



# Depressionen? Schlafprobleme?

Man kann von einer Sek auf die andere in TIEFE Depression stürzen, weil Verluste, Schicksals-Schläge verarbeiten müssen. Depressionen NORMAL, GESUND (zwingen zu kritischer Selbst-Betrachtung), doch Dauer, Häufigkeit, Intensität können Gesundheit massiv schädigen, insb. Schlaf-Probleme, die teuflische Depressions-Spirale: Tags nix g'scheites machen können (ausser «sinnlos» grübeln), weil miserabel geschlafen, und abends nicht einschlafen können, weil ganzen Tag nichts gemacht, nur fleissige dürfen abends in gesunden Schlaf sinken! Depressionen sind meist «Suche nach NEUEN Lebens-Inhalten», Verluste kompensieren (Lebens-Sinn-Manko?). Im Grunde gilt «Lebens-Inhalt = Zeit-Vertreib = KULTUR», und auch andersrum, «Zeit-Vertreib = Lebens-Inhalt = KULTUR.» So Rausch, Genuss, rauschende Feste feiern, wie diese ge-fallen (Sucht?), Sinn & Spass, KULTUR in Ritualen (Arbeit, Familie, Hobbies etc., Sex?), Substanzen (Alk, Medi, Food etc., Sex?), Job-Erfolge, Befriedigungen, AHA-Erlebnisse etc. LEBEN = KULTUR!

Mein Angebot, den Sinn des Lebens individuell in % betrachten. Idee kam mir Ende 1980er, seit ca. 2003 in Excel. Ist-Zustand erfassen dauert nur ca. 10 Min, Bauchgefühl-Prognose meist bestätigt. Dann ca. 45 Min «optimieren» ich habe SEHR VIEL Phantasie, Einfühlungs-Vermögen! Ich sage nicht, was Du tun sollst, wir ZUSAMMEN evtl. 10 kleine (3 grosse?) Optimierungs-Schritte (AHA-Erlebnisse!) erarbeiten. Meine meisten Sätze werden Fragen sein, Diskussions-Vorschlag, Beispiel, Anregung! Es ist mit meiner vielen Phantasie, Erfahrung einfacher, jemandes 50% Sinn auf 70% hoch-optimieren (gewiss nur theoretisch, immerhin ein A4-Blatt Zukunfts-Plan gedruckt), als jemand anders von 92 auf 93%, was ja auch wenig Sinn, Spass macht. VIELE Leute in CH leben über 90% sinnvoll = glücklich! Ich garantiere in ca. 40-50 Min mind. 6 (10, 15?) AHA-Erlebnisse, und mind. 1, 2, 3 Schmunzler, (mein Humor auch gut, gegen Depressionen, Einsamkeit, Langeweile, burn-out); so Deine Lebens-Sinne mehr Spass, «einfach» Zeiten, TAT-Sachen, Sinne reduzieren, erhöhen, verschieben, anders kombinieren etc.! Aktion auch telefonisch möglich (ich geh-behindert). Individuelle Tabellen Papier/pdf bitte mind. SFr. 20.- B-Post, inbegriffen 1 Std philosophisches Telefonat, ich rufe an, Nachmittag, Abend, wann? Excel-Datei SFr. 99.-...

Ich keine therapeutische Ausbildung, meine Sozial-Kompetenz beruht auf persönlicher, eigenwilliger Lebens-Erfahrung (geb. 1959). Der Sinn des Lebens ist Gottes ZIELE Liebe, Frieden, Freiheit vorantreiben, in allen Welten und Zeiten, EGAL mit welcher Religion (auch OHNE), mit welcher (Familien)-Politik auch immer. Religion, Familie, Politik, Businetz etc. allenfalls Fundament, Vehikel, für Liebe, Frieden, Freiheit, BITTE NICHT für Gottes ERFINDUNG-EN Hass, Macht, Gewalt! «Es ist nicht notwendig, an Gott zu glauben, um Gott zu gefallen», sagt so genial Dalai-Lama. Meine teils schrägen Gedanken, Erfahrungen werden schon einfließen, nicht als Besserwisserei, mehr Anregung, Überraschung, Vorschlag, allerlei aus ANDEREN, NEUEN Perspektiven betrachten, anders kombinieren, was auch immer FÜR Dich dabei rauskommt. Ich nicht Prophet, auch kein Missionar! Ich verzapfe keine (Halb)Wahrheiten, ich entwickle Welten-Bilder, auf meiner Webseite [www.jetzt-neu.ch](http://www.jetzt-neu.ch). Wahrheit ist auch nicht Gottes Ziel, nur EINE (letzte?) Wahrheit wäre das ENDE der Ewigkeit! Ewigkeit macht nur Sinn und Spass, wenn es ewig, immer wieder NEUE HALB-Wahrheiten, NEUE Ereignisse gibt, in diesem Jen-seits, jenem Paradies-seits! OFT finde ich in meinen Welt-Bildern «göttlichen Widerspruch OHNE Lüge», 2 HALB-Wahrheiten, die sich gegenseitig ausschliessen, z.B. Einstein-Heisenberg. Einstein sagt: Nichts passiert, bis sich etwas bewegt. ICH sage, Spruch geht auch andersrum: Nichts bewegt sich, bis etwas passiert. BEIDES FALSCH, ALLES IMMER in Bewegung, auch das NICHTS in sich selbst bewegt und bewegend!? Auch das nur HALBE, vor-letzte Wahrheit, wieder göttlicher Widerspruch OHNE Lüge? Derlei nur meine sich ewig entwickelnden Halb-Welten-Halb-Bilder, wachsende, zusammen-fallende Gedanken-Karten-Häuser!

Nun Erklärung, quasi Gebrauchs-Anleitung, wie die Excel-Tabelle funktioniert:

## SINN DES LEBENS, individuell in % berechnet

**1.) HIER & JETZT EINE Woche:** Alltags-, Ferien-, Grippe-Woche? **BELIEBIG**, mit entspr. Resultat...

**2. a & b) ZEIT-TAT-Sachen-Eingabe:** 7 Tg 24 Std = 168 Std, **Addition muss ca. 168 Std sein.** Achtung Überschneidungen, z.B. Mittags-Pause: Diese Zeit Arbeit/Weg **ODER** Kochen/Essen, **NICHT ZWEIMAL!** Auch Familie/Partnerschaft/Sex/Soz-Kontakte/TV etc. **überschneiden sich INDIVIDUELL ANDERS, SEX-ZEIT (DISKRET!) irgendwo, teil/teils mitlaufen lassen,** (teils?) Familie/Partn., (teils?) Sozial-Kontakte, (teils?) Körperpflege, Hobbies, oder "Drogen" (Substanz, Ritual?), oder offen, separat verwalten (Porno-, Sex-Sucht?), mir egal, spielt mir keine Rolle...

**3.) Std ZEILEN-weise in SINN-% bewerten,** z.B. Schlaf: Sind 6 Std/Tag 100% sinnvoll, man schläft aber 12 Std, ist diese TAT-Sache 50% sinnvoll (1/2 sinnlos verpennt). Auch in Grippe-Woche evtl. 12 Std/Tag schlafen, es 100% sinnvoll finden (zwecks Genesung), also 100% eintragen! Oder NULL %, weil GRIPPE als GANZES als SINN-LOS empfunden? Mal so, mal so, INDIVIDUELL, TEMPORÄR, Lebens-Sinn schwankt jeden Tag x-mal, zwischen 1 & 99%!

**4.) Eingabe FERTIG!** Compi rechnet **TAT-Std in SINNVOLL-Std-Spalte** rechts aussen, mit dieser Summe **FINALER Dreisatz, blaues Kästlein** unter Eingabe-Tabelle, **DEIN RESULTAT GELB in BLAU!** **Dann theoretisch "optimieren":** Einfacher, 50 auf 70% "hoch-optimieren" als jemand anders 91 auf 92%, was auch wenig Sinn, Spass: Seelische Vollkommenheit (100% Sinn) nicht erstrebenswert, TOD-langweilig, NIX zu tun, **ALLES** gedacht, gesagt, getan!

**gelbe Felder sind EINGABE-Felder (Dezimal, 30 Min = 0,5 Std)**

TAT-Sachen zum geheiligten Zweck = KULTUR (Genuss-Rausch)	2a: Std / Tag	+ 2b: Std / Woche	= 2a + 2b: ca. 168 Std / Woche	3: % sinnvoll	= 4: Std sinnvoll
Schlafen, DAS Gesundheits-Fundament	8.00	2.00	58.00	80.00	46.40
Dösen (halbwach, sinnlos grübeln...)			-		-
Kochen, essen, abwaschen					-
waschen, putzen, Recycling					-
Familie, Sozialkontakte, Ausgang, Sex					-
Wellness, Körperpflege, WC, Sex					-
Berufs-, Privat-Wegzeiten, warten, reisen					-
Lebens-Verwaltung, allerlei Kleinkram					-
Shopping Alltag					-
Shopping Luxus					-
Lebens-Inhalt = Zeit-Vertreib 1					-
Lebens-Inhalt = Zeit-Vertreib 2					-
Zeit-Vertreib = Lebens-Inhalt 3					-
Zeit-Vertreib = Lebens-Inhalt 4					-
Hobbies, Vereine, Politik etc. 1					-
Hobbies, Vereine, Politik etc. 2			-		-
Rausch-Sinn-Sport (Droge?) spitz & breit			-		-
Genuss-Rausch-Sinn-Musik (Droge?)			-		-
(Haus)Tiere, Pflanzen, Immobilien (Garten)			-		-
Religion, Meditation, Philosophie, Esoterik			-		-
Medien, passiv (TV, Print, Musik etc.)			-		-
Medien aktiv (Web, App., Musik etc.)			-		-
krank, verletzt, LEIDEN			-		-
krank, verletzt, THERAPIE			-		-
LANGeweile ist auch KULTUR!???			-		-
NEUES!!!			-		-
<b>7 Tage 24 Std = 168 Std, +/- 4 Std WENIG Fehler</b>			<b>58.00</b>	davon sinnvoll	<b>46.40</b>

7x 8 Std Schlaf/Tag = 56 Std/Woche (von 168 Std)...

...= TOTAL Schlaf 58 Std/Woche (von 168 Std).

...Sonntag 2 Std/Woche dazu aus-schlafen (von 168 Std)...

In Excel diese Kästchen, Pfeile löschen:  
 1.): Shift-Taste drücken, gedrückt halten  
 2.): Kästchen-Rahmen, Pfeile 1x anklicken  
 3.): Shift-Taste loslassen  
 4.): Delete-Taste drücken... FERTIG!

Sinn ewigen Lebens ist ewig leben müssen um ewig sterben dürfen,abwechslungsweise UND gleichzeitig. In diesem Jen-seits göttlich Liebe & Frieden 100% garantiert, so aber KEINE Freiheit, im Jenseits allen Seelen-Gestalten jede Sek verplant. In jenem Paradies-seits ist (100%?) Freiheit, DAZU 100% Liebe UND 100% Frieden SCHWIERIG, EWIGES ZIEL, Sinn & Spass, in ALLEN Welten UND Zeiten!	<b>Std</b>	<b>= %</b>	<b>= % sinnvoll, % glücklich!</b>
	<b>58.00</b>	<b>100.00</b>	
	1.00	1.724	
	<b>46.40</b>	<b>80.00</b>	