

Die EA kurz erklärt:

In erster Linie ist die Existenzanalyse:

- ein ganzheitliches und philosophisch fundiertes **Menschenbild**, das den Menschen als ein nach Sinn und Erfüllung strebendes Wesen versteht und der geistigen Dimension einen guten Platz einräumt.
- eine **Haltung** sich selbst, anderen Menschen und dem Leben gegenüber – geprägt von Authentizität, Autonomie und Verbundenheit, Respekt, Würde, Selbst- und Weltverantwortung.
- ein substanzieller **Orientierungsrahmen** mit grosser Erklärungskraft und Handlungsrelevanz für die Arbeit mit Menschen, Teams und Organisationen: differenziert, tiefgründig, ganzheitlich und systematisch.

Darüber hinaus kann die EA wie folgt charakterisiert werden. Die Existenzanalyse:

- basiert auf dem Erfahrungsschatz der über 2000 Jahre alten abendländischen philosophischen Tradition.
- ist massgeblich beeinflusst durch die Existenzphilosophie, welche den einzelnen Menschen mit seiner persönlichen Auseinandersetzung mit seinem Leben ins Zentrum setzt.
- basiert auf der Arbeit von Viktor Frankl und wurde durch Alfred Längle in die heutige moderne Form weiterentwickelt.
- ist heute in zahlreichen Ländern auch ein staatlich anerkanntes Psychotherapieverfahren.
- befasst sich mit den existenziellen und essenziellen Themen des Menschseins: Wer bin ich? Weshalb gibt es mich? Was ist mein Platz? Was ist der Sinn meines Lebens? Wie gelingt gutes Leben?
- beinhaltet Schlüsselthemen wie Sinn, Werte, Vertrauen, Motivation, Freiheit/Verantwortung, Entscheiden, Authentizität, Würde, Resilienz, Selbstführung und Lebenserfüllung – alles bedeutsame Zeitthemen.
- steht für Substanz und Tiefgründigkeit.
- hat Hand und Fuss – theoretisch gut fundiert, konkret und praxisorientiert.
- ist eine Brücke zwischen Psychologie und Philosophie.
- beschreibt das Wesen sowie die grundlegende Motivationsstruktur des Menschseins.
- orientiert sich dabei an den vier Grundbedingungen der Existenz.
- basiert auf einer humanistischen Grundhaltung und geht von der Einmaligkeit und Einzigartigkeit jedes Menschen aus.
- ist wie Google Earth: liefert eine Gesamtsicht mit gleichzeitig grosser Tiefenschärfe.
- ist wie eine Schatzkiste: beinhaltet ein breites Spektrum an Inhalten, Konzepten und Methoden.
- hat eine ausgeprägt phänomenologische Arbeitsweise.
- weist eine konsequente Zukunfts- und Handlungsorientierung auf.
- hat eine grosse Methodenoffenheit und ist gut mit anderen Ansätzen kombinierbar.
- hat wenig psychologischen oder philosophischen Fachjargon ist und damit sehr anschlussfähig.
- ist Teil des Dreigestirns 'Systemtheorie', 'Integrale Theorie' und 'Existenzanalyse'.
- ist ein Kompass und Reiseführer auf dem persönlichen Lebensweg.
- gilt als Grammatik gelingenden Lebens.
- hat eine spirituelle Tiefe.

Die EA hat ein **breites Anwendungsspektrum** wie beispielsweise Selbstführung, persönliche Lebensgestaltung, Coaching, Führung, Personal-, Team- und Organisationsentwicklung, Workshopmoderation, soziale Arbeit, Medizin, Pädagogik, Sport, Seelsorge und Psychotherapie.

Mehr Informationen unter www.st-marti.ch oder auf YouTube <https://www.youtube.com/@lernwegea>