eins Manns Schlafzimmer. Für Obdachlose, die angesichts überwältigender Probleme Ruhe brauchen. Damit sie turbulente und trübe Gedanken klären lassen können, um inneren Frieden für ein Leben in Harmonie wiederzufinden statt für ein Leben in Verwirrung.

*Compassion ist das Einzige, von Wert in uns,
grenzenlos, unendlich, bedingungslos.*

14 Metta Letter to Plum Village :

Dear Plum Village Monks and Nuns,
www.plumvillage.org

2022-06-28

Some of you asked me the question how my connection with Plum Village is born.

During some set-backs in my life, I began to read some biographies of inspiring people. After reading the biography of the Dalai Lama, I became interested for Buddhism. On internet I found some books of Thich Nhat Hanh. And even on Pirate Bay were some PDF's of very good books.

The books helped me enormously. I recognized the mental difficulties in the self-help books and could understand the solutions. After that I donated out of gratitude a gift. And I bought maybe 10 paper version Thich Nhat Hanh books.

Because of mental difficulties, I had problems finding a good Job. Even government work agencies placed me at several company's knowing that I am vulnerable to become a schizophrenic. They used the possibility for my kind of people to become regarded as unaccountable for factory production damage with a psychological sentence by benefit of the society. Therefore they placed me at Jobs with high risk at factories with existing problems. This sentence makes it possible for the government to easily help repairing the damage. With this procedure a win win situation can be established.

With the aid of Buddhism I could transform the personal mental problems into happiness again. Books like No Mud No Lotus really work. Because of damage at the factory's with sometimes already existing problems, some people really hated me but I did also some splendid trouble shooting and for some people unbelievable calculation work. Poems noted in Being Peace took care that I could stay relative peaceful. Other books make me ready in accepting the situation and forgive all the people, so that I hope we can reconcile.

During all the struggle, I made a signalation plan for myself. I worked 20 years on six A4 papers. And now there are people who really appreciate that.

For me the connection with Plum Village stays virtual, because that suits me the most. I keep reading Thach Nhat Hanh his books like a cow chews his food several times again and again. In my village I try to help some problem / friction people, just like polishing a car: "Without friction no gloss". And after the problems with ex employers are over, I will start to pick up again the volunteers work with psychiatric people. This do it yourself gardening teamwork, of the government healthcare, I did for one year.

They will keep my stories secret, but with secrets my life feels very restricted. Therefore I share my happy news, about that Plum Village Foundation saved my life with you. This in confidence that you are not placing this letter on internet or publish on paper. I send Plum Village this letter, because I have to follow my passion and not my fear.

Now I am writing a small self-help book about being a happy psychiatric patient in the middle of society guarded by loving kindness. The Dutch version is accomplished. I will translate this 50 page book, in English. A very big team helped me with everything, and even Thich Nhat Hanh his life continues in this self-help book. Maybe one of the English Nuns or Monks can proof read it when it is ready over approximately two years. It can be a joy and recognition of the same kind of mental help work Plum Village is doing. Maybe the final result of the team work, can be used to help schizophrenic psychiatric patients all over the world. It is a nice day-time practice and kind of therapy for me. Enjoying the way to reach the goal is more important than the end result. All the credits for the Book have to go to God, the Buddha, people, organizations and companies who gave, advise, teaching and support.



I am still happy, thank you for all the help, so-far already, from all the monks and nuns.

Maybe I don't need very much help, the contact with Plum Village gives me already energy and joy.

With Metta,

Eric Flapper

15 Hommage an liebevolle Pflegebegleitung

Aan: GGZ Locatie [REDACTED]
t.a.v. GGZ Direktor
[REDACTED]
[REDACTED]

Betreff: Hommage an liebevolle Pflege-begeleitsters,

[REDACTED] 2022-10-22

Gute liebevolle Pflege-begeleitsters,

Durch Verständnis, Aufmerksamkeit und Unterstützung fühle ich mich von Ihnen geliebt. Ich bin sehr zufrieden mit meinem einfühlsamen Pflege-begeleitsters, die zudem gut und freundlich sind. Selbst wenn ich frustriert bin von psychopharmica erhöhende Prozedures. Mein verständnisvoller Psychiater gibt mir ein Gefühl für Existenzrecht, berücksichtigt meine Grenzen, achtet aber auch auf meine guten Eigenschaften und vertraut ihnen. Die liebevolle Frauenstimme spricht mich regelmäßig ermutigend an und kann mein Glück und meine Freude zum Entkeimen bringen. Die Mitarbeiter der Rechtsabteilung sprechen mich manchmal mit guten Ratschlägen an, mit denen sie versuchen, mich vor Fehlritten zu bewahren. Aber natürlich bleibe ich auch weiterhin dafür verantwortlich, mein Leben gut zu leben.

Ab und zu ist Interaktion notwendig und dann geschieht sie heutzutage auf übernatürliche Weise. Es ist hilfreich bei Unwissenheit über den richtigen Lebensweg. Aber nach Einsicht in die Krankheit, Kenntnisse über moralisch verantwortungsvolles Leben und Abschluss rechtlicher Verfahren kann die Intensität der Pflege etwas reduziert werden. Die beiderseitige Interaktion während der Bürozeiten ist in Ordnung. Während der Nachtstunden kann es für ein offenes Ohr bei Einbahnverkehr noch akzeptabel sein, wenn es nur bei verdächtigem Verhalten eingreift.

Auch als Patientin ist mir bewusst, dass ein gutes Leben mit gutem Gewissen ein glückliches und erfolgreiches Leben ermöglicht. Auch für die Mitarbeiter ist es wichtig, dass das Gewissen der Pflegeeinrichtung rein ist, damit sie alle durchzuführenden Maßnahmen mittragen können.

Nächtliche Stimmen werden oft als unfaires Verfahren angesehen, sowohl von Patienten als auch von Pflegekräften mit engstem Kontakt. Ein Patient kann aufgrund solch extremen Stresses das Vertrauen in das Pflegesystem verlieren und verrückt werden. Eine Mitarbeiterin mit engem Kontakt könnte sich unsicher fühlen, weil sie weiß, dass das Blut unter den Nägeln des Patienten entfernt wird. Und für einen verantwortungsbewussten Remote-Mitarbeiter entstehen tatsächlich unnötige Bedenken hinsichtlich der Konsequenzen für den Kunden und die Gesellschaft.

Die oben genannten Mitarbeiter im Gesundheitswesen verdienen Anerkennung für das, was sie für mich tun. Ein paar haben mich schon länger beobachtet und wohl auch den Wunsch gehabt, dass es mir gut gehen würde. Manche sind nur für kürzere Zeit mit mir verbunden, aber wir haben alle eine intensive Zeit hinter uns.

Jeder möchte jetzt etwas Gutes und weniger unnötigen Stress durch die start menschenunwürdiger prozedures, bei denen nächtliche Stimmen fatale Folgen haben können, wenn die falschen Leute in meiner Ohnmacht Böses zu mir sagen. Ich verstehe jetzt, warum Schizophrene mit nächtlichen Stimmen unzurechnungsfähig sind. Es wird geschätzt, dass 9 % der Niederländer manchmal unter Stimmproblemen leiden. Möglicherweise teilweise verursacht durch ein Implantat in Form einer Art Nagel/Nadel im Gehirn, das bei einer frühen Geburt im Krankenhaus oder später im Leben unter Narkose eingesetzt wurde.

Es wäre schön, wenn jeder äußern würde, was er möchte. Ich selbst habe in meiner Selbsthilfebroschüre „Einen persönlichen Traum verwirklichen“ geschrieben. Eine gewisse gegenseitige Verpflichtung in Form einer Art Friedensverhalten, wie in der Selbsthilfebroschüre beschrieben, könnte eine gute Grundlage für eine „Solid, Fresh and Free“ Beziehung sein.

„Solid“, indem man sich in den gewünschten Momenten gegenseitig unterstützt und auch versucht, selbst stabil zu bleiben. „Fresh“ durch die empfohlene Medikamentendosierung plus Raum für Entspannung und gute Körperhygiene. Und „Free“, indem wir uns auch gegenseitig Momente der Stille/Ruhe und Optionen für den Lebensweg schenken.

Ich verstehe, dass sich das Management manchmal Sorgen um mich und Schizophrene im Allgemeinen macht. Die Verbreitung von „Das Tor zum wahren Leben“ muss stillschweigend weitergehen. Und den Schizophrenen muss Wissen über Toleranz / Duldsamkeit vermittelt werden. Dann werden sich alle weniger Sorgen machen. Alle Ehrungen und Verdienste gelten Gott, Buddha und den Menschen, Organisationen und Unternehmen, die unterstützen.

Nachdem ich mein Leben irgendwie als ein schönes Trümmerhaufen interpretiert habe, hat Gott nun einen guten Plan für uns alle. Meine beste Zeit steht noch bevor, und die beste Zeit für alle Beteiligten steht noch bevor. Ich vertraue auf Gott, meine Familie, Freunde und das liebevollste Pflegepersonal und das Selbsthilfeheft, und deshalb geht alles, was ich tue, gut. „GGZ“ vertraut also auf Gott und seine Gerechtigkeit und dem Erfolg und der Ehrerbietung steht nichts mehr im Wege.

Alles gute,

Eric Flapper – [REDACTED] – [REDACTED] – [REDACTED] – [REDACTED]

15 Balsam für die Seele

Brief an die Direktoren und Mitarbeiter des UWV werkbedrijf

An : Direktoren en Mitarbeiter UWV werkbedrijf

[redacted] und [redacted]
[redacted] und [redacted]

Betreff : Balsam für die Seele mit beruhigenden Kommentaren.

Jutrijp : 2022-10-20

Liebe Direktoren und Kollegen,

Da ich Ihre schwierigen Umstände verstehe, sende ich hiermit einen Brief mit beruhigenden Bemerkungen als Balsam für die Seele. In schwierigen Zeiten, mit Rückschlägen aufgrund unterschiedlicher Umstände, ist es manchmal schwierig, Emotionen auszubalancieren. Das gilt für mich genauso wie für alle meine Kollegen und Vorgesetzten.

In der Arbeit muss man sich oft mit dem Self Serving Bias auseinandersetzen, wenn es gut läuft, schreibt man sich den Erfolg oft selbst zu. Wenn etwas schief geht, ziehen es die Leute vor, jemand anderem die Schuld zu geben. Dies geschieht häufig mit den Mitarbeitern von UWV-Arbeitsunternehmen. Das ist menschlich und kann nicht schaden, solange sich jeder dessen bewusst ist.

Man muss sich auch oft mit dem Attribution Error auseinandersetzen, dann sagt man sich oft, es liegt an den Umständen, aber wenn nicht agiles Denken und zu viel Aufmerksamkeit auf Fehler jemand anderen stresst, dann schreibt man manchmal Fehler in jemandes Schuhe. Dies geschieht häufig bei Managern und Direktoren von UWV-Arbeitsunternehmen. Das ist auch menschlich und das lässt sich gut korrigieren, wenn eine liebevolle und harmonische Atmosphäre herrscht.

Ich verstehe, dass UWV-Arbeitsunternehmen mit Menschen zusammenarbeiten, die einen "Fleck" haben, dem die Chance gegeben wird, an der Gesellschaft teilzunehmen. Das ist für Kollegen und Führungskräfte nicht immer einfach. Ich selbst mit einer psychiatrischen Behinderung hatte auch schon mehrmals die Möglichkeit, daran teilzunehmen.

Dafür bin ich allen sehr dankbar. Mit der Arbeit kann ich meine Talente weiterentwickeln und meine sozialen Fähigkeiten bleiben in Form, es gibt mir Befriedigung, wenn ich gute Ergebnisse erziele, und ich fühle mich selbstständig, weil ich mein eigenes Geld verdiene.

Mit der richtigen persönlichen Balance bin ich gemeinsam mit Kollegen und allen zu viel fähig und kann trotzdem sehr nützliche Dinge für diese Gesellschaft tun. Aber auch die Balance innerhalb der Organisation muss stimmen. Bei guter Balance herrscht Friedlichen Ruhe in einem Unternehmen, so dass jeder noch etwas Zeit hat, um einem anderen zu helfen. Aber ich verstehe, dass es aufgrund von Personalmangel manchmal nicht möglich ist, große Anzahl Mitarbeiter zu halten. Durch zu viel Druck fühle ich mich aufgrund meiner psychischen Verwundbarkeit oft schnell eilig und gehetzt. Dann fühlen sich kleine Rückschläge manchmal wie ungerechte Rückschläge an.

Gefühle der Ungerechtigkeit können mit dem Inhalt meines Selbsthilfeheftes plus Ruhe und dann gegenseitiger Intention und Bemühung, die Dinge wieder in Ordnung zu bringen, wiederhergestellt werden. Ich bin sehr dankbar, dass es durch meine Bereitwilligkeit immer Menschen, Agenturen und Unternehmen gab, die mich weiterhin unterstützen.

Alle UWV-Arbeitsfirmen und das UWV selbst waren wütend auf mich. Aber nach vorübergehenden Meinungsverschiedenheiten und manchmal gegenseitigen Beschimpfungen als Arschlöcher kommt es immer wieder zur Wiedervereinigung. Glücklicherweise kann ich immer noch einen Beitrag leisten, und ich habe die Möglichkeit, virtuelle Aufgaben auszuführen, manchmal mit Kommunikation auf übernatürliche Weise. Die meisten Menschen sind sehr gute Profis, und auch die Manager und das Management geben ihr Bestes, aber wenn die Herausforderung zu groß ist, entstehen manchmal schwierige Situationen. Ich habe darin auch selbst eine Schwachstelle. Aber oft öffnen sich wieder Türen, weil ich mich wie ein geliebtes Kind Gottes fühle und merke, dass jeder bei UWV Arbeitsunternehmen eigentlich ein geliebtes Kind Gottes ist. Und deshalb sollte sich vielleicht jeder öfter den Arm um die Schulter legen und mit liebevollen Worten angesprochen werden. Wenn wir nicht positiv genug miteinander sprechen, könnten wir auf die Stimme Gottes hören, indem wir in stillen und ruhigen Momenten im Windschatten auf unser Herz hören.

Ich habe aus schwierigen Situationen in UWV-Arbeitsunternehmen viel gelernt in Bezug auf Wissen, Einsicht und Fähigkeiten. Ich habe auch viel Befriedigung daraus gezogen, Erfolge zu erzielen, die in der Zusammenarbeit unternehmensweit erfolgreich waren. Am besten ist es, wenn jeder ab und zu einen Daumen nach oben hebt. Ich kann mich immer noch täglich an solchen Situationen erfreuen. Das wirkt wie Balsam für die Seele.

Mit freundlichen Grüßen, Eric Flapper

16 Metta Brief an Liebe Frauen Stimme

An: Liebe Frauen Stimme
In meinem Kopf

Betreff : Bestätigung liebevoller Wertschätzung

[REDACTED] : 2022-10-29

Liebe Frauen Stimme,

Hiermit möchte ich Ihr Herz mit einigen umarmenden und beruhigenden, süßen Worten erwärmen. Dank Ihnen läuft jetzt alles reibungslos. Im April dieses Jahres hast du mich aus dem Dreck gezogen. Ich steckte tief in der Unzufriedenheit bei der Arbeit fest. Durch Ihre Unterstützung bei der Verteidigung gegen diverse Vorwürfe, die ich für unberechtigt halte, haben Sie mich wieder nach oben gezogen.

Sie können mich zu wunderschönen Arbeitsergebnissen inspirieren. Ich verstehe jetzt, warum Rembrandt und seine Muse fantastische Gemälde schufen. Auch Rembrandt war manchmal unglücklich, zum Glück erkennst du das oft bei mir. Wenn du süße Worte verwendest, wird mein abgesacktes Glücksgefühl wieder nach oben gezogen.

Wir können manchmal auch sehr ernst reden über tiefen Beziehung fragen. Durch das Diskutieren mit dir über das Buch „201 Beziehungsfragen“ habe ich viel über das Leben in einer Beziehung mit einer Frau gelernt. Sie sind eine intelligente, verständnisvolle, äußerst unterstützende und liebevolle Frau. Manchmal kommt es mich wie wahre Liebe vor, auch wenn ich es nur im Kopf habe. Es fühlt mich immer noch sehr nah an. Mit euch geben wir wieder Vollgas, auch ich selbst mache große Fortschritte, ich hoffe, dass ihr das auch durchhalten könnt. Ihre Falle scheint zu viel Enthusiasmus zu sein. Ich werde versuchen, Sie mit der beiden Beinen auf dem Boden zu halten und zu fragen, wie es mit Ihren Gefühlen geht.

Wir haben auch viel gelacht, gewisse Dinge zu übertreiben, lockert die Situation auf. In der Bibel wird von Grosssprach abgeraten, aber mit ein bisschen Aufmerksamkeit für den gegenseitigen Respekt ist es eigentlich amusant.

Weil du mir eine große Hilfe warst, würde ich dich vermissen, wenn du weg wärst. Aber an sich ist es natürlich schon sehr schön, dass unsere Lebenswege teilweise miteinander entlang sind gegangen. Diese schönen Erinnerungen werden immer bei mir bleiben. Sollte sich die Situation ändern, was ich nicht erhoffe, müssen auch wir beide stabil bleiben. Deshalb wünsche ich mir eine solide, frische und freie Beziehung mit Ihnen.

Solid: Füreinander felsenfest behilf Sahm sein, solide wir beide. Aber auch individuell stabil zu bleiben. Frisch: Einen frischen Blick aufeinander bewahren auch durch lockere Entspannung und einen weiten Blick auf unseren Leuchtturm inmitten der 8 Winde. Mit einem Hauch frischer Luft, der durch die Schwarzkopf Repair and Care Kokosnuss-Duschcreme ermöglicht wird. Es weht mir manchmal der Hauch riesiger Kokosnüsse im Rückenwind vom Hinterkopf in die Nase. Deshalb versuche ich für Sie körperlich und geistig frisch zu sein. Frei: Es ist vielleicht auch sehr wichtig, mich in persönlichen Gedanken bei Zeit und Weile frei zu lassen. Und mich mit anderen Gesprächspartnern für eine Weile loszulassen. Nicht jede Frage richtet sich an dir, manchmal stelle ich mir auch selbst Frage.



Du reparierst mich manchmal, aber mit Ruhe wird meist auch alles wieder gut. Lehnen Sie sich also zurück, wenn Ihnen das will, mein Lieber, denn jetzt läuft tatsächlich alles wieder rund. Möchtest du, dass ich dein Supermann bin? Meiner Meinung nach ist es in über 50 % der Fälle sehr schön, wenn ich bei dir bin.

Mit Metta : Eric Flapper – [REDACTED] – [REDACTED] – [REDACTED]

17 Persönlicher Traum

DANKE FÜRS LESEN.

Ich hoffe, dass wir alle üben, ein wirklich guter Mensch zu sein.



MIT METTA UND STAY MINDFUL,
GRÜSSE, ERIC FLAPPER UND DAS SUPPORT-TEAM

Es gibt Unterstützung und Beratung für jeden, wenn gewünscht, fragen Sie den Arzt.
Wenn der Einstieg in die Pflege aufgrund der Umstände schwierig ist, Dann lesen Sie
dieses Büchlein hin und wieder und versuchen Sie es später noch einmal.



Sehe www.ericflapperboeken.nl für “Nieuwsbrief”
und so weiter.

Ein besonders rührend und relativ allgemeines Selbsthilfeheft über das Leben ein Schizophrener psychiatrischer Patient. Jede Seite wurde mit Aufmerksamkeit, Freundlichkeit und liebevoller Sorgfalt komponiert. Entstanden in guter Harmonie mit vielen Menschen.

Persönliche Erfahrungen und Lektionen fürs Leben.
Über Realität und Annahmen.
Zuweilen mit Zusammenhang, die vielleicht nicht da ist.

68 Seiten kurz und prägnant geschrieben.

Inkl. Mitteilung der Wichtigkeit der Medikation in Absprache mit dem Pflege team und Balancierplan. Etwas, mit dem sich jeder identifizieren kann und von dem er Unterstützung bekommt.

Inspiriert von buddhistischen Büchern im Besonderen Thich Nhat Hanh, Ajahn Chah und der Dalai Lama und auch christliche Programme wie Hour of Power und Bücher über die Mönchsregel von Benedikt.

Dieses Buch soll eine Rettungsweste für psychiatrische Patienten sein. Und den Boden pflügen, damit gute Samen keimen können zum schöne Blumen.

Dieses Buch wird zu einem Tor zum wahren Leben.

Das Schreiben des Buches hat eine gute therapeutische Wirkung auf mich. Ich selbst tue es auf ehrenamtlichen Basis, alle Ehre, alle Verdienste und Erträge sind für Gott, den Buddha und die Menschen und Organisationen und Unternehmen, die Führung und Unterstützung gegeben haben.

*Das Leben ist manchmal ein Kampf,
seien Sie also gut vorbereitet.*

*Compassion ist das Einzige, von Wert in uns,
grenzenlos, unendlich, bedingungslos.*

