

## Psychisch gesunde Lebenskünstler

von Dr. Wolfgang Hinz



Lebenslustige Lebenskünstler sind die notorischen Optimisten unter den Pbi-Typen. Hier finden wir Multitalente, Tausendsassa, Trendsetter, Enthusiasten, Epikureer, Hyperaktive, Frohnaturen. Aber sie haben auch eine Schattenseite. Sie verdrängen und ignorieren alles, was nach Schmerz, Mangel oder Langeweile riecht. Lebenskünstler werden psychisch gesund, wenn sie sich auch diesen Elementen des Lebens stellen und lernen, mit ihnen umzugehen. Sie behalten ihren Optimismus und gewinnen an echter Lebensfreude hinzu. Psychisch gesunde Lebenskünstler sind dankbar für die vielseitigen Begabungen, die das Leben ihnen geschenkt hat. Sie gehen mehr auf die Befindlichkeiten ihrer Mitmenschen ein. Ihre Kommunikation verliert den plapperhaft-geschwätzig Grundton und gewinnt an Tiefgang. Sie nehmen das Leben in seiner ganzen Breite wahr: Das Schöne und das Hässliche, das Angenehme und das Schmerzhaftes.

# Psychisch gesunde Lebenskünstler



**Lebenskünstler werden psychisch gesund, wenn sie ihre Balance im Denken, Fühlen und Handeln finden. Sie sind dankbar für die vielen Begabungen, die ihnen das Leben so reichlich geschenkt hat.**

**Rudi Rastlos ist der notorische Optimist unter den Pbi-Typen. Er verdrängt alles, was nach Schmerz, Mangel oder Langeweile riecht.**