



**Prof. Friedemann Schulz von Thun**

**Erfülltes Leben – ein kleines Modell für  
eine große Idee**



# ERFÜLLTES LEBEN

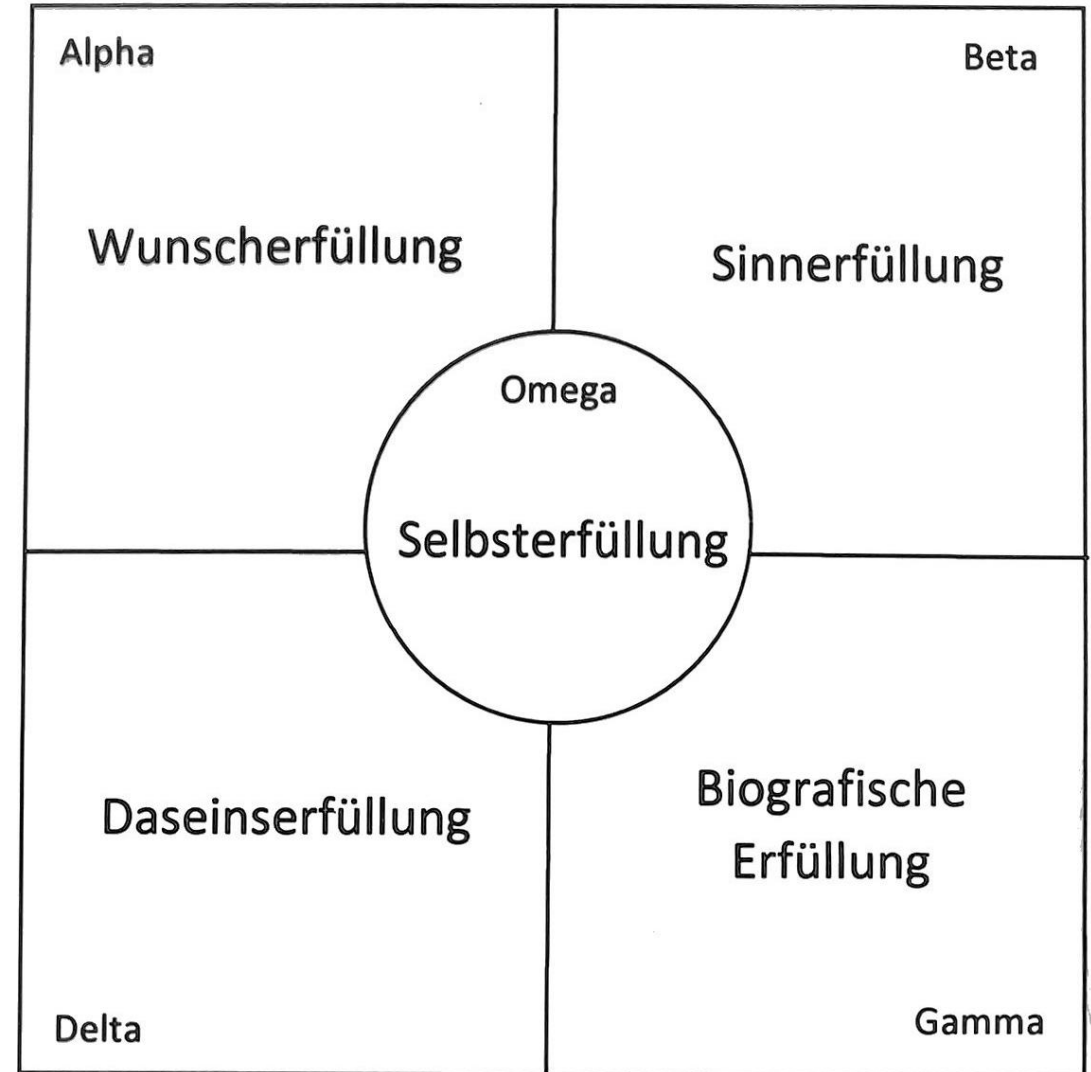
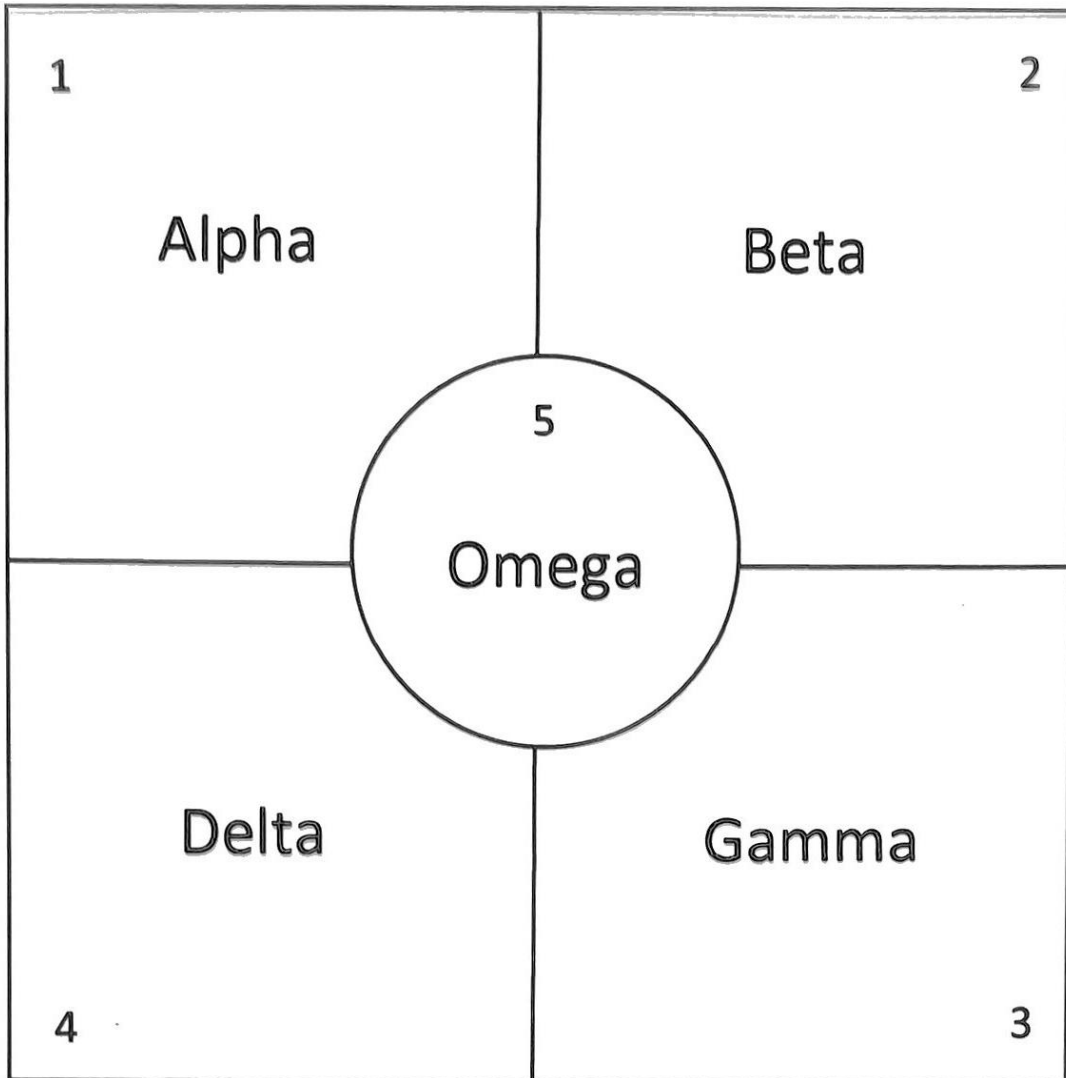


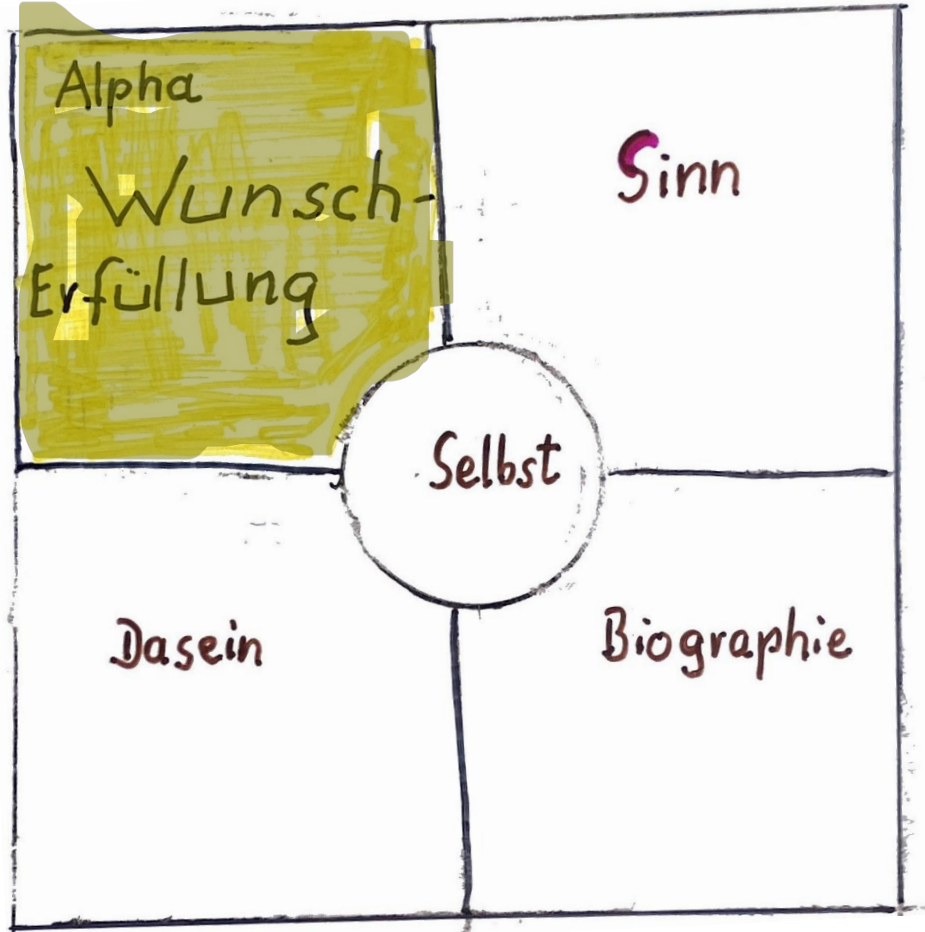
## Seminare buchbar über:



oder:

[www.frauke-niehues.net/fortbildungen](http://www.frauke-niehues.net/fortbildungen)







Sehr sehr Alter Ego  
*mimi*



Abschiedlicher  
Aufbruchsgeist

Entwurzelung,  
Ruhlose Flüchtigkeit



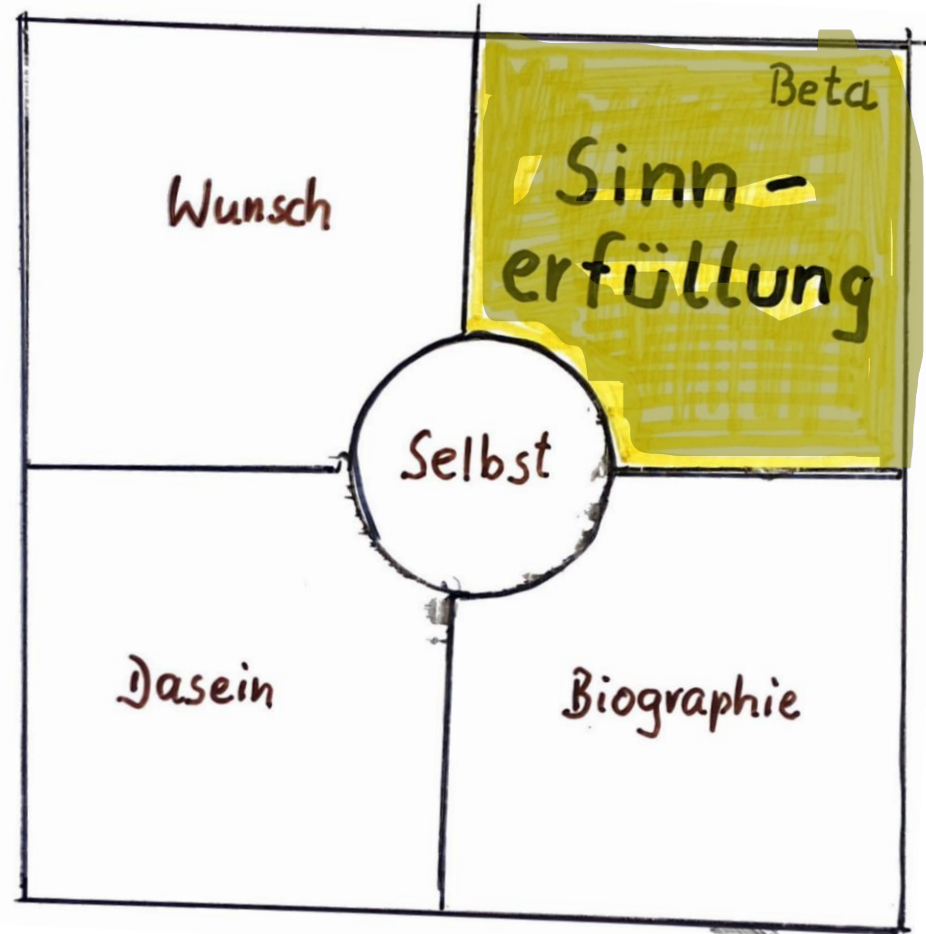
Heimatbindung,  
Wurzelbildung

Lähmende  
Gewöhnung,  
Fesselung

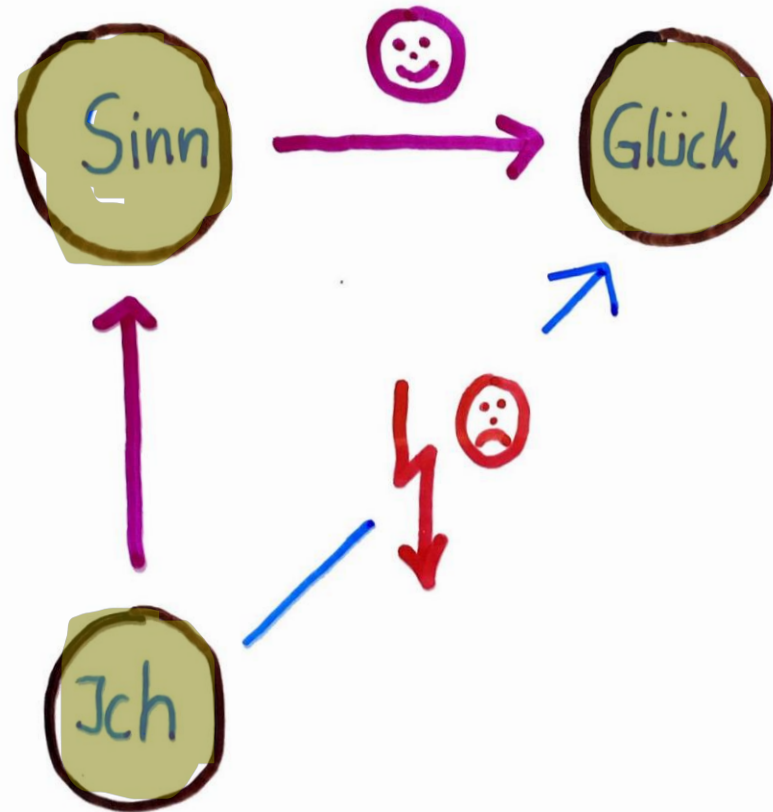




**selbstfürsorglicher  
Hedonist**



# Glück als Nebenfolge (V. Frankl)



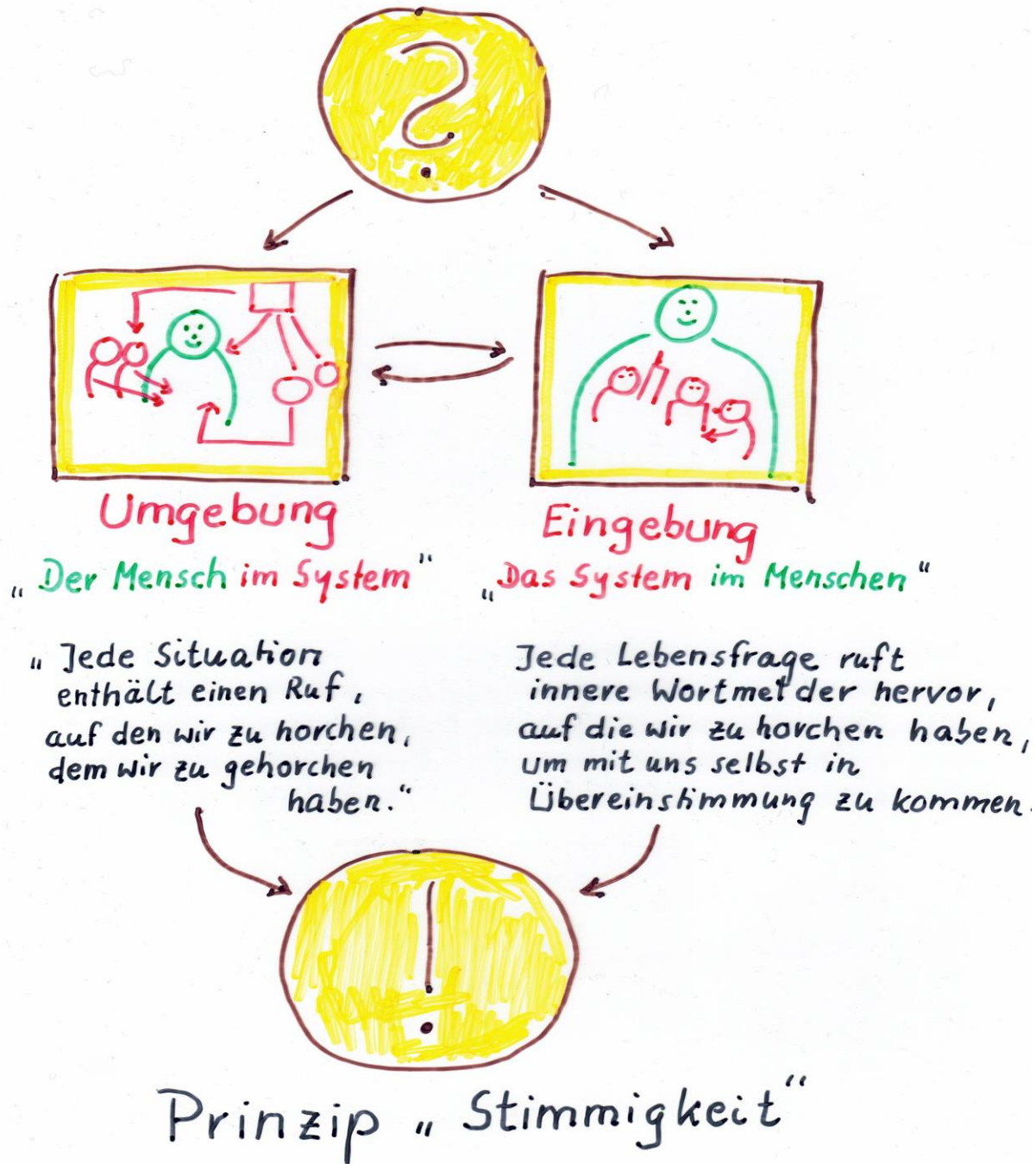
Zum Gelingen des Ganzen beizutragen,



... von dem ich  
ein Teil bin



... der ich  
selbst bin!



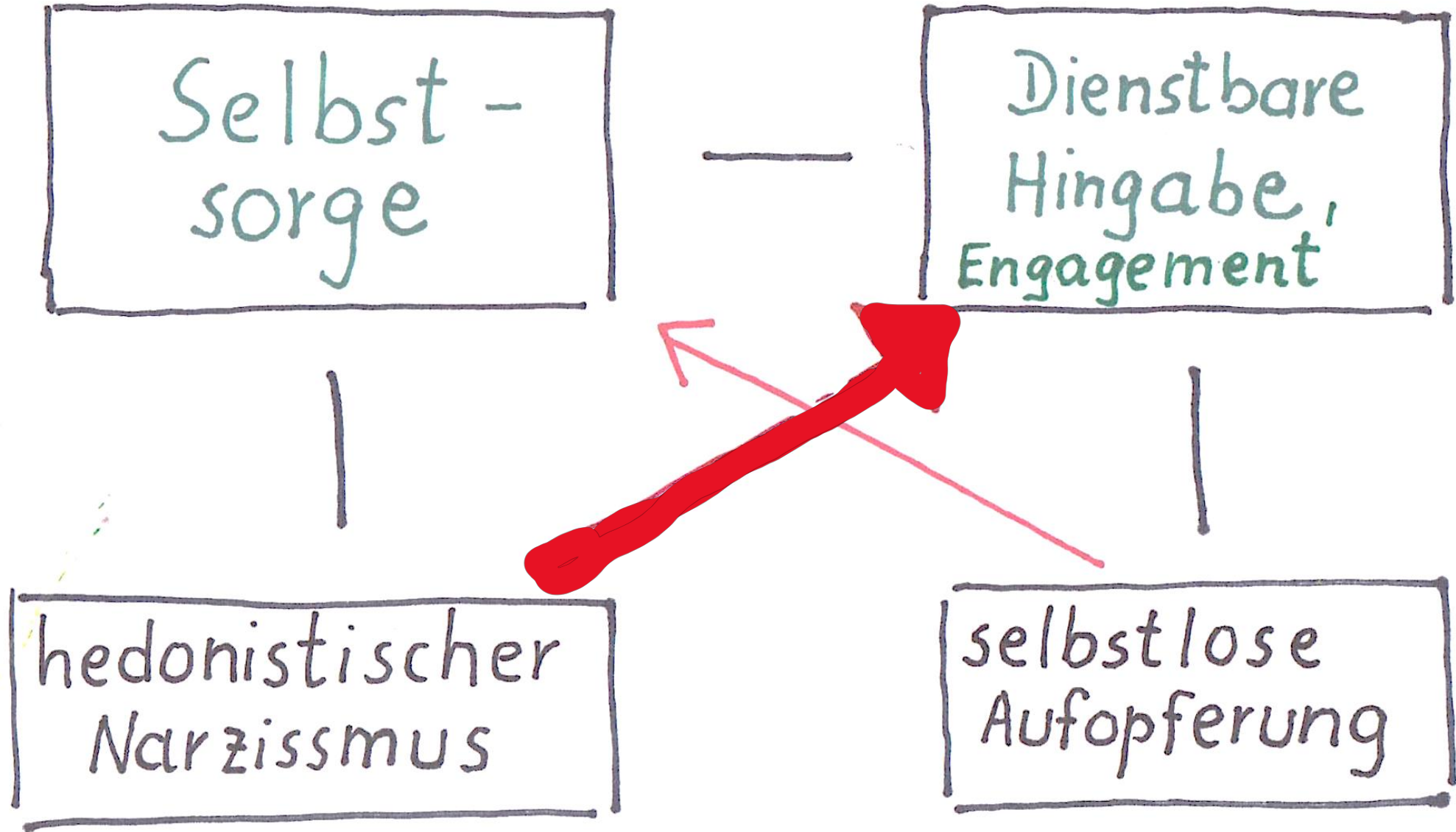
Selbst-  
sorge

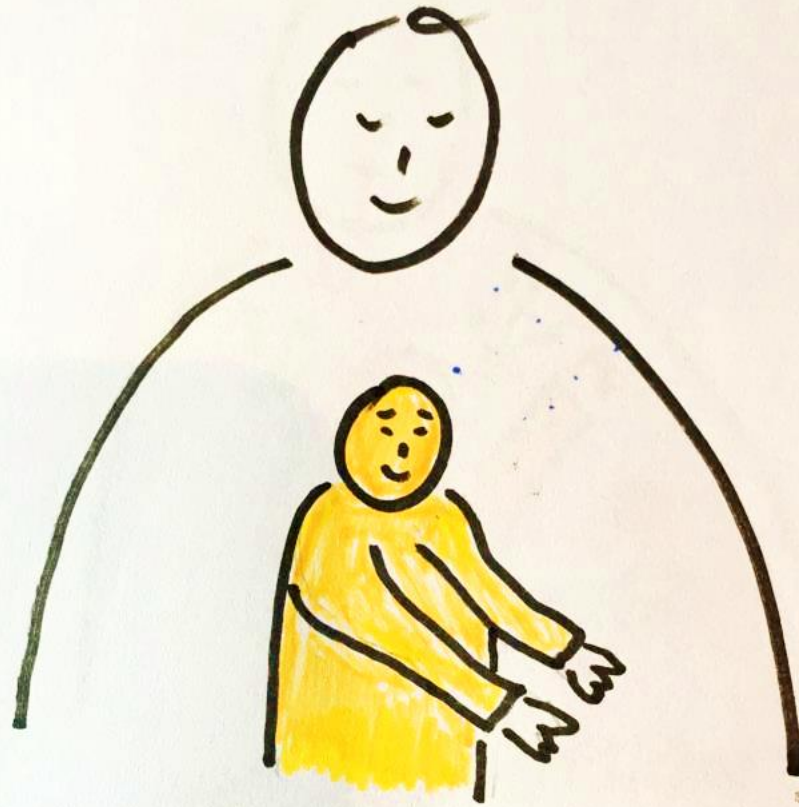
Dienstbare  
Hingabe

hedonistischer  
Narzissmus

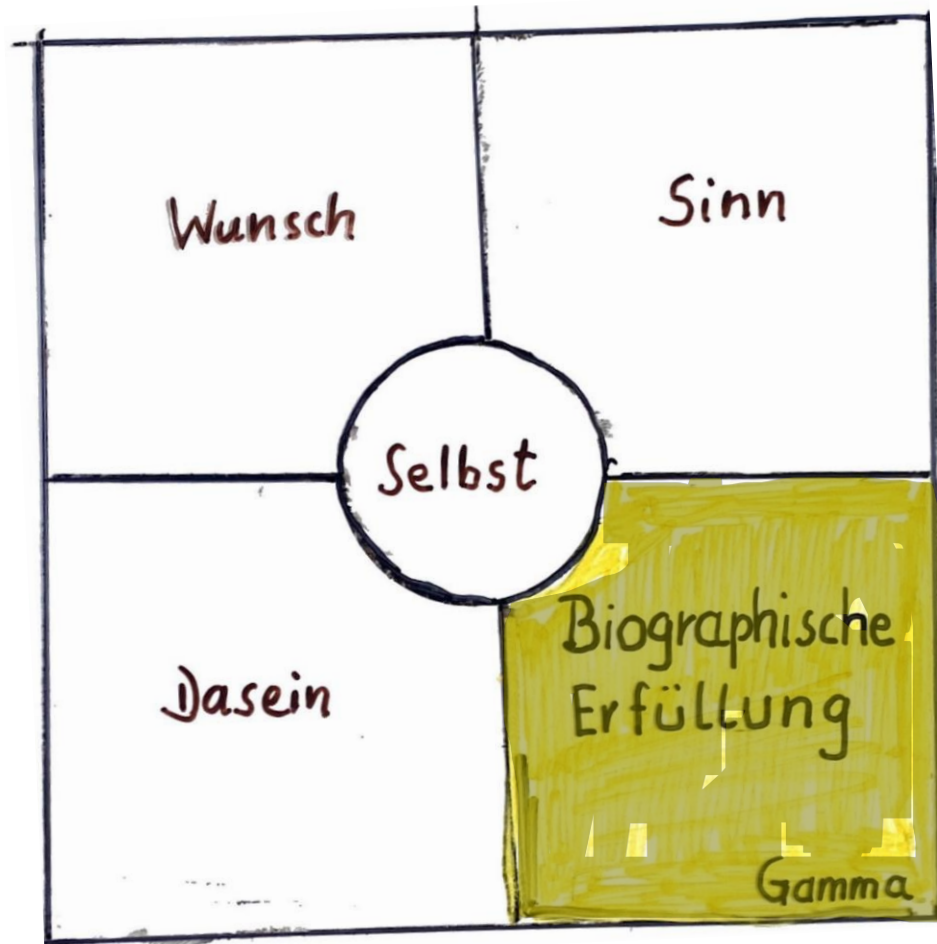
selbstlose  
Aufopferung

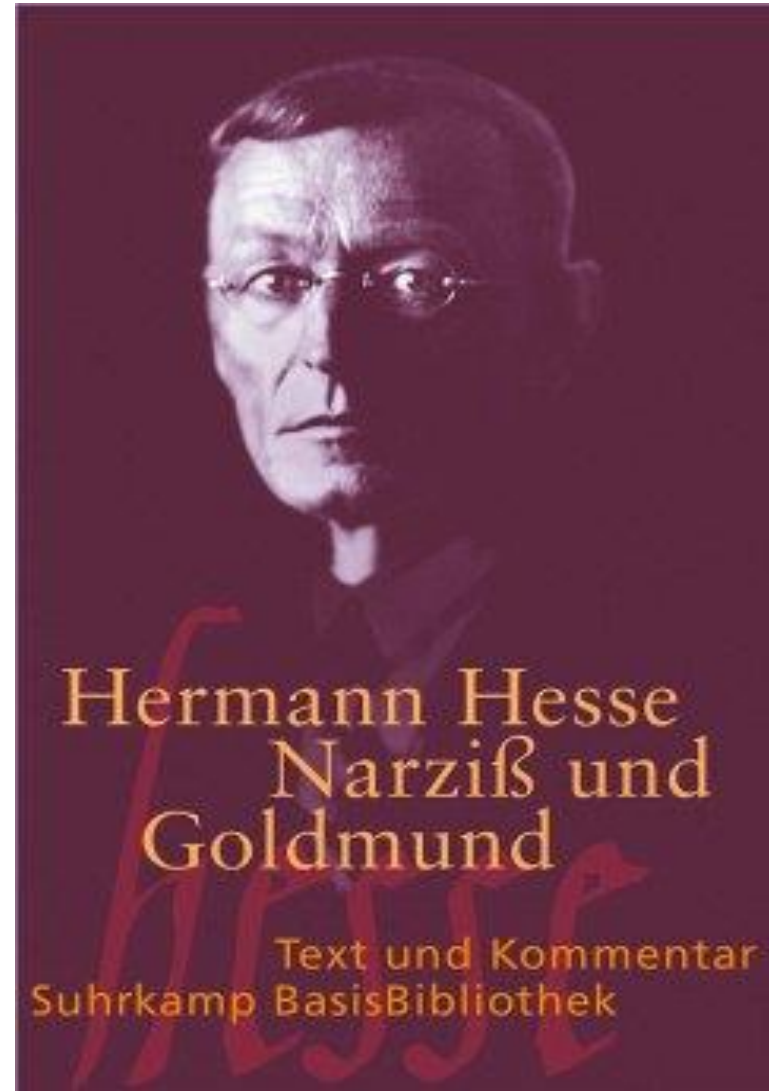
Entwicklungs-  
richtung





dienstbarer  
engagierter  
Geist



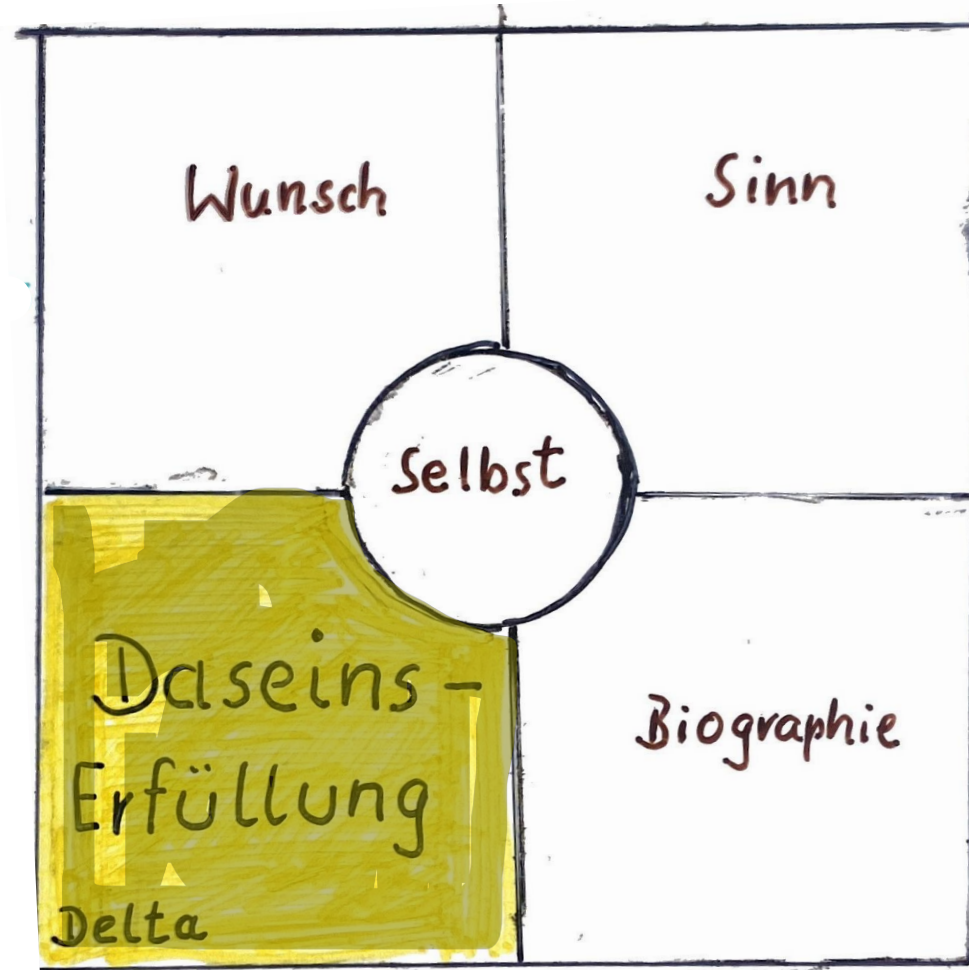


Hermann Hesse  
Narziss und  
Goldmund

Text und Kommentar  
Suhrkamp BasisBibliothek



Wanderer  
durch das Abenteuer  
des Lebens



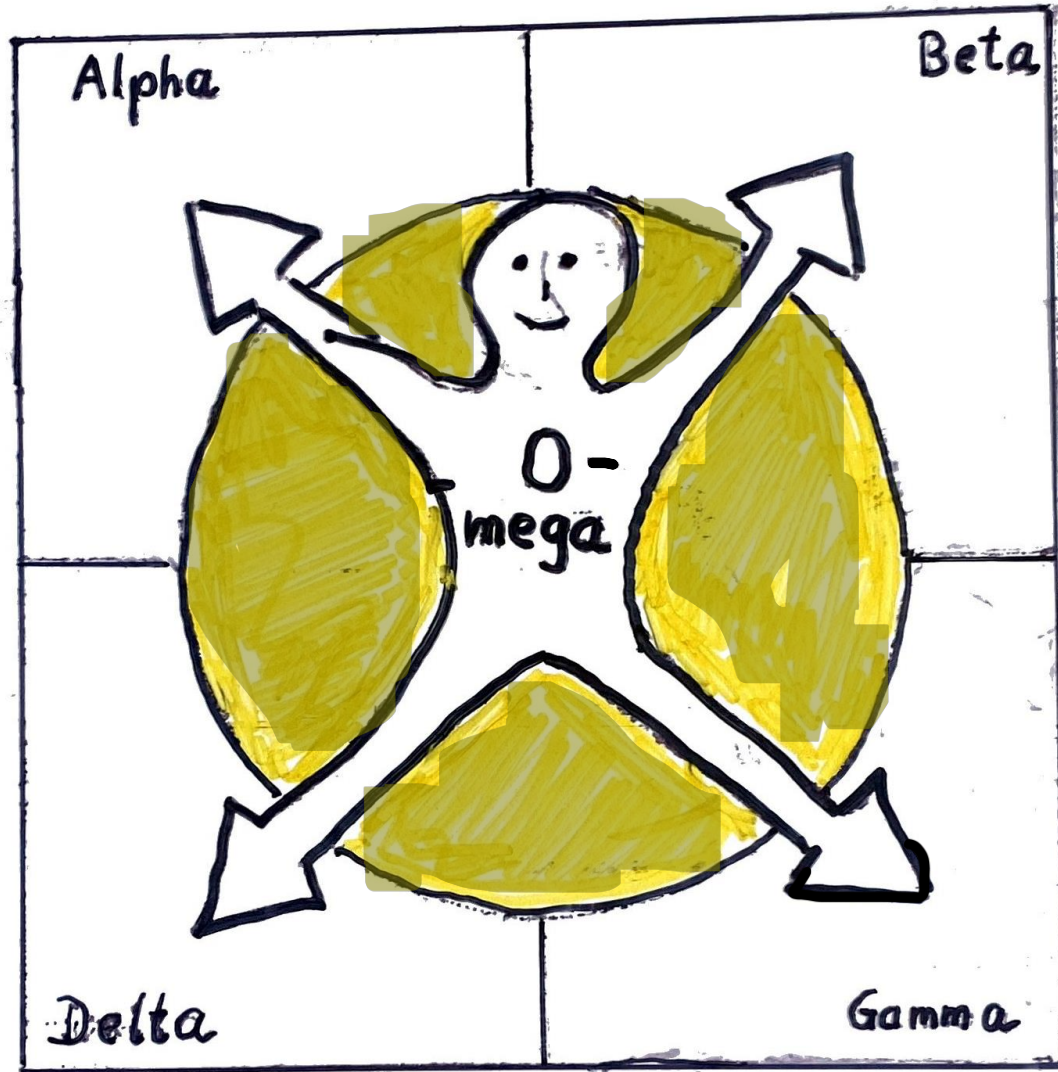


Des gegenwärtigen Augenblickes gewahr sein, in seiner Köstlichkeit und staunenswerten Rätselhaftigkeit! Nicht mit dem Wunsch, irgendetwas zu erreichen oder zu ändern, sondern nur beseelt vom bloßen Da-Sein in diesem „heiligen“ Moment.

**Der „Augenblickliche“:**  
Der den Augenblick ergreift –  
und sich von ihm ergreifen lässt

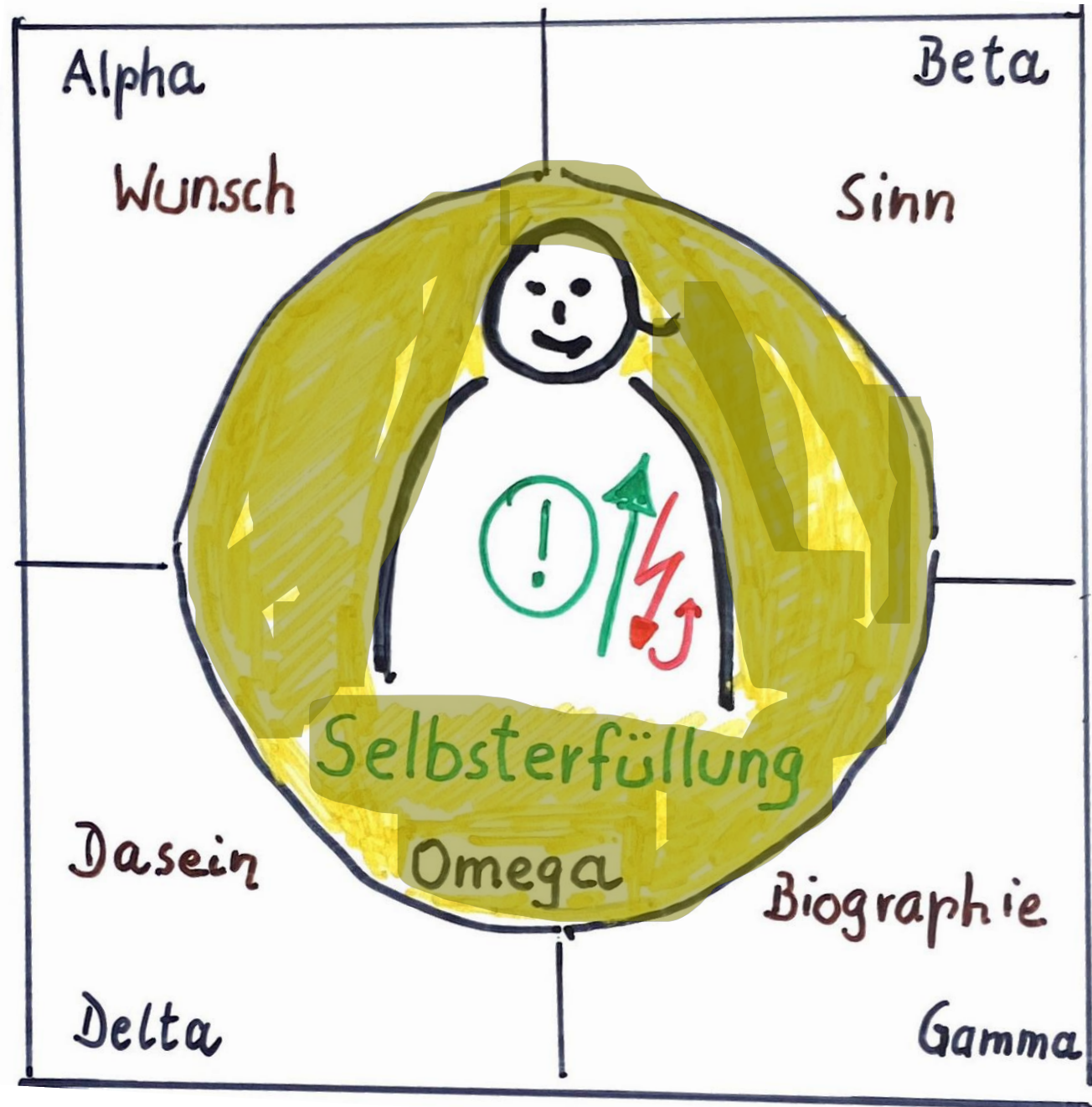


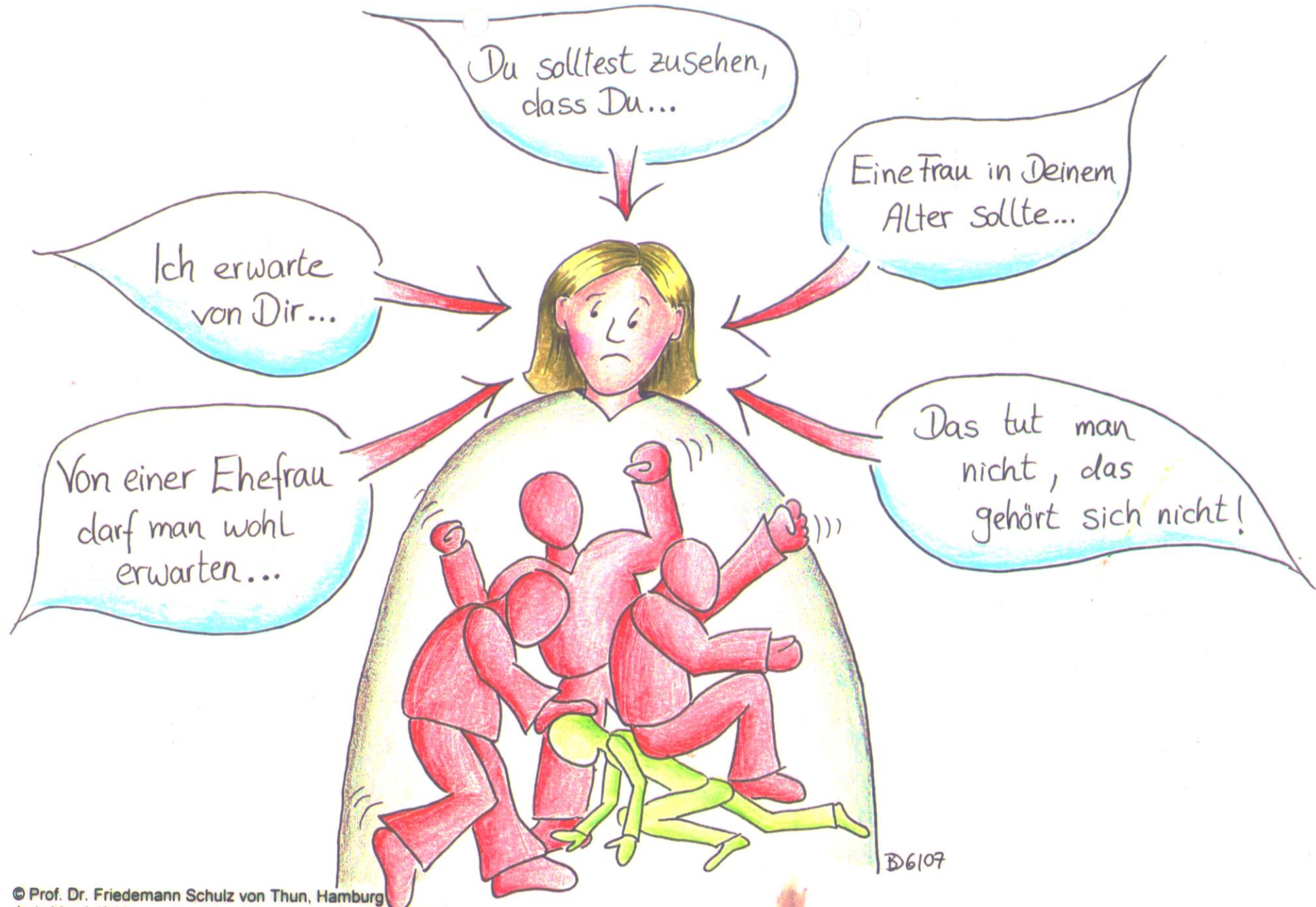
dankbares und  
ehrfürchtiges  
Geschöpf

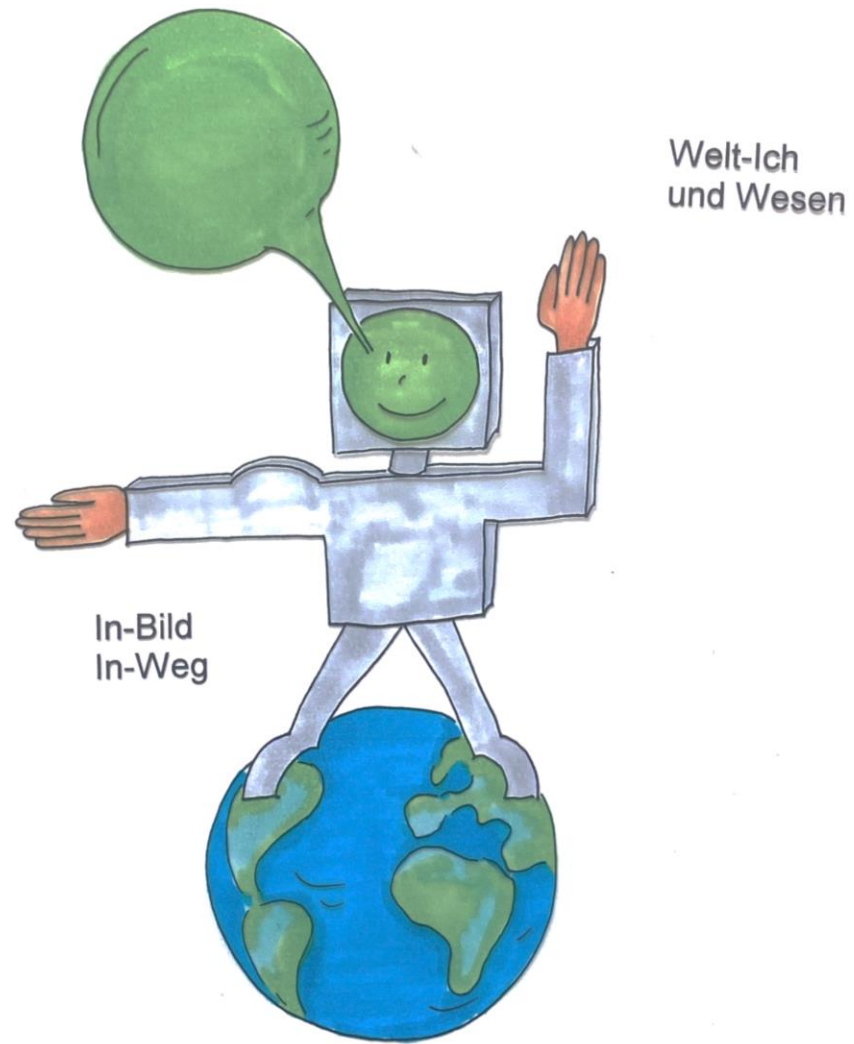


Selbsterfüllung

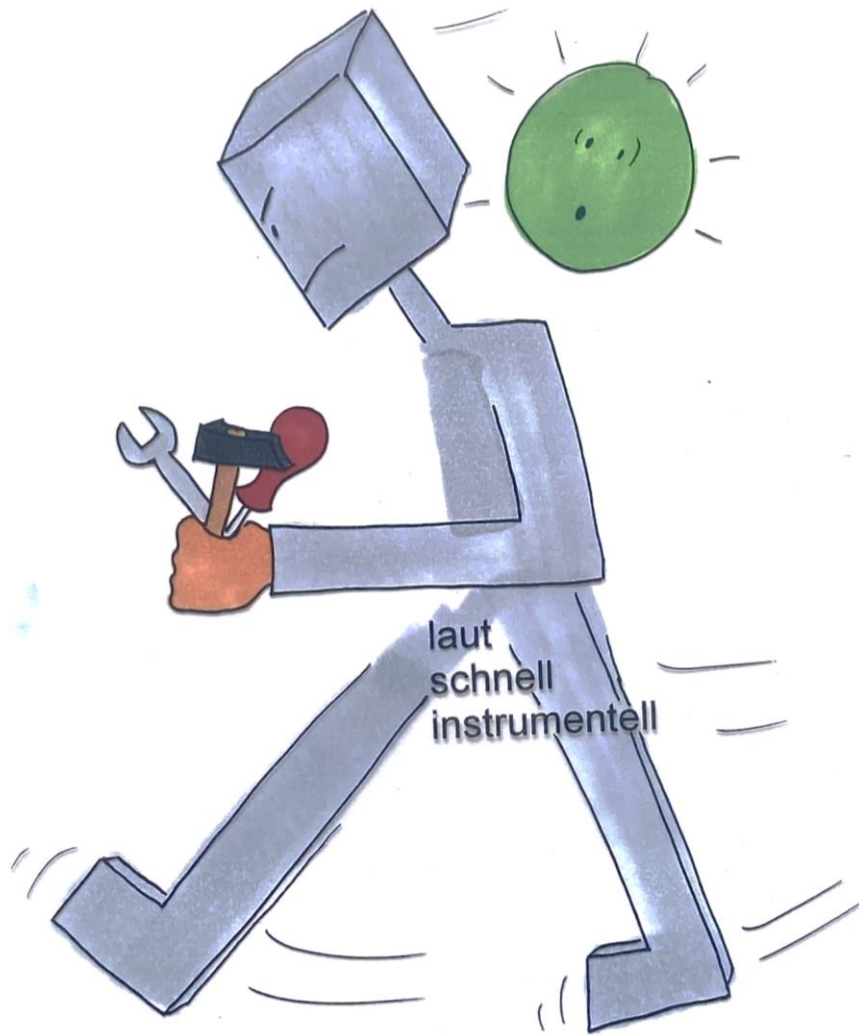




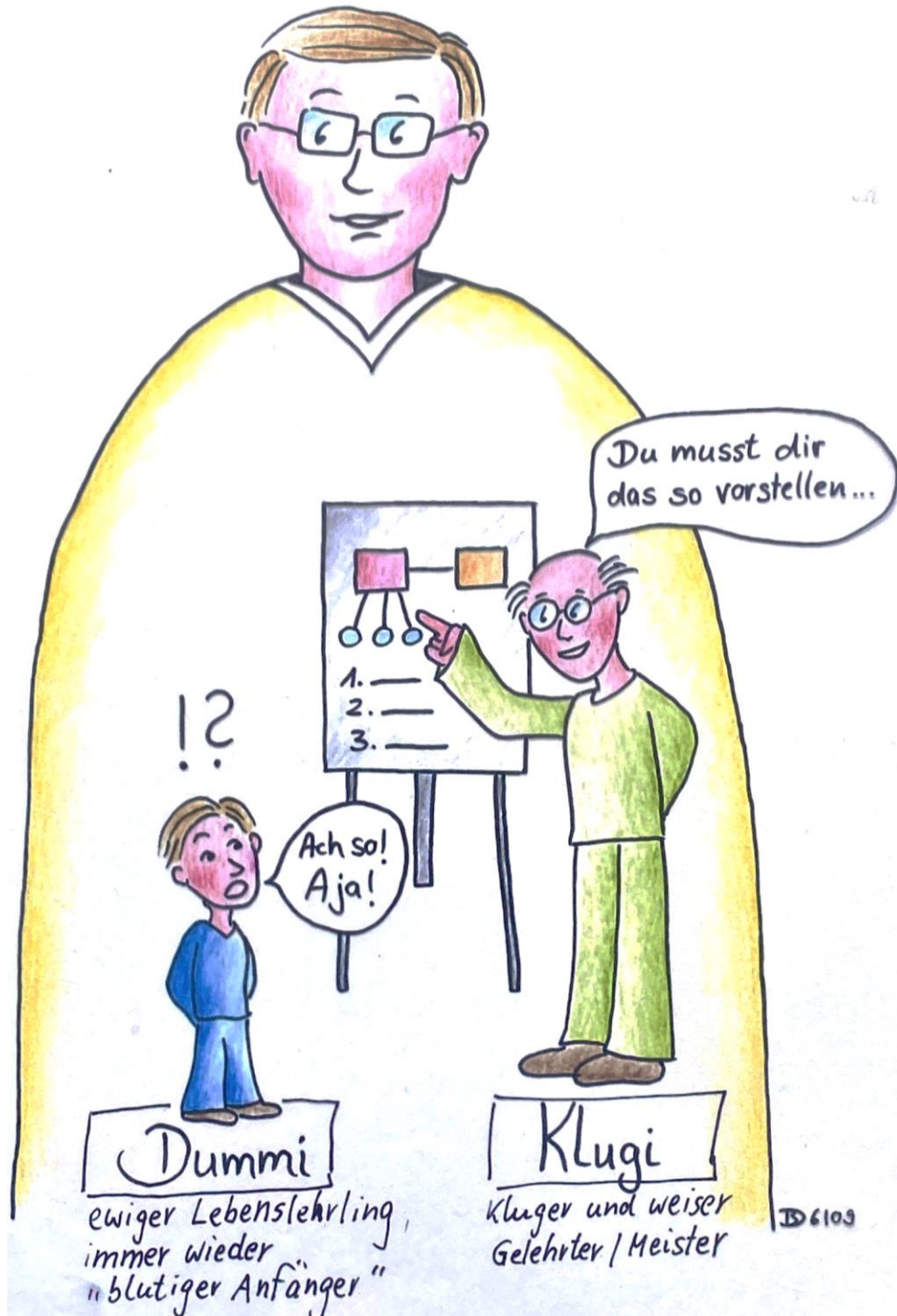


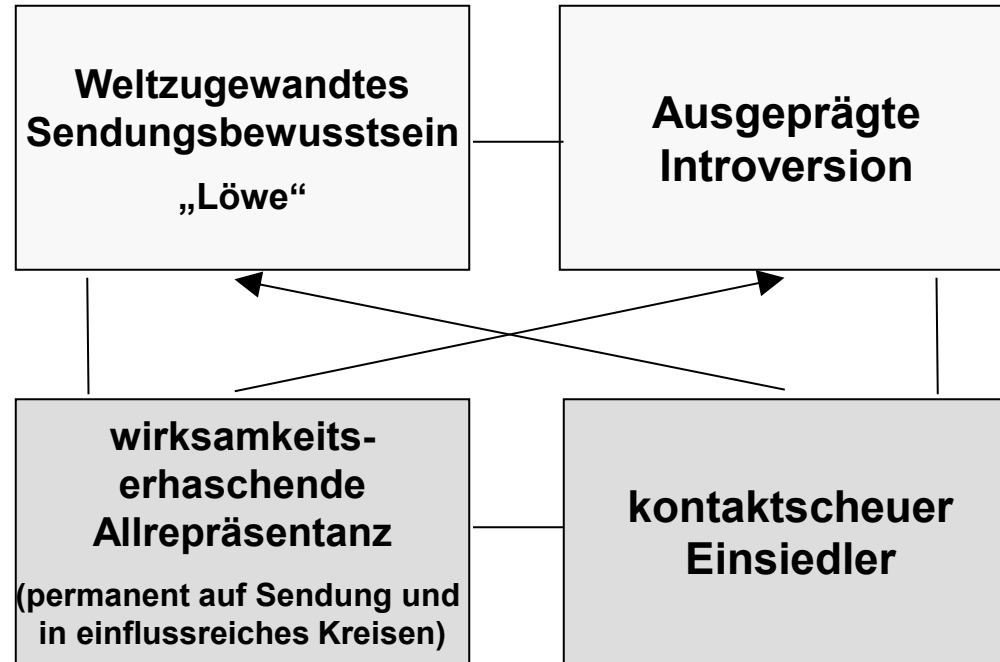


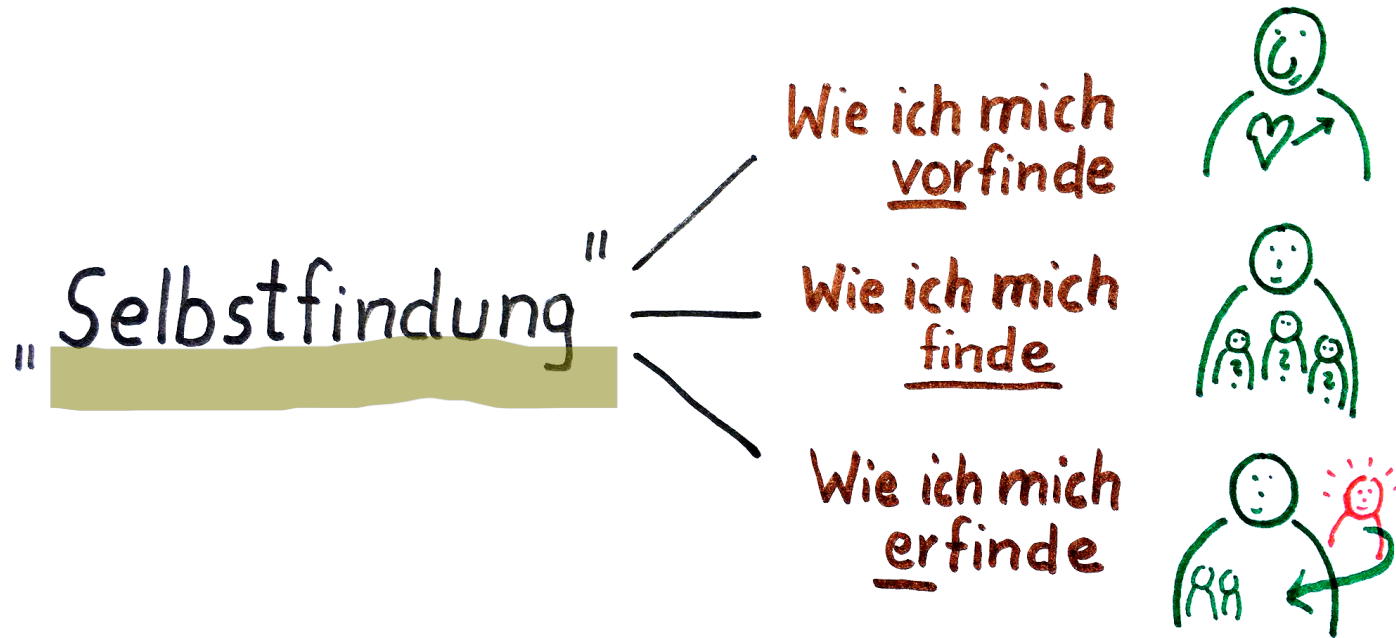
## Der Mensch im doppelten Auftrag



## Not der Zeit: Sich selbst verfehlend

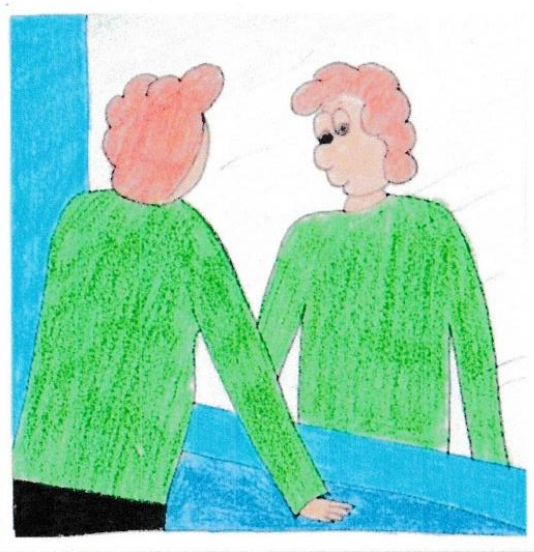






# „SELBST- FINDUNG“

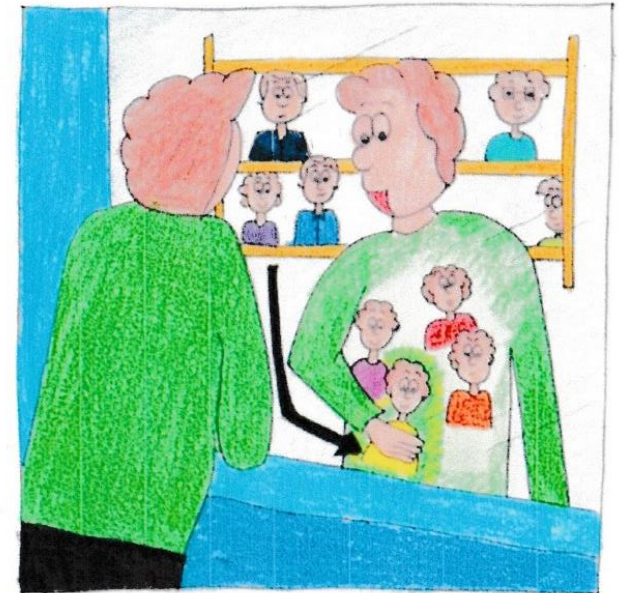
Sich vorfinden



Sich finden



Sich erfinden





# $\alpha$ Wunscherfüllung



Wie ist das Leben  
wunderbar, denn  
manche Träume  
werden wahr!

# Sinnerfüllung $\beta$



Wie schön, dass ich  
geboren bin,  
es macht womöglich  
einen Sinn!

Es ist dein  
Auftrag hier  
auf Erden...

o  
mega  
 $\Omega$

...ganz und  
gar du  
selbst zu  
werden!

Selbst-  
Erfüllung

Wie es endet und  
wie es begann,  
mein ganzes Leben  
ein Roman!

Mein  
Lebens  
Hauptgewinn:  
Dass ich atme,  
dass ich bin!

# $\delta$ Daseinserfüllung



# Biografieerfüllung $\gamma$





selbstfürsorglicher  
Hedonist



dienstbarer  
engagierter  
Geist



Wanderer  
durch das Abenteuer  
des Lebens



dankbares und  
ehrfürchtiges  
Geschöpf



authentisches  
Selbst



aus sich selbst  
etwas Macher

## Der Hypnosalon ist Teil des MethodenSchatzes

Hier finden Sie ca. 300 weitere Vorträge, PDF`s und  
Audiofiles renommierter Therapeuten, Coaches und  
Berater zum kostenlosen Download.

[www.frauke-niehues.net](http://www.frauke-niehues.net) → **Methodenschatz**

# Neu im MethodenSchatz:

## „Ressourcen“:

Meike Dubbert

## „Der Kristall und das Licht“

(Audiofile)

## „Gruppentherapie“:

Stefan Ueing

## „Abenteuerreise“

(Übung)

## „Behandlung von Tinnitus“: „Behandlung von Tinnitus“

Wolfgang Schulz

(Trance)

# Zukünftige *Live* - HypnoSalons:



04.02.26	<b>Prof. Rainer Sachse</b>	Dependente Persönlichkeitsstörung
04.03.26	<b>Heymann/Mojzis/Kannicht</b>	Einfach machen: Kunsttherapeutische Methoden
01.04.26	<b>Tatjana Reichhart</b>	10 Mythen der Resilienz
06.05.26	<b>Ursula Neubauer</b>	Hypnowriting
03.06.26	<b>Ursula Lirk</b>	Vielfalt der Tranceinduktionen

**Anmeldung über:**

**[www.meg-frankfurt.de/hypnosalon](http://www.meg-frankfurt.de/hypnosalon)**