

Typisches Verhalten aufgrund von Verstandesmechanismen und der individuellen Verstandeswirklichkeit	Allgemeine Schlussfolgerung	Weise Grundhaltungen
I. Individuelle Wahrheit / Wirklichkeit		
So wie ich die Welt sehe, ist sie auch.	Meine Wirklichkeitsvorstellung ist ein Konstrukt meines Verstandes und entspricht nicht der Wahrheit. Mein Nichtwissen ist immer ein Vielfaches größer als mein Wissen.	Ich bin mir darüber bewusst, dass ich stets zu wenig weiß. Ich stelle als erstes Fragen, versuche Ursachen zu verstehen und antizipiere Folge- und Wechselwirkungen.
Ich weiß über etwas Bescheid und bin fest davon überzeugt, zu wissen, was richtig ist. Ich habe recht, und darum kann der andere nur falschliegen.	Der Verstand lässt uns denken, etwas wäre eindeutig und simpel, aber dem ist nicht so. Der Grund für diese Vorgangsweise ist, dass er so am besten arbeiten und funktionieren kann.	Weil wir nur unsere individuelle Wirklichkeitsvorstellung kennen, haben wir jeweils nur teilweise recht, womöglich irren wir alle.
Ich denke und handle, als würden nur zwei dichotome Kategorien (ja/nein; entweder/oder; gut/böse) existieren, die pauschal gelten.		Es ist stets komplexer und heterogener als ich denke, und ich betrachte Menschen und Situationen differenziert und im Einzelfall. Ich denke auch in sowohl/als auch-Lösungen.
II. Ich-Perspektive		
Mein Verstand stellt im Denken, Sprechen und Handeln stets mich in den Mittelpunkt und ich neige zu ego-zentriertem Verhalten.	Ich bin Teil eines sozio-ökonomisch-ökologischen Systems.	Ich erkenne und berücksichtige neben meinen Interessen und Bedürfnissen auch die der Mitmenschen, Natur und Umwelt. Ich verhalte mich rücksichtsvoll .
Ich begreife mich als Norm und neige dazu, Menschen, die davon abweichen, geringzuschätzen.	Es besteht eine generelle Gleichwertigkeit aller im Menschsein.	Ich verhalte mich wohlwollend und wertschätzend gegenüber allen Menschen.
III. Bewertungsmuster, Werte und Normen		
Ich denke und handle nach übernommenen oder erfahrenen, pauschal angewandten Handlungsmustern.	Was ich denke, sage und fühle, wie ich etwas beurteile und bewerte, sagt viel über meine Erfahrungen, Gedankenmuster, Wertvorstellungen und das soziale Umfeld aus, in dem sie entstanden sind, also viel über mich und eher wenig über die reale Situation oder Person.	Ich bin zurückhaltend mit meinem spontanen Urteil und einer Meinungsäußerung, verzichte teils vollständig darauf.
		Wenn ich etwas sage, formuliere ich es deutlich als meine subjektive und persönliche Perspektive.
	Goldene Regel: Tue nichts, was du nicht willst, dass andere dir antun.	Ich verhalte mich generell allen Menschen gegenüber wohlwollend und wertschätzend und allgemein so, wie ich selbst behandelt werden möchte.
IV. Eigene Betroffenheit		
Ich reagiere nur auf etwas, wenn ich selbst eine Betroffenheit verspüre.	Alles Tun und Unterlassen entfaltet eine Wirkung, auch in weiter Entfernung oder zu einem viel späteren Zeitpunkt, und beeinflusst über Rückkoppelungen wiederum meine eigene Zukunft.	Ich fühle mich bewusst betroffen von dem, was geschieht, und ich betrachte mich als mitverantwortlich dafür, ob sich etwas zum Besseren verändert.
	Je wohlhabender und einflussreicher ich bin, desto höher ist meine Mitverantwortung für das Wohl der Mitmenschen und für den Schutz der Natur.	Ich suche nach Optionen, etwas allein oder mit anderen gemeinsam in Richtung des Guten weiterzuentwickeln.
		(Mitverantwortung)
V. Streben nach Freiheit		
Meine persönlichen Interessen stehen im Vordergrund und ich strebe ein Maximum an Freiheit zu ihrer Durchsetzung an.	Jeder Mensch besitzt ein Recht auf individuelle Freiheit und Entfaltung. Allerdings ist dieses für niemanden grenzenlos.	Ich mache mir meine Freiheiten und Handlungsoptionen bewusst, nehme zugleich die Freiheiten anderer wahr und nehme darauf Rücksicht.
© Michael Heilmann - Die WEISHEITSFORMEL		

Typisches Verhalten aufgrund von Verstandesmechanismen und der individuellen Verstandeswirklichkeit	Allgemeine Schlussfolgerung	Weise Grundhaltungen
VI. Im Bewährten verharren		
Neues und Ungewohntes, das meiner Wirklichkeitsvorstellung nicht entspricht, beäuge ich skeptisch, es verunsichert mich, löst Antipathie aus oder ich lehne es spontan ab.	Mein Verstand verleitet mich dazu, bevorzugt im Bewährten zu verharren, weil er dort aus seiner Sicht am besten arbeiten und funktionieren kann.	Ich reagiere auf eine Veränderung oder Neues erst einmal besonnen, emotional gelassen sowie aufgeschlossen und bereit, Neues zu lernen. Ich stelle Fragen, um Hintergründe und Wirkungen besser zu verstehen.
VII. Zu schnelles Bewerten und Urteilen		
Innerhalb von Millisekunden fälle ich mein Urteil über Menschen und Situationen.	In kürzester Zeit kann mein Verstand nur eine Standardreaktion hervorrufen. Um einer Situation gerechter zu werden, benötige ich mehr Informationen, denn jede Situation und jeder Mensch ist anders.	Ich bin sehr zurückhaltend mit meinem spontanen Urteil und meiner Meinung über Menschen und Situationen. Ich lasse mir bewusst Zeit beim Urteilen (Gelassenheit) und stelle eher Fragen, um mehr zu erfahren.
VIII. Eigennutzmaximierung		
Mein Verstand sucht automatisch nach dem größten Vorteil für mich und lässt mich dementsprechend handeln.	Der Verstand lässt uns in seinem Streben nach Lust- und Nutzenmaximierung nicht satt werden, sondern treibt uns nur immer weiter an.	Ich suche selbstkritisch nach einem ausgewogenen, rechten Maß für mein Handeln in der jeweiligen Situation. Ich reflektiere, ob ich das, was ich begehre, tatsächlich für mein Wohl benötige oder nicht.
IX. Emotionen		
Mein Verstand belegt Situationen mit emotionalen Bewertungen, meist Sympathie und Antipathie, die mein Verhalten steuern.	Unsere Bewertungen von Umständen beruhen weniger auf Fakten als vielmehr auf Emotionen.	Ich nehme in einem achtsamen Moment meine Emotionen bewusst als erste Verstandeseinschätzung wahr, nehme mir Zeit zum Reagieren und lasse mich aber im Handeln nicht unreflektiert davon leiten.
X. Streben nach Glück		
Mein Verstand lässt mich unbewusst automatisch danach streben, was er als gut und lustvoll abgespeichert hat. Ich begehre immer mehr von dem als gut Empfundenen.	Das Streben nach Glücksmomenten ist ein neurobiochemischer Prozess, dem ich und alle Menschen unbewusst und unaufhörlich folgen. Es wird vom Verstand generell aber insbesondere der kurzfristige Lustgewinn maximiert. Glück kann auch im Bewusstsein erlebt werden.	Ich nehme den kurzfristigen Nutzen- und Glücksstreben-Mechanismus meines Verstandes als solchen wahr und relativiere ihn. Ich berücksichtige im Handeln auch den Aspekt der langfristigen Gesundheit und die langfristigen Folgen und versuche ein rechtes Maß zu finden. Zugleich genieße ich im Bewusstsein erfahrene Glücksmomente intensiver.
© Michael Heilmann - Die WEISHEITSFORMEL		

Typisches Verhalten aufgrund von Verstandesmechanismen und der individuellen Verstandeswirklichkeit	Allgemeine Schlussfolgerung	Weise Grundhaltungen
XI. Religion und spiritueller Glaube		
Meine Wirklichkeitsvorstellung beinhaltet auch eine Glaubenswirklichkeit. Ich bin überzeugt, dass mein spiritueller Glaube der Wahrheit entspricht und dementsprechend abweichende Vorstellungen nicht wahr bzw. falsch sind.	Niemand kennt die Glaubenswahrheit. Eine religiöse oder spirituelle Glaubensvorstellung lässt sich nicht belegen und auch nicht widerlegen. Der Mensch ist frei, an etwas zu glauben oder etwas nicht zu glauben. Es gibt so viele Glaubenswirklichkeiten, wie Menschen existieren.	Ich respektiere andere Glaubensvorstellungen und gehe mit Andersgläubigen tolerant um, außer ihre Vorstellungen sind menschenverachtend. Ich beschränke mich in der Glaubensausübung, wenn sie die Freiheit anderer Menschen beeinträchtigt.
XII. Glaubenssätze		
Mein Verstand unterscheidet nicht zwischen realen und nur geglaubten Zusammenhängen, handelt aber derart, als wären sie alle Fakten.	Jede Verstandeswirklichkeit besitzt eine Fülle von Glaubenssätzen, die auf Annahmen beruhen und unser Verhalten lenken.	Ich unterscheide Fakten von geglaubten Zusammenhängen und benenne meine Glaubenssätze auch als solche. Ich identifiziere meine Glaubenssätze und relativiere mich einschränkende oder andere beschränkende Glaubenssätze. Ich nehme in bestimmten Situationen bewusst eine positive Grundhaltung ein, da diese die Wahrscheinlichkeit der Erreichung von Zielen und meine Zufriedenheit erhöht.
XIII. Gesunde Lebensführung		
Ich verhalte mich nach Routinen und Mustern, die ich mir im Laufe des Lebens angeeignet habe.	Der menschliche Organismus ist eine komplexe Einheit aus Psyche und Physis, die immer zusammen betrachtet werden müssen. Mein Verstand reagiert meist erst dann, wenn Gesundheit abhandengekommen ist.	Ich handle nicht erst beim Auftreten physischer oder psychischer Beschwerden, sondern reflektiere mein Verhalten und lege bewusst Wert auf meine körperliche und mentale Gesunderhaltung. Das beinhaltet, in achtsamen Momenten zu reflektieren, was jeweils gut oder weniger gut für meinen Organismus ist.
XIV. Kommunikation		
Mein Verstand steuert unbewusst meine Gedanken und formuliert meine verbale und nonverbale Kommunikation.	Gedanke: In der Kommunikation ist nicht das gegenseitige Verstehen, sondern das Missverstehen die Regel.	Ich lasse dem Gegenüber mehr Zeit zum Sprechen und nehme mir mehr Zeit, ihm aufmerksam zuzuhören, eigene Worte abzuwägen und sie deutlicher und verständlicher zu formulieren (> sapientistische Pause). Ich frage oft nach.
XV. Umgang mit Konflikten		
Eine andere Meinung kratzt an meiner Verstandeswirklichkeit und ich reagiere auf den vermeintlichen Angriff mit Verteidigung oder Gegenangriff. Ich neige dazu, kleine Konfliktsituationen auszublenken.	Konfliktsituationen sind völlig normal, allgegenwärtig und nicht unbedingt etwas Schlechtes.	Ich stelle Fragen, um einen Konflikt besser zu verstehen, akzeptiere bestehende Unterschiede, reagiere besonnen und strebe nach offenem Austausch und einer fairen und (> sapientistischer Gesprächsraum).
© Michael Heilmann - Die WEISHEITSFORMEL		