

Folge 1 - Intro - Wir stellen uns vor

**Wer wir sind und warum wir uns zu diesem Podcast entschlossen haben.
Welche Themen wir als Nächstes behandeln.**

Kapitelmarkierungen

00:20 - Herzlich Willkommen
01:00 - Warum wir diesen Podcast machen?
04:30 - Vorstellung Kirsi Lindenmaier
05:50 - Vorstellung Markus Klepper
10:15 - Was bedeutet der Name ONEimPuls?
15:20 - Wofür steht der Begriff „Selbstwirksames Leben“?
19:15 - Inhalt first - Vorteile des Podcast-Formates
23:30 - Themen der nächsten Folgen - Haltung - Resilienz - Selbstwirksamkeit

Wir freuen uns über eure Fragen, Anregungen, Themenvorschläge und euer Feedback über podcast@markus-klepper.de

Abonniert gerne den Kanal, um keine Folge zu verpassen.

Folge 2 - Haltung, Teil 1 - Selbstwirksamkeit und innere Stärke

Psychologische Grundlagen - Wie unsere Haltung unserem Leben Halt und Stärke verleiht

Unsere Haltung ist der Schlüssel zu Selbstwirksamkeit. Sie gibt uns Halt und verleiht unserem Leben Sinn und Ausrichtung. Doch wie entsteht eigentlich unsere persönliche Haltung?

In dieser Folge erläutern wir die psychologischen Grundlagen, die unsere Haltung bestimmen. Wir beleuchten die Bedeutung von Vorbildern, erläutern, wie Haltung entsteht, welchen Wert sie für ein selbstwirksames Leben hat und wieso unsere Haltung unser Schicksal bestimmt.

Kapitelmarkierungen

01:10 - Korrektur - Podcast - Die Wochendämmerung
01:40 - Hinweis: 2 Folgen zum Thema Haltung
02:50 - Was bedeutet Haltung auf psychologischer Ebene und wofür ist hilfreich
12:00 - Bausteine unserer Psyche erklärt am Beispiel des Lebensauto
18:30 - Kleiner Exkurs & Ausblick: Gefühle
21:00 - Wie kommen wir zu unseren Haltungen? Die Bedeutung von Vorbildern
30:00 - Haltungen lassen sich verändern

Shownotes

Das kleine 1x1 der Gefühle aus Markus Klepper, „Leben verstehen“, Handbuch für ein erfülltes Leben.

Download - www.one-next-step.de/podcast-2

Folge 4 - Resilienz, Teil 1 - Grundlagen unserer inneren Widerstandskraft.

Woraus unsere Resilienz gespeist wird.

Wir beschreiben zunächst die drei Grundbausteine eines selbstbestimmten Lebens und erläutern die drei entscheidenden Ressourcen zur Potenzialentfaltung. Wir werfen einen kurzen Blick in die Erforschung der Resilienz und stellen das Immunsystem unserer Seele vor. Wir erläutern, warum Menschen, die es in ihrem Leben anfangs schwer hatten, häufig später belohnt werden und warum wir mit einer starken Resilienz auch dann ans Ziel kommen, wenn der Wind uns ins Gesicht bläst.

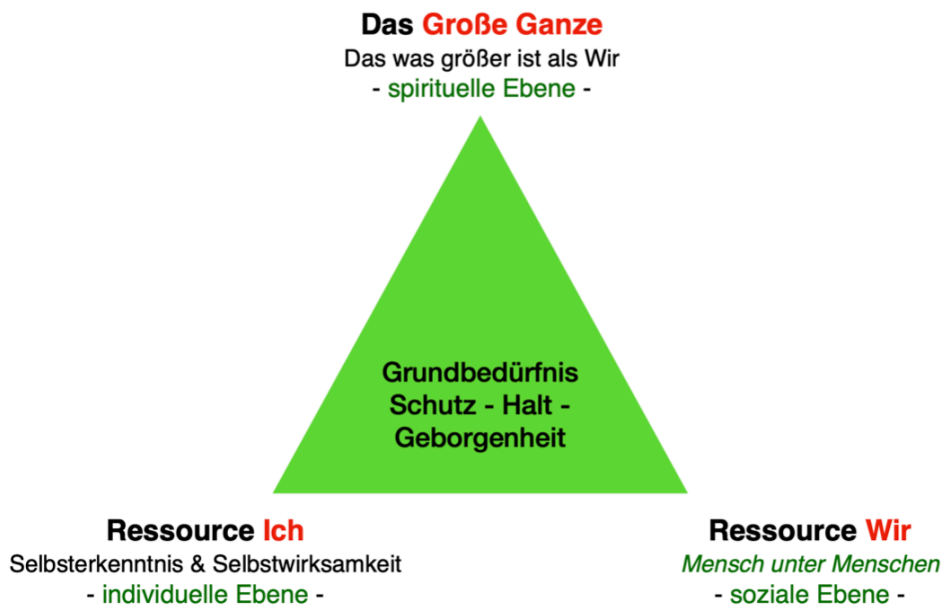
Kapitelmarkierungen

- 01:00 - Korrektur - Wald & Bäume
- 01:30 - Drei Bausteine eines selbstbestimmten Lebens - Haltung-Resilienz - Selbstwirksamkeit
- 04:10 - Drei Bausteine der Potenzialentfaltung - Ressource Ich - Wir - „Das große Ganze“
- 10:00 - Zugangswege zur Ressource „Das große Ganze“
- 15:00 - Die Reihenfolge ist wichtig - erst die Wurzeln, dann die Krone
- 17:00 - Was versteht man unter Resilienz?
- 20:00 - Drei Formen von Resilienz - körperliche Resilienz - seelische Resilienz - gesellschaftliche Resilienz. Das psychische Immunsystem
- 22:30 - Die 5 Phasen der Trauer - Kübler-Ross
- 25:00 - Erfolgsdepression - Der Verlust nach einer erfolgreich bewältigten Herausforderung
- 27:00 - Gesellschaftlich - soziale Resilienz
- 30:00 - kurzer Überblick - Resilienzforschung
- 31:30 - Der Marshmallow-Test - Kauai-Längsschnittstudie
- 37:00 - Zwei gute Nachrichten: Eine verlässliche Bezugsperson kann den Unterschied machen und Menschen, die es schwer hatten, werden später im Leben oft belohnt.
- 41:00 - Resilienz ist erlernbar
- 42:00 - Egal wie der Wind bläst

Shownotes

Ressourcen - Resilienz & Potenzialentfaltung (PDF)

Download - www.one-next-step.de/podcast-2



Folge 5 - Resilienz, Teil 2 - Wie wir unsere innere Widerstandskraft stärken können

Wie Gesundheit entsteht (Salutogenese) und wie wir unsere innere Widerstandskraft stärken können.

Wir erläutern das Konzept der Salutogenese und zeigen auf welche Impulse sich daraus für die Bewältigung von Lebenskrisen ableiten lassen. Wie stellen wichtige Learnings aus der Resilienzforschung vor und benennen, welche Schritte wir unternehmen können, um unsere seelische Widerstandskraft zu stärken. Wir erklären, was es mit dem Goldfisch-Modus auf sich und hat warum es wichtig ist, dass unsere Seele baumeln kann. „Menschen werden krank durch Menschen - und sie werden auch wieder gesund durch Menschen“: Wir ermutigen und erläutern, wie sich diese Erkenntnis in unserem Leben umsetzen lässt.

Kapitelmarkierungen

01:30 - Wie entsteht Gesundheit? Salutogenese - Kohärenzgefühl (Antonovsky)
Verstehen - Bewirken - Sinnstiften

10:00 - Lehren daraus für Menschen in Krisensituationen

15:00 - Wir könnten an einem anderen Platz in der Bewältigung der Krise sein -
die deutsche Gründlichkeit

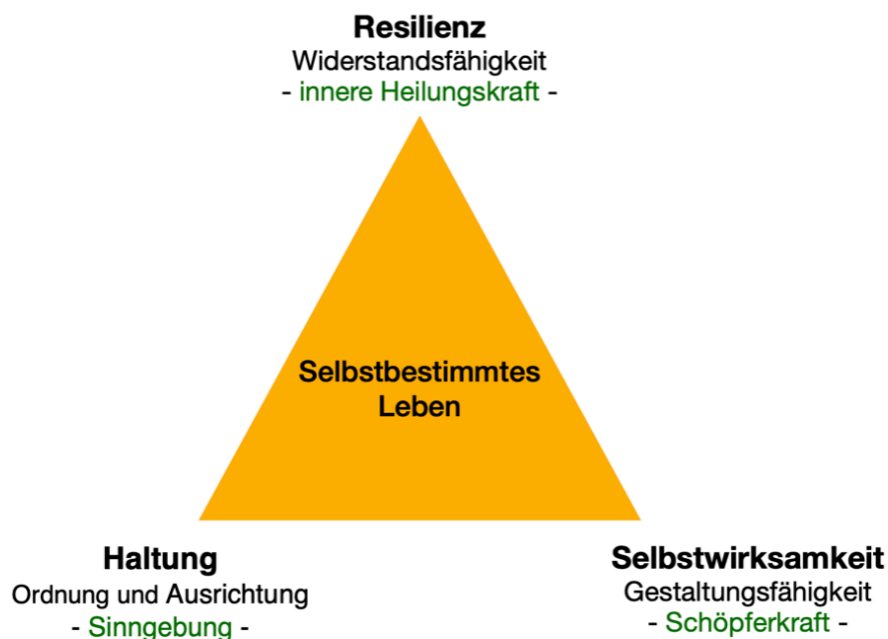
18:00 - Wichtige Learnings aus Resilienz und Salutogene

19:00 - Krisensituationen und Grenzerfahrungen sind wichtig, um unsere Resilienz zu
entfachen / Resilienz wird erlernt, sie ist nicht angeboren

- 26:00 - Fragen zur eigenen Resilienz
- 29:00 - Lernen statt Psychotherapie
- 33:00 - Unsere Seele braucht Zeit, Lernen braucht Zeit
- 34:00 - Schritte zur Stärkung unserer Resilienz
- 35:00 - „Der Dackel von der Barmer“ - Impulse für das körperliche Immunsystem
- 36:00 - Impulse für unser seelisches Immunsystem: Rituale und Strukturen geben Halt
- 37:00 - Reiz- und Informationskontrolle - Die Seele muss baumeln, um sich erholen zu können - „Der Goldfisch-Modus“
- 39:00 - Medienkompetenz ist wichtig - Die Bedeutung „Roter Linien“
- 40:30 - Impulskontrolle - Schutz vor Überreaktion und Aktionismus
- 41:00 - Hinweis - „Ausbruch, Innenansichten einer Pandemie“ Katja Gloger und Georg Mascolo
- 42:00 - Akzeptanz, Dankbarkeit und Wertschätzung
- 43:30 - Überwinden von Groll, Zorn und Rachedgedanken - Das Beispiel von Natascha Kampusch
- 45:30 - Positive Zukunftserwartung statt Romantische Vergangenheitsverklärung „Es wird für irgendwas gut sein.“
- 47:00 - Auch wenn's um Menschen geht, sind Bewertungen und Entscheidungen wichtig werden krank durch Menschen. Sie werden auch gesund durch Menschen
- 51:00 - Ein Goodie als Oster-Überraschung - Bonusfolge Gefühle, Auszug aus dem Hörbuch „Leben Verstehen, Handbuch für ein erfülltes Leben

Buchempfehlung

Ausbruch, Die Geschichte eines politischen Ausnahmezustands, Georg Mascolo und Katja Gloger



Folge 6 - Bonus – Gefühle - die lebendigen Kinder unserer Seele

Ein Auszug aus dem Hörbuch „Leben Verstehen, Handbuch für ein erfülltes Leben“

Unsere Bonusfolge zu Ostern. Ein Auszug aus dem Hörbuch "Leben Verstehen, Handbuch für ein erfülltes Leben" - Kapitel 3 - Bausteine und Zutaten - Gefühle, die lebendigen Kinder unserer Seele und Gehören Kinder an die Macht?

Kapitelmarkierungen

01:30 - ein kurzer Überblick über den Inhalt von „Leben Verstehen“

07:00 - Gefühle - die lebendigen Kinder unserer Seele - Kapitel 3.2

17:00 - Gehören Kinder an die Macht? Wie wir weise mit unseren Gefühlen umgehen können -

Shownotes

Der korrekte Titel des Buches über die Liebe lautet:

Liebe Lernen für Paare und Singles - Ein Reiseführer durch das Land von Liebe und Partnerschaft - Markus Klepper, 2015 - www.liebe-lernen.eu

Der Hörbuch-Auszug stammt aus dem Buch

Leben verstehen - Handbuch für ein erfülltes Leben, Markus Klepper, 2018
www.lebenverstehen.de

Folge 7 – Selbstwirksamkeit, Teil 1 - Yes we can - Die DNA unserer Schöpferkraft

Wie wir Selbstwirksamkeit entwickeln. Die Bedeutung innerer Freiheit.

Wir erläutern die Bedeutung der Erfahrung von Selbstwirksamkeit für die gesunde Entwicklung unserer Persönlichkeit. Wie zeigen wodurch diese Entwicklung oft beschädigt wird und welche Folgen dies für unsere Psyche haben kann - etwa Depression und Angstzustände. Wir beleuchten die „drei Gehirne“ in uns - Reptilengehirn, Säugetiergehirn und menschliches Gehirn - und unsere Rolle als Dirigent des inneren Symphonieorchesters in unserer Psyche. Wir zeigen, dass Freiheit in unserem Inneren beginnt und erläutern, wie wir inneren Frieden erreichen können.

Kapitelmarkierungen

00:20 - Intro & Korrekturen

02:30 - Die Dreiecke eines erfülltem Lebens - Salutogenese - Der Schöpfer ist erwacht ✨

07:00 - Die Anfänge des Gefühls von Selbstwirksamkeit - Kinder sind Weltentdecker

16:30 - Die Überforderung unserer Eltern

21:40 - Schule - „In der Schule beginnt der Ernst des Lebens“ -

23:30 - „Ohnmachtserfahrungen“ in einer entfremdeten Gesellschaft und Arbeitswelt

26:00 - Burn Out - Nicht das „Zu viel“, sondern das „Wie“ macht krank

28:00 - Selbstwirksamkeit hört niemals auf

30:00 - Schritte zur Wiedererlangung unserer Schöpferkraft

32:00 - Selbstwirksamkeit beginnt in unserem Inneren

33:00 - Drei Gehirne bestimmen unser Verhalten

34:20 - Können wir lernen das „Reptiliengehirn“ zu zähmen?

35:00 - Das Säugetiergehirn - Wir sind von Geburt an emphatischen Wesen

37:00 - Das menschliche Gehirn - Der Neo-Kortex

41:00 - Bevor wir die äußere Welt verändern, sollten wir in uns selbst Frieden schaffen

42:00 - Wichtige Fragen an uns selbst

43:30 - Was geschieht, wenn der innere Frieden fehlt? -

44:00 - Unser Leben als „Bühne für Altes“ - Partnerschaft und Beruf

50:00 - Selbsterkenntnis ist die halbe Miete

52:00 - Der Segen innerer Freiheit

54:00 - Avatar und die Popcorn-Tüte

55:00 - Hinweis auf die zweite Folge - „Die Qualität unseres Lebens wird geprägt von der Qualität unserer Entscheidungen“

Shownotes

Die Revolution der Selbstlosen

vimeo.com/ondemand/revolutionderselbstlosen/304133072

Folge 8 Selbstwirksamkeit, Teil 2 - Entscheidungen- das Werkzeug zur Gestaltung unserer Welt

Die Qualität unseres Lebens wird geprägt von der Qualität unserer Entscheidungen.

In dieser Folge gehen wir der Kraft und Bedeutung unserer Entscheidungen nach. Wir schauen uns an, wie sehr Entscheidungen unseren Lebensweg prägen. Wir beleuchten, welche inneren Voraussetzungen es braucht, um kraftvolle Entscheidungen zu treffen und vermitteln erste Hinweise zum Erlernen kluger Strategien der Entscheidungsfindung. Wir werben und inspirieren für einen entspannten und neugierigen Umgang mit dieser lebensverändernden Gestaltungskraft, denn "Wir können nicht nicht entscheiden" und "Wer zu spät kommt, den bestraft das Leben."

Kapitelmarkierungen

- 00:20 - Intro & Korrekturen
- 03:00 - Kurzer Rückblick auf Folge 7 - Selbstwirksamkeit und innere Freiheit
- 07:20 - Die Qualität unseres Lebens wird geprägt von der Qualität unserer Entscheidungen
- 10:00 - Wir können nicht nicht entscheiden!
- 11:30 - Entscheidungen und Partnerschaft
- 12:50 - Entscheidungen und Burn Out
- 14:00 - WHO und Pandemie
- 17:00 - Entscheidungen prägen unseren Lebensweg
- 18:30 - Entscheidungen unserer Eltern
- 22:00 - Entscheidungen von uns selbst
- 25:00 - Entscheidungsträger in der Öffentlichkeit
- 27:00 - Wichtige Fragen ...
- 30:00 - Wie wir über Entscheidungen lernen
- 33:00 - Was wir brauchen, um Entscheidungen zu treffen
- 37:00 - Heimweh und das Quelle-Kaufhaus
- 39:30 - Evolution statt Revolution - die Macht der kleinen Schritte
- 42:00 - Die Geschichte von Beppo dem Straßenfeger und seiner Freundin Momo
- 45:00 - Gestaltungsfreiheit ein Leben lang

Folge 9 - Selbstwirksamkeit, Teil 3 – 10 Wegweiser kluger Entscheidungsfindung

Wie wir kluge Entscheidungen treffen. Ein Kompass zur Entscheidungsfindung.

In dieser Folge erläutern wir 10 wichtige Wegweiser, die es zu beachten gilt, wenn Entscheidungen anstehen und getroffen werden sollen.

Die Wegweiser werden anhand von Beispielen erklärt und sollen Mut machen, Entscheidungen klug und auch mit Freude zu treffen. Denn, geht man achtsam mit dem Entscheidungsprozess um, verliert man nicht nur die Angst vor Entscheidungen, sondern beginnt daran Spaß zu haben. Wichtig ist uns dabei auch zu vermitteln, dass Fehler menschlich und sogar notwendig sind, denn: Umwege erhöhen die Ortskenntnis!

Kapitelmarkierungen

- 01:00 - Korrektur & Danke * - Die Bibel, was war da los?
- 04:20 - Rückblick & Zusammenfassung - Selbstwirksamkeit Teil 1 - 3
- 07:10 - Entscheidungsprozesse am Beispiel des Lebenswegs von Markus Klepper, Trau Dich!
- 12:15 - Wegweiser 1 - Weg von der Unzufriedenheit
- 18:40 - Wegweiser 2 - Die 72-Stunden-Regel
- 23:30 – Wegweiser 3 - Ein jegliches hat seine Zeit - Erwartungsfalle zu schnell, zu viel
- 29:30 – Wegweiser 4 - Fehler müssen sein. Ohne Fehler kein Lernen!
- 34:00 – Wegweiser 5 - Korrekturen sind möglich und nötig
- 38:50 – Wegweiser 6 - Umwege erhöhen die Ortskenntnis - Die Disney-Strategie

- 44:00 – Wegweiser 7 - Die Hürde der Schuldgefühle - Der kluge Umgang mit Enttäuschungen
- 50:45 - Wegweiser 8 - Alle Entscheidungen sind wichtig und „richtig“
- 53:00 - Wegweiser 9 - Keine Entscheidung ist meist die falsche Entscheidung -
Love it - change it - leave it
- 57:00 - Wegweiser 10 - Der Blick über den Tellerrand - Die Konsequenzen meiner Entscheidungen für meine „Umwelt“
- 01:01 - Ausblick auf Folge 10 – Gefühle: die lebendigen Kinder unserer Seele

Folge 10 - Gefühle, Teil 1 - Grundlagen und Zusammenhänge

Gefühle sind nicht alles, aber ohne Gefühle ist alles Nichts.

In dieser Folge beleuchten wir grundlegende Zusammenhänge für einen klugen Zugang zu unseren Gefühlen. Als „lebendige Kinder unserer Seele“ stellen sie uns die Lebendigkeit, Kraft und Energie für ein erfülltes und leidenschaftliches Leben zur Verfügung. Zugleich brauchen sie, genau wie unsere Kinder, an manchen Stellen die schützende und ordnende Hand des erwachsenen Teils in uns. Um wirklich erwachsen zu sein, sollten wir immer auch „Kind bleiben“, denn beide Seiten unseres Wesens ergänzen einander.

Wir betrachten den „Korridor der Angemessenheit“, das rechte Maß zwischen zu viel und zu wenig und widmen uns ausführlich dem „kleinen 1x1 der Gefühle.“

Gefühle brauchen Sicherheit * Gefühle brauchen keine Bewertung * Gefühle brauchen keine Erklärung oder Begründung * Gefühle brauchen keine Bevormundung * Gefühle wollen gefühlt werden * Gefühle verändern sich, wenn wir sie „sein lassen“ * Gefühle brauchen Energie * Gefühle sind häufig vorhersehbar. Wir können uns vorbereiten * Unsere Seele braucht Zeit * Gefühle sind wichtig und - Gefühle sind „nicht alles“

Kapitelmarkierungen

- 01:25 - Kopf oder Bauch - Was ist wichtiger?
- 05:01 - Ohne Gefühle ist alles nichts -
- 06:00 - Wir entscheiden aus dem Bauch
- 07:30 - Lernen und gute Gefühle
- 08:00 - Heilungsprozesse und gute Gefühle
- 09:00 - Gefühle und Psychotherapie
- 11:15 - Gefühle sind nicht alles
- 12:00 - Kinder an die Macht !?
- 14:00 - Korridor der Angemessenheit
- 16:00 - Der Kontext ist wichtig
- 18:00 - Wie wir den Umgang mit Gefühlen erlernen
- 22:00 - Impulskontrolle & das Aushalten von Spannung
- 23:00 - (keine) Angst vor Kontrollverlust
- 25:00 - Ein gesunder Umgang mit Gefühlen ist erlernbar
- 26:00 - Erwachsen werden und Kind dabei bleiben

30:00 - Das kleine 1x1 der Gefühle
30:30 - * Gefühle brauchen Sicherheit
33:00 - * Gefühle brauchen keine Bewertung
35:00 - Betroffenheit - ein wichtiges Werkzeug der Veränderung
37:20 - * Gefühle brauchen keine Begründung oder Erklärung
40:00 - * Gefühle brauchen keine Bevormundung
44:00 - * Gefühle verändern sich, wenn wir sie lassen
45:30 - * Gefühle brauchen Energie
47:30 - * Gefühle sind häufig vorhersehbar
50:00 - Erfolgsdepression - die Erschöpfung danach
52:00 - * Unsere Seele braucht Zeit
54:30 - Wir können nicht wollen, etwas zu fühlen
57:00 - Ausblick auf Gefühle - Folge 2 , Gefühle en Detail: Liebe - Schmerz - Wut
Angst

Weitere Hinweise zu diesem Thema findet ihr in *Leben Verstehen*, Handbuch für ein erfülltest Leben, Markus Klepper, 2018 - auch als Hörbuch erhältlich

Folge 11- Wir gehen in die Sommerpause

Rückblick und Ausblick

Nach 10 Folgen verabschieden wir uns bis Mitte August in die Sommerpause. Wir ziehen ein wenig Bilanz und blicken nach vorne.

Folge 12 - Gefühle, Teil 2 - Die Landkarte unserer Gefühle

In dieser Folge beleuchten wir die Landkarte unserer Gefühle - den bunten Strauß von Lebendigkeit, den unsere Seele für uns bereithält. Dann wenn wir lernen und uns trauen, ihn zu erschließen. Wir erläutern, dass wir immer den ganzen bunten Strauß - alle Gefühle - heben, wenn wir uns aufmachen, die emotionale Seite unseres Wesens zu erforschen und zeigen auf, dass alle Gefühle einen positiven Zweck verfolgen. Auch die vor denen wir uns vielleicht besonders fürchten. Wir untersuchen die "Gefühlszwiebel" in unserer Seele mit den Schichten Liebe - Trauer/Schmerz - Wut - Angst. Auf jedes dieser Gefühle gehen wir ausführlich ein und vermitteln Hinweise, wie wir seine Kraft und Energie weise für unser Leben nutzen können.

Kapitelmarkierungen

00:30 - Kurzer Rückblick auf das erste ONE-Training nach der Corona-Pause
06:30 - Gefühle und Selbstwirksamkeit
08:00 - Der angemessene Umgang mit Gefühlen ist erlernbar
14:30 - Das kleine 1x1 der Gefühle - kurzer Rückblick auf Folge 10
17:00 - Die Landkarte der Gefühle
19:00 - Der ganze bunte Blumenstrauß der Gefühle ist wichtig
21:30 - Die Gefühlszwiebel - Liebe - Schmerz - Wut - Angst

25:00 - Alle Gefühle sind wichtig. Alle haben eine positive Funktion
26:30 - Angst - Seismograph für Gefahr und Alarmsystem unserer Seele
37:00 - Wut - Wächter und Ritter unserer Seele
45:00 - Schmerz & Trauer - Türen zu unserer Empfindsamkeit
54:00 - Liebe - Das Heimatgefühl unserer Seele
64:00 - Wo die Liebe wohnt
66:00 - Ausblick Folge 12 - Die Fragen der Kraft

Shownotes

Buchempfehlung

Khalil Gibran - Der Prophet

Inhaltsverzeichnis aller Folgen

Download - www.one-next-step.de/podcast-2



*FEAR – Drei Blickwinkel auf das Phänomen Angst
Drei unterschiedliche Reaktionsweisen*



Gefühlszwiebel: Wut & Schmerz