



....und Synergie der **Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.**

Liebe Freunde und Mitglieder,

Freundschaft ist das schönste, tiefste und größte Meisterwerk der Natur.

In der Naturwissenschaft, Lebensphilosophie und Naturheilkunde der Achtsamkeit steht der Fluss der Lebenskraft im Mittelpunkt – jene Heilkraft der Natur, die wir in uns schöpfen, bündeln und lenken können.

Diese Kraft wirkt in jeder Zelle, in jeder Gehirnströmung und ist die Quelle von Serotonin, Dopamin, Melatonin und DMT.

Achtsamkeit als Dimension der Naturwissenschaft in No-Mind, Non-Identifikation, Vision, Metaebene, Gleichmut, Meta-Analytik (Yin), Stille, Ruhekraft, Hingabe (Yang) als Lebensphilosophie ist wie ein neuer Pinsel und leuchtende Farben für den Künstler, ein zusätzliches Werkzeug für den Handwerker, eine neue Variable und ein verfeinerter Algorithmus für den Mathematiker und Programmierer, ein weiteres Experiment für den Naturwissenschaftler und Neurowissenschaftler.

Achtsamkeit ist eine neue Dimension des Bewusstseins, die diese Lebenskraft führt und stärkt.

Gerade für psychiatrie-erfahrene Menschen ist sie leicht zu integrieren, weil sie Begeisterung entfacht und Antworten schenkt auf Fragen, die wir in unseren Krisen so lange gesucht haben.

Alle großen psychologischen Verbände –

DGPPN, DGPs, BDP, sowie internationale Organisationen wie **WHO, APA** und **EFPA** – warnen vor einer wachsenden Epidemie von Burnout, Depressionen und

psychosozialem Stress.

Doch dort, wo diese Epidemie sichtbar wird, entsteht zugleich ein Raum für Heilung.

Wir sind dieser Gegenpol.

Wir sind **Gärtner der Achtsamkeit**.

Aus der Asche des Leidens erheben wir uns wie **Phönix-Avatare** – eine Metapher für posttraumatische Entwicklung, Kohärenz und Synergie im Gedankenfluss und für die Hingabe an das Wohl aller Menschen.

Gemeinsam – als Schwarmintelligenz – überfliegen wir Krisen und Schmerzen.

Und manchmal steigen wir bewusst tief in die Täler unserer Wunden hinab, um alte Muster zu verbrennen.

Die Asche wird zum Dünger.

Aus ihr wachsen die **Bäume der Achtsamkeit** –

ein Symbol für die Lebenskraft, die im Osten *Chi* und *Prana* genannt wird.

Diese Kraft durchdringt unsere Absicht, unsere Gedanken, unsere Gefühle und unsere Handlungen.

Sie bildet das Fundament des Gesetzes von **Ursache – Wirkung – Resonanz**:

Ursache: Nächstenliebe

Wirkung: Hingabe an alle fühlenden Wesen

Resonanz: Dankbarkeit, Verbundenheit, Geborgenheit, Sicherheit und Glückseligkeit

Dies ist das Gesetz der Ethik, der Tugend und der Glückseligkeit als Sein.

FFMS & Mindset-Evolutions – Akademie & Netzwerk des Ehrenamts

Wir von **FFMS.de**, der Fakultät für Mindset und Synergie, schenken uns mit vollkommener Hingabe der LVPEH und ihrem Auftrag.

FFMS.de ist ein Portal, das bald auch als E-Book zum Download erscheint.

Darin arbeiten wir intensiv mit Metaphern, weil sie Brücken zwischen inneren Erfahrungen, wissenschaftlichen Erkenntnissen und persönlicher Entwicklung bilden.

Ein zentrales Kapitel widmet sich der Erklärung der **posttraumatischen Entwicklung** und trägt den Titel:

„Die Schwarmintelligenz der Phönix-Avatare“

Dieses Kapitel ist den psychiatrie-erfahrenen Menschen gewidmet –

jene, die durch Krisen gegangen sind,

deren Biografie Feuer berührt hat,

und die dennoch, oder gerade deshalb, die Fähigkeit besitzen,

sich zu erheben, zu transformieren und zu wachsen.

Der Phönix steht für:

- innere Regeneration
- Neuordnung des Selbst
- Transformation durch Krisen
- Wachstum aus der Asche vergangener Erfahrungen

Die Schwarmintelligenz symbolisiert:

- Gemeinschaft
- geteilte Erkenntnis
- gegenseitige Achtsamkeit
- kollektive Heilung

So entsteht ein neues Verständnis von Identität:

Nicht Opfer der Vergangenheit, sondern **Mitgestalter eines neuen Bewusstseins.**

Auf www.FFMS.de ist auch unser **YouTube-Kanal** verlinkt.

Dort teilen wir Impulse und Inspirationen zur Achtsamkeit, Reflexion, posttraumatischen Entwicklung und zur Synergie von Ost, Orient und West.

Unsere Wurzeln – Schüler von C. G. Jung, inspiriert vom Westen, Osten und Orient

Wir verstehen uns – in tiefer Dankbarkeit für sein Wirken – als **Schüler von C. G. Jung**, der sagte:

„Der Westen braucht eine Infusion der Weisheit des Ostens.“

Diese Aussage bildet einen zentralen Pfeiler unserer Arbeit.

Wir verbinden:

- die psychologische Tiefenschau nach C. G. Jung
- die Körper-Geist-Philosophie der Shaolin, Tai-Chi, Qi-Gong und Taifu.de
- die Psychologie des Yoga
- die Weisheit des Orients zur Überwindung von Leiden und zur Entfaltung von Potenzial

- **die Achtsamkeitspraxis der zen-basierten Lehren – Achtsamkeit außerhalb der Meditation, in allen Lebenssituationen und Handlungen.**

Wenn ich esse, dann denke ich an das Essen.
Wenn ich sitze, dann sitze ich.
Wenn ich spreche, dann spreche ich achtsam.
Achtsam auf Gedanken und Gefühle.
Achtsam beim Kochen.
Achtsam in der Hingabe.
Achtsam im Zuhören.

Aus dieser Synergie entsteht ein moderner, interdisziplinärer Ansatz der **Leidensüberwindung**, der in psychosomatischen Kliniken zunehmend Anklang findet. Viele Therapeutinnen, Therapeuten und Einrichtungen erkennen in unserer Vision eine wertvolle Ergänzung zu klassischen Verfahren – eine Brücke zwischen Wissenschaft, Körperarbeit, Philosophie und Achtsamkeit.

Einladung zum gemeinsamen Wachstum – Zoom jeden Sonntag

Jeden **Sonntag um 15:00 Uhr** treffen wir uns im **Zoom-Raum der Meta-Ebene**, einem offenen und geschützten Raum für:

- achtsamen Austausch
- Reflexion
- gemeinsames Lernen
- Inspiration
- Entwicklung in Verbundenheit
- Selbsthilfe

Wir laden **alle Mitglieder herzlich ein**, uns dort zu begleiten, zuzuhören, mitzudenken und mitzuwirken.

Niemand muss irgendetwas „leisten“.
Es genügt, dabei zu sein.

Mindset-Evolutions.de – Mutter- und Schwesterplattform

Mindset-Evolutions.de ist eine Akademie und zugleich ein Netzwerk des Ehrenamts, gegründet, um Bewusstseinsentwicklung, Achtsamkeit und Leidensüberwindung in die Gesellschaft zu tragen.

Wir wirken interdisziplinär, holistisch und ganzheitlich – getragen von Mitgefühl, Empathie und der Vision eines menschlicheren Miteinanders.

Wir sind Visionäre, die jeden Gedanken und jedes Gefühl dieser gemeinsamen Vision widmen.

So beruhigt sich der Gedankenfluss von selbst, denn eine Vision, die manifestiert werden möchte, bündelt unsere Energie (Lebenskraft-Chi-Prana-Psyche-Elan-Motivation-Hingabe).

Gemeinsam kontemplieren wir, reflektieren wir, erschaffen wir –
denn wenn ein Problem eine Lösung hat und jedes Leiden eine Prüfung ist, die uns zu Meistern macht,
dann gibt es im tiefsten Sinne keine Probleme, sondern nur Wachstumsschritte auf unserem Weg.

Wir sind ein Kreis ohne Hierarchie – verbunden durch Achtsamkeit, getragen von Vertrauen und geprägt von der inneren Haltung, im Ehrenamt einander zu dienen und gemeinsam zu wachsen.

Auf www.Mindset-Evolutions.de findet sich zudem ein Buch über Informationshygiene, Reflexion, Stressbewältigung, Deeskalation, Gedankenflussreduktion, Achtsamkeit und Persönlichkeitsentwicklung.

Es kommt bei Unternehmen, Führungskräften, Psychotherapeuten, Pädagogen, Familien und psychiatrie-erfahrenen Menschen hervorragend an.

Bisher sind alle begeistert.

Kontakt & Teilnahme

Wer Interesse hat, mit uns zu wachsen oder an den Sonntagstreffen teilzunehmen, kann sich gern melden:

 **Telefon & WhatsApp:** 0173 713 46 15

 **E-Mail:** info@frontsidesolutions.de

 **E-Mail:** ffms.marifa@gmail.com

Wir freuen uns über jede Person, die sich angesprochen fühlt als Gärtner der Achtsamkeit, Phönix-Avatar und Teil unserer Schwarmintelligenz.

Wer Experte für **Fluss, Flow, Wasser und Hingabe an die Naturgesetze** werden möchte – zunächst **für sich selbst** – ist herzlich eingeladen, Teil unserer Projekte zu sein und evt. mitzuwirken.

Ideen und Vorschläge sind ausdrücklich willkommen.

Wann habt ihr Zeit?

Wir bieten **Gespräche unter der Woche** an – offen, spontan und im Flow.

Ruft einfach an, **wenn sich die Inspiration und Verbindung in euch meldet.**

Ich biete als Vorstandsmitglied Einzelsitzungen an – telefonisch, per Zoom oder persönlich.

Einfach anrufen oder eine E-Mail schreiben.

Werde Experte des Chi als Kraft der Psyche, die alle Naturgesetze durchdringt, entfaltet und zur vollständigen Entfaltung des Potenzials von Gaben, Talenten und Kreativität zur Blüte bringt

Das Komitee lädt ein:

Sonntag Zoom 15:Uhr – Selbsthilfegruppe und Achtsamkeit – Mentoring Programm



<https://us05web.zoom.us/j/85953005734?pwd=gCJngs3LflUIAly5SvPHcN4yapbaed.>