



Teil I:

LEBENSQUALITÄT

Heutzutage wird die Lebensqualität statistisch unter einer Reihe von Lebensaspekten und unzähligen Indikatoren gemessen: sozial, wirtschaftlich, technologisch, psychologisch, gesundheitlich, emotional, intellektuell, kulturell usw.

Trotz der unzähligen Kriterien, anhand derer wir die Lebensqualität messen und bestimmen, sind Harmonie und Gleichgewicht heute vielleicht die wichtigsten Zeichen des Wohlbefindens. Ein ausgewogener Lebensstil mit einem harmonischen Regime aus Beziehungen, Ernährung, Bewegung, Arbeit, Entspannung und Ruhe sorgt für ein hormonelles Gleichgewicht und einen guten Tonus aller Organe in unserem Körper. Auch wenn wir es in der Praxis nicht realisieren:

Unsere Fähigkeit, eine gute Konzentration auf die von uns ausgeführten Aktivitäten zu erreichen, energisch, gesund und gut gelaunt zu sein, ist ein Indikator für eine gute Lebensqualität.

Lebensqualität ist ein streng individuelles Konzept, das oft abhängt von: der Lebensweise, die wir führen; die Gewohnheiten, die wir geschaffen haben; die Art und Qualität der Lebensmittel, die wir konsumieren; die Umgebung, in der wir leben, arbeiten und uns ausruhen; aber auch die Art und Weise, wie wir uns selbst und die Welt um uns herum wahrnehmen und darauf reagieren. Eine wichtige Rolle spielen die Erkenntnisse, die wir als Modell des Denkens und der Lebensweise übernommen oder auferlegt haben und die manchmal oder öfter zu Fallen für unser Wohlbefinden werden. Wir sind es gewohnt, den Erfolg im Leben anhand des persönlichen Status in Gesellschaft und Familie, aber auch anhand des materiellen Wohlbefindens zu messen. Da wir keine universelle Einheit zur Messung des Wohlbefindens haben, verwenden wir häufig den objektiven Vergleich des eigenen Erfolgs mit dem Scheitern des anderen als Maß für unser subjektives Verständnis.

Vor allem aber bewusst oder unbewusst bestimmen wir unseren Erfolg am **Grad unserer Zufriedenheit oder Unzufriedenheit**. Das Wichtigste und Entscheidende für die Qualität unseres Lebens bleibt daher die Antwort auf die Frage: **Wie geht es dir?** Hier sind einige einfache Indikatoren, mit denen wir bewusst oder unbewusst oft den Grad unseres Wohlbefindens zeigen:

- Stimmung, die Disposition des Geistes,
- die Energie, mit der wir Dinge tun,
- Emotionalität,
- die Schlafqualität,
- Hautzustand,
- Gewicht und Figur usw.
- unsere Ordentlichkeit und Erscheinung,
- Auswahl von Kleidung und Farben,
- die Reinheit und das Aroma, die wir abgeben usw.

Welche Verbindung haben diese Indikatoren mit der Qualität unseres Lebens?

Unabhängig von unserem Lebensstil und Lebensstandard können körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen häufig unsere Stimmung verschlechtern und unseren Ton senken. Es ist schwer zu bemerken, dass die Situationen, in denen wir uns befinden, eine Folge unserer früheren Gedanken, Handlungen und Entscheidungen sind. Und wenn wir vor einem schwierigen Moment stehen, führen wir das unangenehme Ereignis auf Zufall, Pech oder Schicksal zurück.^(S.192) Wir sind es gewohnt, unsere Gedanken und Handlungen auf die Ebene ihrer unbewussten Ausführung zu automatisieren, um im Alltag Zeit zu meistern und zu sparen. Und wenn wir uns **entscheiden, dass es Zeit für Veränderungen und Verbesserungen ist**, bemühen wir uns erneut, unsere neuen guten Fähigkeiten in Gewohnheiten zu kultivieren und zu automatisieren, ohne zu versuchen, sie bewusst anzuwenden. *Betrachten wir Bewusstsein nicht als ein mühsamer und langwieriger Prozess ist, der unsere Zeit in Anspruch nimmt ?!* Wenn wir zu dem prähistorischen Mann zurückkehren, der uns nach Zehntausenden von Jahren des Fleißes zum heutigen sozioökonomischen Wohlstand gebracht hat - das ist zweifellos so! Wenn wir jedoch erst vor hundert Jahren hinschauen, werden wir sehen, dass genau einige Momente des Bewusstseins weltweit Elektrizität, Beleuchtung und drahtlose Datenübertragung erzeugten. Ein paar Funken der Erleuchtung kamen nach Tausenden von Jahren, "im Dunkeln verbracht"... Wenn wir die **kausalen Zusammenhänge sehen und erkennen können**, die unsere Gedanken, Handlungen und Entscheidungen motivieren, werden wir feststellen, dass unser Leben von weitaus höheren Energien und Kräften regiert wird. Sie "schaffen" oft Probleme für uns, wenn wir bewusst oder unbewusst versuchen, sie auf unser Wahrnehmungs- und Verständnisniveau zu reduzieren, anstatt ein paar Schritte in unser Bewusstsein zu steigen, um das Wissen zu erreichen, das sie uns bringen.^(S.13,36,43,47,66,157,159,161,170,190) Um beispielsweise einen Zustand zu diagnostizieren, misst die moderne Medizin bestimmte Biomarker des Blutbildes, und die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) untersucht das Aussehen und die Emotionen des Patienten. Während die moderne Medizin Krankheiten mithilfe von Biomarkern erkennt, sprechen die Indikatoren des alten TCM-Wissens lange vor Auftreten der Krankheit von Symptomen einer bevorstehenden Funktionsstörung.^(S.12,27,112,148) **Tabelle 1: Lebensqualitätanzeigen der beiden Bereiche der Medizin:**

Tabelle 1: **BEISPIELINDIKATOREN FÜR DIE LEBENSQUALITÄT NACH DEN EMOTIONEN UND GEHABEN, DIE WIR IN UNSEREM TÄGLICHEN SYSTEMATISCH MANIFESTIEREN**

Organ-system im Ungleichgewicht	Physiologisch Funktion	nach Traditioneller Chinesischer Medizin		nach Konventioneller Medizin	
		Funktionsstörungsanzeige	Ursache	Biomarker	Ursache
Leber	Entgiftung, Stoffwechsel, hämatopoetisches System (Blut nährt)	unruhiger Schlaf, Appetitlosigkeit, juckende Haut	Wut, scharfes Essen, mangelnde Ernährung, übermäßiges Essen am Abend, anstrengendes Gehen, Zuschauen	Cholesterin Leberenzyme	Alkohol, fetthaltige Lebensmittel, Müdigkeit, geschwächte Immunität, Krankheit
Herz	Blutkreislauf	Gedächtnisstörungen, Schwellung	übermäßiger Emotionalität salzige oder süße Speisen	Blutdruck	hoher Cholesterinspiegel, Bewegungsmangel
Milz, Bauchspeicheldrüse	Verdauung, Kreislauf, Immunität	Durst, Mangel oder übermäßiger Appetit	zu viel Nachdenklichkeit, zu viel Sitzen	Insulin	übermäßige Kohlenhydrataufnahme
Lunge	Atmung, Sauerstoffladung	Müdigkeit	Trauer, zu viel hinlegen	Hämoglobin	Mangel an frischer Luft, falsche Atmung, genetisch bedingt
Nieren	Regeneration, Stoffwechsel, Alkali-Säure-Gleichgewicht	Schläfrigkeit, kalte oder heiße Gliedmaßen	Angst, übermäßiges Stehen	Kreatinin	unzureichende Wasseraufnahme, übermäßige Proteinaufnahme

Hinweis: Diese Indikatoren werden zum Vergleich verwendet und weisen keinen Krankheitszustand oder ein solches Symptom auf.

Wir sind es gewohnt, nach den äußeren Ursachen unserer Beschwerden und Misserfolge zu suchen, ohne unsere Verdienste und unsere Rolle in Bezug auf unsere sich verschlechternde Lebensqualität in gewissem Maße zu erkennen. Es ist dieser Ansatz, der **das Dilemma von "Bedürfnis und Befriedigung"** in unserem Leben entscheidend macht. Durch die Lösung dieses Dilemmas haben wir auch wirtschaftliche Bereiche wie Marketing, Werbung und Vertrieb einbezogen. Letztendlich **hängen unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden davon ab, wie wir Dinge wahrnehmen und verstehen**, aber auch davon, wie wir sie aufnehmen und anwenden und wo wir sie in das Leben und in Beziehung zu uns selbst setzen. Um **die Faktoren, die unsere Lebensqualität, den Grad der Zufriedenheit und unsere persönliche Motivation bestimmen**, besser zu verstehen, ist es notwendig, auf die Lebensbereiche zu achten, in denen wir existieren und die auf die eine oder andere Weise bestimmen die Natur unserer Manifestationen, Wahrnehmungen, Bewusstsein, Verwirklichung und Entwicklung.

Wir glauben, dass das Leben ein Zyklus ist, der aus (s. 21) Geburt, Kindheit, Jugend, Reife, Alter und Tod besteht, und wir vergleichen es mit einem Fahrrad, das wir fahren, bis wir erwachsen sind, und dann werfen wir es in den Schrank .

Wir verlieren oft **die Freude am Fahren dieses Rades**, bevor wir feststellen, dass wir die "Hilfsräder", die uns daran hindern, **dieses Vergnügen so lange zu genießen, wie wir es wünschen**, noch nicht entfernt haben.