



DR. FRIEDRICH ASSLÄNDER
Wege zum Wesentlichen

Wegweiser zum Wesentlichen Nr. 35 Dezember 2013

Die drei D auf dem spirituellen Weg: Demut - Dankbarkeit - Disziplin

Guten Tag,

zum kommenden Weihnachtsfest und für das Neue Jahr
wünschen wir von Herzen alles Gute.

Angelika Assländer-Küspert
Friedrich Assländer

Mit diesem Rundbrief möchte ich Ideen und Impulse weitergeben, die mir persönlich
geholfen haben - zum Nachdenken, zum Ausprobieren, zum Weitersagen,

Frühere Ausgaben des Wegweisers finden Sie auf meiner Internetseite unter „[Wegweiser](#)“.

Inhalt

1. Die drei D auf dem spirituellen Weg: Demut - Dankbarkeit - Disziplin
2. Praxis-Tipp
3. Aktuelle Termine
4. Für Sie aufgelesen
5. Für Sie gelesen

1. Die drei D auf dem spirituellen Weg: Demut - Dankbarkeit - Disziplin

Weihnachtswünsche! Kinder haben viele Wünsche und sie erhoffen sich von der Erfüllung ihrer Wünsche Freude und Glück. Als Erwachsener haben wir andere Wünsche, aber auch sie sind mit der Erwartung verbunden, dass sie uns bereichern, unsere Lebensbedingungen verbessern, wenn sie denn erfüllt werden. Das Problem dabei ist, dass sich Wünsche wie auch Erwartungen immer an andere richten. Damit laufen wir Gefahr, unser Wohlergehen abhängig zu machen von dem, was uns gewährt wird. Wir können jedoch diese Falle erkennen, uns davon ein Stück frei machen, indem wir auf uns selbst schauen mit der Frage: Was kann und will ich selbst leisten?

Wir können unser Erleben und damit auch das Geschehen um uns verändern, wenn wir auf uns, auf unser Verhalten und Denken schauen und hier mit den Änderungen beginnen. Es sind quasi Wünsche an uns selbst. Wir öffnen damit den Gestaltungsraum, den wir selbst haben. Ich kann beispielsweise von mir selbst erwarten, etwas toleranter zu werden, oder besser zuhören u.v.m.. Es sind die berühmten guten Vorsätze, Ideen, wie wir uns und unser Verhalten zum Guten entwickeln können. Damit schauen wir weniger auf die anderen als auf uns selbst und erleben mit jedem Mal, wenn wir daran gedacht und es umgesetzt haben, Glücksgefühle.

Als übergeordnete Wünsche an mich selbst, an meine Einstellung zum Leben, haben sich im Alltag drei Haltungen bewährt, die uns dabei unterstützen mehr Freude und Glück zu erfahren: Demut, Dankbarkeit und Disziplin. Sie ermöglichen uns eine geistige Schulung, die uns hilft, den Herausforderungen des Lebens gut zu begegnen.

Demut ist die verkürzte Schreibweise von Dien-Mut und meint genau den Mut zum Dienen. Wir verlassen, wenn wir unser Tun als Dienen verstehen, unseren Dünkel und blicken auf die Bedürfnisse von anderen. Die Wirkung in unserer Seele ist gewaltig. Unsere Eitelkeiten kommen aus dem Blickfeld und damit leiden wir nicht mehr unter dem, was uns andere vermeintlich schuldig bleiben. Wir erfreuen uns daran, dass sich andere freuen und können das selbst herbei führen. Wir werden dadurch zum Herrn unseres Erlebens und unserer Gefühle. Das ist keine blinde Unterwerfung, im Gegenteil, es ist die Freiheit zu entscheiden, welche Bedürfnisse des anderen mir angemessen erscheinen und was ich selbst leisten kann und will.

Dankbarkeit ist eine Geisteshaltung, die unseren Blick immer wieder auf das lenkt, was wir haben. Sie öffnet den Blick auf die Fülle unseres Lebens, meine Gesundheit, die Schönheit der Natur, meine Arbeit, meine Familie,... die Liste ist endlos. In unserer Konsumwelt, in der immer alles verfügbar ist, haben wir verlernt zu danken, nehmen alles zu selbstverständlich, nicht als Geschenk und Privileg, z.B. sich täglich satt essen zu können. Wenn ich auf die Fülle, auf mein Haben und Sein schaue, statt auf das, was ich nicht habe, erlebe ich Freude statt Neid.

Die Meisterklasse in Dankbarkeit fängt dann an, wenn wir auch für das Schwere und Ärgerliche danken. Wir können dabei viel über uns selbst lernen, über unser emotionales Erleben, unser Bewerten und Urteilen. Ziel ist, mit Gleichmut, d.h. mit dem gleichen Mut wie wir der Fülle begegnen, auch das Schwierige anzunehmen als ganz natürlichen Teil des Lebens und als besondere Lernchance.

Disziplin, so sagt die heilige Hildegard, ist der Weg zum ständig glücklich sein. Wir alle haben das schon erlebt, dass wir voll Freude darüber waren, etwas Schwieriges erledigt oder einen schwierigen Schritt geschafft zu haben. Die Mühen und das Risiko sind die Voraussetzung für die Freude. Disziplin meint die Überwindung und die Ausdauer um etwas zu schaffen, das uns wichtig und lohnend erscheint. Wir sind dann stolz auf unsere Leistung und das ist der wesentliche Unterschied zu den erfüllten Wünschen, die meist nur kurze Freude auslösen. Es ist schön, wenn uns andere etwas schenken, unsere Wünsche erfüllen, aber für unsere Identität und unsere Zufriedenheit sind die Dinge wesentlich, die wir selbst durch Anstrengung geschaffen haben. Und das geht nicht ohne Disziplin.

2. Praxis-Tipp

Wie haben Sie sich selbst schon erlebt als Gastgeber; oder wenn Sie jemandem geholfen haben?

Übertragen Sie diese Haltung des Dienens, des Bewirtens bewusst einmal am Tag auf eine schwierige Situation. Fragen Sie sich, was braucht jetzt der andere, damit es ihm besser geht und führen Sie das dann durch. Beobachten Sie sich, wie es Ihnen danach geht.

Machen Sie jeden Tag einen Rückblick: Was habe ich Schönes erlebt, was habe ich bekommen, was ist mir gut gelungen? Und danken Sie aus tiefsten Herzen dafür.

Wenn das Leben anders verläuft als Sie das möchten, dann stellen Sie sich eine der beiden Fragen: Wer weiß, was mir dadurch alles erspart bleibt?

Wer weiß, wofür das noch gut sein wird?

Arbeiten Sie mit Zielen und machen Sie sich einen Tagesplan. Diese Instrumente helfen Disziplin zu entwickeln. Wenn die Willenskraft manchmal nicht ganz ausreicht, suchen Sie Hilfe, z.B. können Sie einen Freund/Freundin bitten, Sie zu unterstützen. Nach der Bewältigung einer schwierigen Aufgabe sollten Sie sich mit etwas Schöнем belohnen, ganz bewusst Ihren Erfolg feiern.

3. Aktuelle Termine

3.1 Management-Instrument "systemisch aufstellen"

- Intensivkurs I: "Grundlagen"
Do. 23. - Sa. 25.01.2014
- Praxisseminar: "Familien- und Lebensthemen"
Do. 20. - Sa. 22.03.2014
- Praxisseminar: "Marketing und Vertrieb"
Do. 01. - Sa. 03.05.2014
- Praxisseminar: "Systemisch zum Projekterfolg"
Do. 12. - Sa. 14.06.2014 (Leitung: Frank Fischer; Seminarort: Tünnen-Wangerland)
- Intensivkurs II: "Aufstellungsformate"
Do. 17. - Sa. 19.07.2014

3.2 Seminarreihe: Mut zum Führen

- "Wieder Zeit haben"
Do. 16. - Sa. 18.01.2014
- "Umgang mit schwierigen Situationen"
Do. 03. - Sa. 05.04.2014
- "Weiblich-männlich führen"
Mo. 10. - Mi. 12.03.2014
- "Klartext reden"
Mo. 30.06. - Mi. 02.07.2014

Weitere Termine und Informationen unter www.asslaender.de

3.3 Klosterzeit auf dem Schwanberg

- Mo. 28.07. - Sa. 02.08.2014

Nähere Informationen zur Klosterzeit unter www.asslaender.de

4. Für Sie aufgelesen

„Herr, gib mir den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann, die Gelassenheit, das zu ertragen, was ich nicht ändern kann und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Dieses Zitat wird zugeschrieben Franz von Assisi, dem amerikanischen Theologen Niebuhr und es soll auch von Sioux-Indianern stammen.

5. Für Sie gelesen

Alberto Villoldo, Die vier Einsichten

Der amerikanische Anthropologe hatte mit 25 Jahren bereits eine Professur für Medizin, kündigte nach wenigen Jahren und ging 20 Jahre in die Lehre eines Inka-Schamanen. Er gibt sein Wissen in Kursen und Büchern weiter. In den „vier Einsichten“ beschreibt er mit vielen Übungsanleitungen den inneren Weg aus der Tradition der Inka. Er zeigt wie wir unser Bewusstsein über vier Ebenen von der materiellen Orientierung, dem Weg des Helden, über den Weg des leuchtenden Kriegers und des Sehers bis hin zu einem rein spirituellen Bewusstsein, dem Weg des Weisen, entwickeln können. In dem spannenden Buch werden die Parallelen zum christlichen Nicht-verurteilen, dem taoistischen Nicht-handeln und dem Anfängergeist des Zen aufgezeigt. Der Autor zeigt wie wir unser Wunschdenken, aber auch unnütze Gedankenschleifen überwinden und selbstbestimmt unser Leben führen können.

©...nur zum privaten Gebrauch

alle Rechte bei Dr. Friedrich Assländer, Würzburg
Weitergabe unter Angabe der Quelle (Autor plus Internetseite) erwünscht,
gewerbliche oder firmeninterne Nutzung der Texte nach Rücksprache.

Wenn Sie diese E-Mail (an: info@asslaender.de) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) abbestellen.

Dr. Friedrich Assländer
Hans-Löffler-Straße 23
97337 Dettelbach
Deutschland

<http://asslaender.de/>
info@asslaender.de
Fon: +49-9324-9784780
Fax: +49-9324-9784781

Geschäftsführer: Dr. Friedrich Assländer

Ust.Ident.Nr.: DE 1340 58 155