

Liebe Mitglieder und Kollegen,

mein Name ist Marco Aversente und ich bin Mitglied des Vorstands.

Seit vielen Jahren beschäftige ich mich mit den Themen Inklusion, Achtsamkeit, Persönlichkeitsentwicklung und Psychosomatik. Durch eigene Erfahrungen mit Krisen, Transformation und der Überwindung von Leid habe ich mich intensiv mit verschiedenen philosophischen und psychologischen Traditionen der Leidensüberwindung auseinandergesetzt.

Im Zentrum meiner Arbeit steht dabei die **Achtsamkeitspsychologie des Bewusstseins und der vollkommenen Hingabe**. Diese Perspektive versteht Bewusstsein als eine Kraft der inneren Ruhe, der Reflexion und der Verantwortung gegenüber sich selbst und anderen.

Heute verstehe ich mich als jemand, der sich für Inklusion und Bewusstseinsentwicklung einsetzt, insbesondere im Dialog mit Menschen, die Erfahrungen mit psychischen Krisen oder der Psychiatrie gemacht haben.

In unseren Begegnungen und Selbsthilfegruppen geht es nicht nur um Austausch, sondern auch um lösungsorientierte Reflexion im Sinne der **Achtsamkeitspsychologie des Bewusstseins und der vollkommenen Hingabe** – zum Beispiel durch Gespräche über Psychosomatik, Achtsamkeit, Naturverbundenheit, Beziehungen und Selbstfindung.

Ein weiterer Bestandteil unserer Arbeit ist die gemeinsame Deutung von Träumen, da Träume oft Hinweise auf unverarbeitete Erfahrungen und Traumata geben können. Durch achtsame Reflexion können sie helfen, innere Prozesse zu verstehen und Heilung zu fördern.

Parallel dazu bilden wir über die Plattform

www.mindset-evolutions.de

Menschen kostenlos weiter.

Dort stellen wir ein **kostenloses E-Book** zur Verfügung, mit dem wir im Sinne einer offenen Bildungsinitiative Führungskräfte, Mitarbeiter und interessierte Menschen in Themen wie

- Bewusstseinsforschung
- Informationshygiene
- Persönlichkeitsentwicklung
- Philosophie und Psychologie der Leidensüberwindung
- Achtsamkeit und Naturverbundenheit

unterstützen.

Dieses **E-Book ist bewusst kostenlos**, weil wir Wissen als ein gemeinsames Gut betrachten, das Menschen helfen soll, ihr Leben besser zu verstehen und bewusster zu gestalten. Viele große Traditionen der Erkenntnis in Philosophie, Psychologie und Achtsamkeit wurden über Generationen hinweg frei weitergegeben, weil sie aus der Erfahrung des Lebens selbst entstanden sind.

Gerade in einer Zeit, in der viele Menschen unter Stress, Unsicherheit oder psychischen Belastungen leiden, halten wir es für wichtig, dass grundlegende Erkenntnisse über **Bewusstsein, Achtsamkeit und persönliche Entwicklung frei zugänglich bleiben**.

Das E-Book ist bewusst **ohne schwere Sprache und ohne komplizierte Fachbegriffe** geschrieben, damit Menschen aus allen Hintergründen Zugang dazu finden.

Es richtet sich sowohl an Menschen, die sich beruflich neu orientieren oder etablieren möchten, als auch an diejenigen, die mentale Ruhe, Klarheit und persönliche Entwicklung suchen.

Treffen der Selbsthilfegruppe am 30.05.

Am 30.05. wird es vor dem offenen Austausch einen Dialog geben über Erfahrungen mit

- Psychosomatik
- Achtsamkeit
- Naturverbindung
- Beziehungen
- Selbstfindung

sowie über die Analyse unserer inneren Welt – den Gedankenfluss – nach Ursache, Wirkung und Resonanz.

Das Treffen findet statt im

Frankfurter Gehörlosen- und Schwerhörigen Zentrum (GSZ)

Rothschildallee 16a

60389 Frankfurt am Main

Schulungsraum „Max Geyer“ (1. Obergeschoss)

Der Raum ist von **14:00 bis 18:00 Uhr gemietet**.

Eine **Teeküche ist ebenfalls mit angemietet**, sodass wir auch Raum für eine entspannte Begegnung und Gespräche haben.

Das Fundament unserer Arbeit ist die Erkenntnis, dass **Psychiatrieerfahrene zu den stärksten Gliedern der Gesellschaft werden können**, weil sie durch ihre Erfahrungen eine besondere Weisheit der Leidensüberwindung entwickeln.

Diese Erfahrung kann manchmal mehr wert sein als ein Titel – selbst mehr als der eines Anwalts.

Ja, wir gehen damit teilweise einen anderen Weg als die Mehrheitsgesellschaft.

Wir fördern die Stille in uns, eine Stille, die manchmal lauter sein kann als eine Atombombe – und erst recht lauter als das Marschieren von Soldaten.

Es ist nun einmal so, dass wir – nach dem Studium von Machtstrukturen, wie man sie auch bei kriminellen Organisationen oder Machtapparaten erkennen kann – auch jene Systeme analysieren, die Menschen krank gemacht haben.

Lobbyinteressen haben oft großen Einfluss, und die Politik tut aus unserer Sicht noch zu wenig für Menschen mit diesen Erfahrungen.

Deshalb ist es wichtig, dass wir uns austauschen, unsere Stimme im Kreis erheben und uns gegenseitig unterstützen, damit wir unsere Stärke wiederfinden.

Unsere gemeinsame Entwicklung nennen wir **Inklusion und Praxis der Achtsamkeitspsychologie des Bewusstseins und der vollkommenen Hingabe**.

Ich freue mich auf den Dialog mit euch.

Herzliche Grüße

Marco Aversente

Lg Marco