

Lernen im Einklang mit der Natur

# Mit den fünf Elementen Sicherheit und Stabilität gewinnen

Die Natur hat alles zur Verfügung, was der Mensch braucht. Sie hat die Fähigkeit, sich tagtäglich zu erneuern. Der Weg zurück zur Natur hilft den Menschen, gelassener mit Stress und Leistungsdruck umzugehen. Konkrete Massnahmen werden anhand der fünf Elemente aufgezeigt.

*Caroline Bernardi*

## Zurück zur Natur

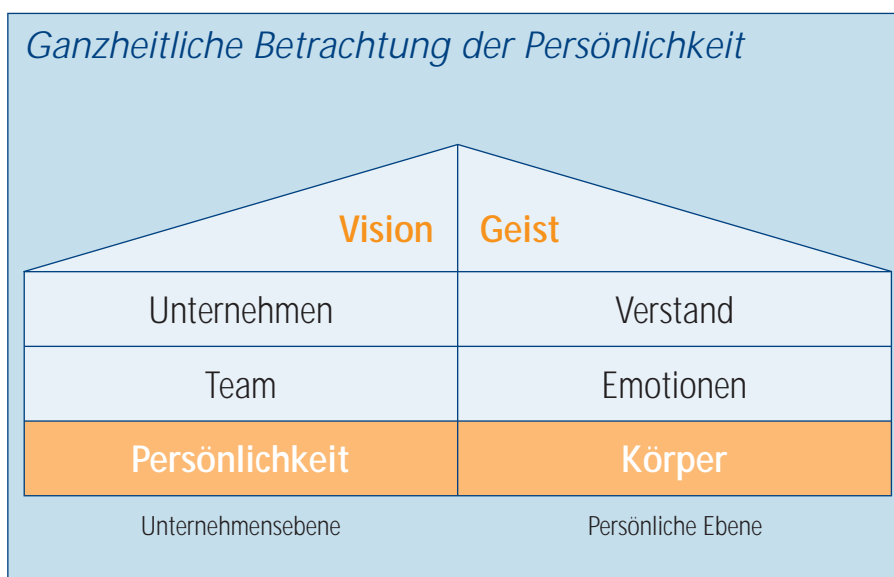
Die Natur hat die Fähigkeit, sich tagtäglich zu erneuern. Wird einem Baum ein Ast abgeschnitten, wächst schon bald ein neuer nach. Das heutige Weltbild dagegen zeigt die Entfremdung und Denaturierung auf. Beispiele sind der rasante Wandel und das enorme Wachstum der Wirtschaft, der grosse Leistungsdruck und die hohe Arbeitsfluktuation. Auf persönlicher Ebene äussern sich die Katastrophen in Ängsten, Stress, Burn-out und Depressionen.

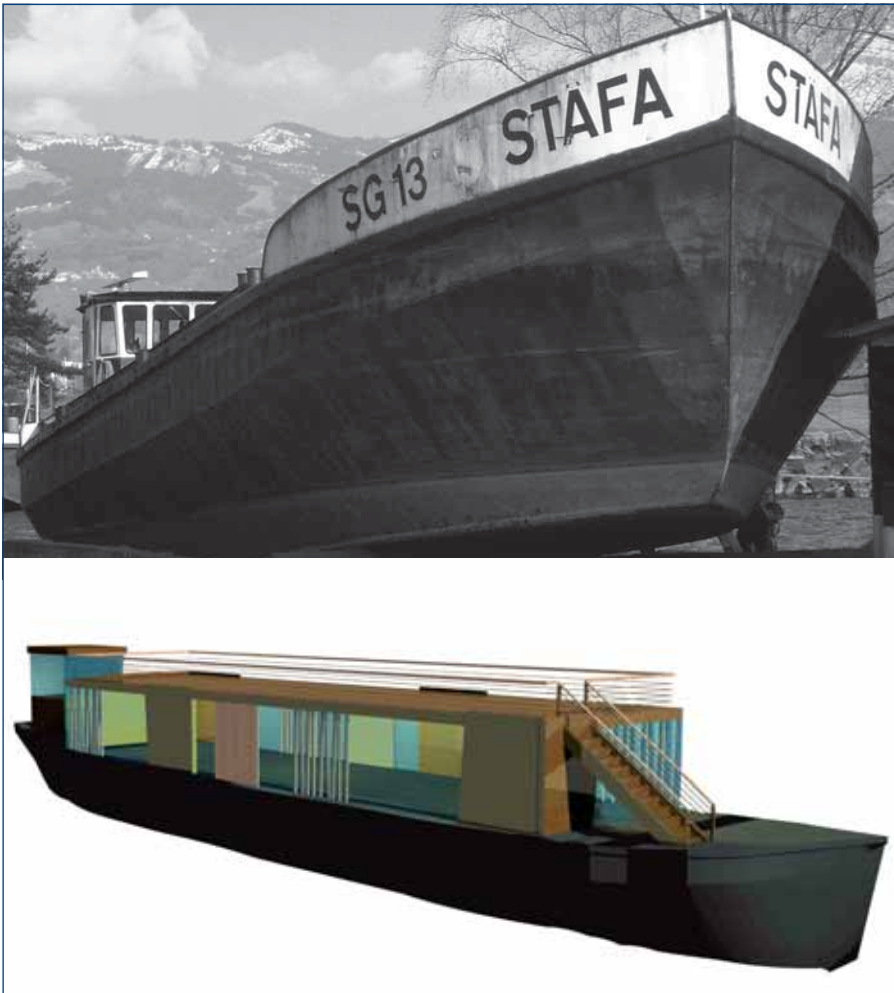
Eine Möglichkeit, diesen Bewegungen zu entkommen, ist der Schritt zurück zur Natur. Dies beinhaltet den Weg zurück zu seiner Persönlichkeit. Wer weiss, wer er ist, was er kann und wohin er gehen möchte, geht trotz Aufruhr und Hektik ruhig und gelassen mit den alltäglichen Geschehnissen um. Er behält einen klaren Kopf mit Blick auf seine persönlichen Ziele. Ausserdem wickelt er seine persönlichen und beruflichen Projekte effektiv und effizient ab.

Eine ganzheitliche Persönlichkeits- und Potenzialentwicklung auf persönlicher Ebene umfasst den Geist, den Verstand, die Emotionen und den Körper. Diese Bereiche finden sich auch auf Unternehmensebene, jedoch mit unterschiedlichen Namen: Vision, Unternehmen, Team, Persönlichkeit.

## Die fünf Elemente

Ein ganzheitliches Weltbild ist in sich geschlossen. Dieselben Themen zeigen sich in anderen Kleidern und unterschiedlichen Ausdrücken auf verschiedenen Ebenen. Es herrschen jedoch dieselben Gesetze. Eine Gesetzmässigkeit sind die fünf Elemente: Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Die fünf Elemente, jedoch mit unterschiedlicher Bezeichnung, sind auch Baustein der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die Elemente Luft, Feuer, Wasser und Erde sind am Aufbau der Erde beteiligt. Das fünfte Element, der Äther, wird im Film «Das fünfte Element» als die Liebe bezeichnet. Ausserdem verkörpert das Element Äther das abstrakte, die unbewussten und unsichtbaren Bereiche. Laut Gehirnforschung beträgt das Unterbewusstsein des Menschen 90 Prozent. Alles, was er konkret in seinem Alltag





Das Ledischiff LS Stäfa ist bereits 83 Jahre alt (oben). Nun erhält das Schiff eine charaktervolle, neue Identität.

mit seinem Verstand und den fünf Sinnen wahrnimmt, ist Teil des Bewusstseins. Dieses beträgt rund 10 Prozent.

## Struktur und Ordnung

Das Lernen im Einklang mit der Natur arbeitet mit den fünf Elementen. Sie stehen symbolisch für die Kräfte, die in der Natur wirken. Die fünf Elemente sind Gesetzmäßigkeiten, welche die persönlichen Veränderungs- und Entwicklungsprozesse unterstützen und fördern. Sie helfen dem Menschen, seine Persönlichkeit zu erkennen und zu verstehen. Ausserdem zeigen sie Handlungsspielraum und ungenutztes Potenzial auf.

Die Elemente sind Wegweiser in einem Gebiet, das schwer zu begreifen ist. Sie bieten

Struktur und Ordnung und vermitteln Sicherheit und Stabilität. Bereits die Mystiker der Antike waren sich diesen Kräften bewusst und setzten sie gezielt ein.

## Ebenen der Persönlichkeit

Die fünf Elemente werden folgenden Ebenen der Persönlichkeit zugeordnet:

**Geist entspricht dem Element Äther**  
Dieses Element steht symbolisch für Ideen, Visionen und Inspirationen. Jede Idee existiert zu Beginn als Gedanke, einem inneren Bild oder einem Gefühl. Der Äther ist von der Vorstellung her ein unsichtbarer Trichter, durch den der Mensch seine Ideen und Inspirationen erhält. Er kann der körperlichen Ebene nicht zugeordnet werden.

## Checkliste



### Massnahmen zur ganzheitlichen Entwicklung anhand der fünf Elemente

#### Äther

Genügend schlafen, Ruhe und Erholung einplanen und sich Zeit dafür nehmen.

#### Luft

Frische Luft atmen, tiefe und bewusste Bauch-Atmung ausüben.

#### Feuer

Sich bewegen, zum Beispiel Treppen steigen statt den Lift nehmen, spazieren gehen, moderaten Sport betreiben wie beispielsweise Joggen, Rad fahren und Inline-Skaten.

#### Wasser

Reines Wasser trinken, ein Bad oder eine Dusche nehmen, den Körper entschlacken.

#### Erde

Auf gesunde Ernährung achten, Nahrungsergänzung zu sich nehmen, moderaten Sport betreiben, barfuss in der Natur spazieren.

**Verstand entspricht dem Element Luft**  
Dieses Element steht für das analytische Denkvermögen eines Menschen. Es symbolisiert das Planen, Organisieren und Strukturieren. Der Volksmund sagt: «Einen vollen Kopf haben.» Er drückt damit aus, dass jemand keine klaren und strukturierten Gedanken mehr fassen kann. Auf körperlicher Ebene wird das Element Luft dem Stirnbeinbereich des Menschen zugeordnet.

**Herz entspricht dem Element Feuer**  
Dieses Element steht symbolisch für die Umsetzung, für die Inspirationskraft und die inneren Weisheiten des Menschen. Der Volksmund sagt: «Wir gehen miteinander durchs Feuer.» Er meint damit, dass zwei Menschen eine so innige Beziehung haben, so dass sie alles miteinander durchmachen und ein tiefes Vertrauen besteht. Auf körperlicher

Wegen  
Büromaschinen  
kein Büro  
aufmachen.  
Einfach leasen.

Kontaktieren Sie die Spezialisten des ZKB Leasing Teams an der  
Bahnhofstrasse 9, Postfach, 8010 Zürich, Telefon 044 292 56 05.

[www.zkb.ch](http://www.zkb.ch)

Die nahe Bank



Zürcher  
Kantonalbank

## Seminar

Von Zeit zu Zeit lohnt sich der Sprung ins kalte Wasser und in die tiefen Schichten der Persönlichkeit. Nach diesem Motto geht es am Freitag, 19. Oktober 2007, zur Standortbestimmung, Neuorientierung und zur Unterstützung in Veränderungsprozessen mit der Ledischiff Stäfa auf den oberen Zürichsee. Die Stäfa ist bereits 83 Jahre alt. Ihre vielen Erfahrungen und das neu designte Kleid lassen ihren einmaligen Charakter voll aufblühen. Das Ledischiff bietet Emotionen pur. Diese spezielle Plattform in Kombination mit dem Seminar «BERNARDI-Profil – Persönlichkeit erkennen und verstehen» ist ein einmaliges Erlebnis.

Die Teilnehmenden tauchen mit der Stäfa ins Wasser ein und steuern folgende Themen an: Ihre Wirkung als Person, ihr Selbst- und Fremdbild, ihr

Persönlichkeitstyp, ihre Eigenschaften und Fähigkeiten, ihr Managementverhalten und ihre berufliche Positionierung. Die Teilnehmenden erkennen tiefe Schichten ihrer Persönlichkeit, neue Facetten und ungenutztes Potenzial. Sie werden in ihrer Persönlichkeit gestärkt und gehen mit neu gewonnener Motivation an Land. Der feste Boden unter den Füßen hilft ihnen im Anschluss an das Seminar, ihre Erkenntnisse in ihren beruflichen und persönlichen Alltag zu integrieren. Dank dem unvergesslichen Erlebnis werden sie noch lange an ihre Vorsätze erinnert und verfolgen sie deshalb weiter. Die Erlebnisse, Erkenntnisse und Vorsätze sind ein Anker, der sie bei der Umsetzung unterstützt. Details unter:

[www.bernardi.li](http://www.bernardi.li) und [www.ledischiff.ch](http://www.ledischiff.ch)

Ebene wird das Element Feuer dem Brustbereich zugeordnet.

### *Emotionen entsprechen dem Element Wasser*

Dieses Element verkörpert die Emotionen, die Tiefe, den Fluss und die Bewegung. Der Volksmund spricht: «Ein flaueres Gefühl im Bauch haben.» Er meint damit, dass es jemandem unwohl ist. Konflikte und Stress schlagen vielen Menschen auf den Magen. Auf körperlicher Ebene wird das Element Wasser dem Bauchbereich zugeordnet.

### *Körper entspricht dem Element Erde*

Das Element Erde verkörpert Struktur, Ordnung, Sicherheit und Festigkeit. Der Volksmund sagt: «Den Boden unter den Füßen verlieren.» Damit wird ausgedrückt, wenn jemand unsicher ist. Auf körperlicher Ebene wird das Element Erde dem Beckenbodenbereich und den Füßen zugeordnet.

## Jetzt handeln

Der Selbsttest «Projektmanagement» aus der Serie «Persönlichkeit erkennen und verstehen» im «KMU-Magazin» Nr. 6/07 gibt Aufschluss über das Vorgehen und die Fähigkeiten im persönlichen Projektmanage-

ment. Ausserdem zeigt die Übung auf einer tieferen Ebene, wo jede Person ansetzen kann, um seine persönliche Balance wiederherzustellen. Er zeigt auch, welchem Element im Moment am meisten Beachtung geschenkt werden sollte.

### *Vorgehen:*

1. Den Selbsttest aus dem «KMU-Magazin» Nr. 6/07 (Seite 16) durchführen.
2. Anschliessend den persönlichen Projektablauf mit dem klassischen Vorgehen betrachten.
3. Welches Element aus dem persönlichen Vorgehen weicht am meisten vom klassischen Projektablauf ab? Dieses Element zeigt auf, in welchen Bereichen man Massnahmen zur Persönlichkeitsstärkung entwickeln kann.
4. Mögliche Massnahmen pro Element finden sich auch in der Grafik «Massnahmen zur ganzheitlichen Entwicklung anhand der fünf Elemente».
5. Falls Sie bei der Auswertung nicht weiterkommen, betrachten Sie die Übung mit einer Vertrauens- oder Fachperson.

Hinweis: Für die persönliche Entwicklung und die Arbeit an der eigenen Person ist es wichtig, zu wissen, dass jeder Mensch bezüglich seiner Persönlichkeit blinde Fle-

cken besitzt. Dies sind persönliche Aspekte, welche die Person bei sich selber nicht sehen möchte. Deshalb werden sie unterdrückt und abgelehnt.

## Ruhe und Gelassenheit

Menschen, die im Einklang mit ihrem persönlichen Rhythmus leben, vermitteln eine innere Ruhe und Gelassenheit. Sie sind ein Fels in der Brandung. Trotz Hektik und Unruhe in ihrem Umfeld bewahren sie einen klaren Kopf und treffen kluge Entscheidungen. Ihr Charisma zieht andere an. Ihre Ausstrahlung wirkt sich auf ihr Umfeld aus. Deshalb sind sie die geborenen Führer. Die fünf Elemente sind einer von vielen Wegen, die helfen, die persönliche Balance wieder herzustellen. Sie sind ein Weg im Einklang mit der Natur und des Menschen. ■

## Porträt

Caroline Bernardi ist Betriebsökonomin FH, selbstständiger Coach und Seminarleiterin. Ihre Schwerpunkte umfassen «Persönlichkeit erkennen», «Potenzial entwickeln», «Erfolgreich sein». Caroline Bernardi ist Mitglied der International Coach Federation und verfügt über mehr als zehn Jahre Trainer-Erfahrung. Sie ist Dozentin an verschiedenen Fachhochschulen der Schweiz. Studien in der Schweiz und den USA. Dienstleistungen: Coaching, Seminare und Wellness-Angebote für Einzelpersonen, Teams und Unternehmen.

## Fragen

Caroline Bernardi  
Betriebsökonomin FH und Coach  
BERNARDI  
Im Städtli 37, 8872 Weesen  
Tel. 079 602 15 14  
[caroline.bernardi@bernardi.li](mailto:caroline.bernardi@bernardi.li)  
[www.bernardi.li](http://www.bernardi.li)

