



Wegweiser zum Wesentlichen Nr. 36

- weniger ist mehr -

Sehr geehrter Leser, sehr geehrte Leserin,

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. - weniger ist mehr -
2. Praxis-Tipp
3. Aktuelle Termine
4. Für Sie aufgelesen
5. Für Sie gelesen

1. - weniger ist mehr -

Beginnt wirklich ein Umdenken auch bei „denen da oben“?

Die OECD (Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung) misst seit kurzem verschiedene Elemente der Lebensqualität in einem „Better-Life-Index“. Damit soll ein Gegenkonzept zur Dominanz von rein wirtschaftlichen Indikatoren beim Bewerten von Ländern geschaffen werden. In einer Studie vom Mai 2013 landete Deutschland dabei auf Platz 17, Rang 1 und 2 belegten Australien und Kanada, gefolgt von Schweden. In Deutschland sucht seit Januar 2011 eine Enquete-Kommission des Bundestages nach einer Messzahl für Wohlstand und Lebensqualität jenseits von Wirtschaftswachstum und Fixierung auf das Bruttosozialprodukt.

Der Blick geht wieder auf das, was bereits die griechischen Philosophen, wie Platon und Aristoteles, oder, im Christentum, Thomas von Aquin festgestellt haben: „Alle **Menschen** wollen glücklich sein.“ Die Buddhisten gehen noch weiter mit der Feststellung: „Alle **Wesen** wollen glücklich sein“. Und bei Amazon kann man mit dem Stichwort Glück über 64.000 Buchtitel finden.

Nur, wir sollten von „denen da oben“ so schnell keine bahnbrechenden Veränderungen erwarten, und wir sollten bedenken, andere können uns nicht glücklich machen, dafür müssen wir selbst sorgen. Politik und Gesellschaft könnten jedoch die Rahmenbedingungen für Glück verbessern.

Doch was ist Glück? Was macht den Menschen glücklich? Was kann ich selbst tun?

Viele Wissenschaftszweige liefern umfangreiche Erkenntnisse zum Thema Glück. Beispielsweise wurde nachgewiesen, dass Menschen mit Glücksgefühlen das Potenzial Ihrer

geistigen, körperlichen und seelischen Fähigkeiten auf 200% und mehr steigern, bzw. umgekehrt, Menschen, die unter Stress kaum noch Glücksgefühle haben, weit unter 50% ihrer Leistungsfähigkeit sinken.

Alle Forscher sind sich einig, dass wir selbst sehr hohen Einfluss auf unser Glückserleben haben und dass weder ein Lottogewinn noch ein Karriereschritt unser Glück über die kurzfristige Freude hinaus erhöhen. Glück-Haben ist etwas völlig anderes wie Glücklich-Sein.

Eine wichtige, wenig bekannte Erkenntnis der Glücksforschung ist, dass unsere Willenskraft eine begrenzte Ressource ist und sehr schnell ermüdet, wenn wir Versuchungen widerstehen müssen oder Entscheidungen treffen. Sie wird im Laufe des Tages laufend verbraucht bei Affektkontrolle, Impulsunterdrückung, Leistungskontrolle u.ä.. Wissenschaftler sprechen von Selbsterschöpfung. Besonders betroffen sind davon Führungskräfte, die ständig Entscheidungen treffen müssen und ihr Gefühlsleben unter Kontrolle halten müssen.

Wenn wir immer wieder mit dem inneren Schweinhund kämpfen, gehen uns bald die Kräfte aus. Von daher bedeutet „heilsame Disziplin“ nicht die ständige Selbstüberwindung, sondern den effektiven und gezielten Einsatz unserer begrenzten Willenskraft. Es geht eher um Überlisten als um Überwinden. Dazu ein paar Tipps und Tricks.

2. Praxis-Tipp

1. Bündeln Sie Ihre (begrenzte) Willens-Energie und richten Sie diese auf nur einen Vorsatz. Alle Verhaltensweisen, die Sie ändern möchten, Fernsehen, Pünktlichkeit, usw. können verändert werden, wenn Sie sich täglich immer wieder darauf konzentrieren. Dabei werden relativ rasch aus Prinzipien gute Gewohnheiten, die Ihnen kaum noch kostbare Willenskraft kosten.
2. Viele kleine Schritte führen in der Summe leichter zum Ziel, als ein großes Programm, bei dem unsere Willenskraft bereits nach kurzer Zeit erschöpft ist. Eine klare Zielformulierung des erwünschten Zustandes, z.B. "meine Mittagspause ist von 12.15 Uhr bis 13.00 Uhr" gibt Ihrem Unterbewusstsein eine Orientierung und erspart Ihnen, immer wieder neu zu entscheiden. Das spart Willens-Energie.
3. Ihre Willenskraft wird entlastet, wenn Sie Ihr Vorhaben mit Begleitmaßnahmen unterstützen z.B. dadurch, dass Sie das öffentlich machen, Ihren Bekannten davon erzählen oder jeden Abend ein Erfolgstagebuch führen. Auch feste Zeitabläufe, wann ist was zu tun, entlastet Ihre Willenskraft.
4. Treffen Sie schwierige Entscheidungen am Vormittag, wenn ihre Speicher noch gut gefüllt sind. Am Nachmittag sind Routinearbeiten das bessere Programm. Wenn etwas Schwieriges überraschend auf Sie zukommt, versuchen Sie es zu verschieben, oder, wenn es jetzt sein muss, machen Sie zuerst eine Pause und laden Sie sich energetisch wieder auf durch Übungen, Ernährung, Sauerstoff, Bewegung,... Legen Sie für solche Situationen ein „Notfallprogramm“ fest, das Sie dann abspulen können ohne Willensenergie zu verbrauchen.
5. Setzen Sie sich realistische Ziele, meiden Sie, sich selbst zu überschätzen, denn Unzufriedenheit und Misserfolge rühren oft daher, dass wir uns zu viel vorgenommen haben, mehr als wir mit unserer Willenskraft erreichen können. Am Abend schauen wir auf alles, was wir nicht geschafft haben und sind von uns selbst enttäuscht.

3. Aktuelle Termine

3.1 Seminarreihe "Gut aufgestellt" Einzelkurse - Ausbildung

Die Ausbildung zum zertifizierten systemaufsteller kann mit jedem Kurs begonnen werden. Jeder Kurs kann auch einzeln gebucht werden.

- "Marketing und Vertrieb"
Do. 01. - Sa. 03.05.2014
- "Systemisch zum Projekterfolg"
Do. 12. - Sa. 14.06.2014 (Leitung: Frank Fischer)
- Intensivkurs II: "Aufstellungsformate"
Do. 17. - Sa. 19.07.2014
- "Gesundheit als Führungsaufgabe"
Do. 02. - Sa. 04.10.2014
- "Strategische Entscheidungen"
Do. 20. - Sa. 22.11.2014
- "Teams effizient führen"
Do. 29. - Sa. 31.01.2015

3.2 Seminarreihe: Mut zum Führen

Jeder Kurs kann auch einzeln gebucht werden.

- "Klartext reden"
Mo. 30.06. - Mi. 02.07.2014
- "Grenzen erkennen, setzen, achten"
Do. 11. - Sa. 13.09.2014
- "Weiblich-männlich führen"
Do. 04. - Sa. 06.12.2014

Start des nächsten Mastercurriculum (17. Folge)

- "Mut zum Führen"
Mo. 13. - Mi. 15.10.2014
- "Wieder Zeit haben"
Do. 15. - Sa. 17.01.2015

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

Wenn das Glück einbricht ins Leben wie ein Dieb
Am helllichten Tage dir einfach die Probleme klaut
Und deine bekannten Liebingsorgen entwendet
Dann stellt sich heraus: Da fehlt dir doch was!
Und sorgst dich um all die verschwundenen Dinge
Die dich so vertraut gequält und zuverlässig dir deine Tage
So unerträglich machten
Es braucht wohl Zeit sich von dieser Zeit zu verabschieden
Und der neuen Zeit ins unbekannte Auge zu blicken

© Volker Viehoff

5. Für Sie gelesen

Roy Baumeister, John Tierney, Die Macht der Disziplin, Campus Verlag

Einige der o.a. Anregungen stammen aus diesem leicht lesbaren Buch mit interessanten wissenschaftlichen Experimenten, die die Aussagen der Autoren unterlegen. In 10 Kapiteln wird der aktuelle Stand der Verhaltens- und Motivationsforschung dargestellt und mit veralteten Ansichten aufgeräumt, wie z.B. Freuds Theorie der Sublimierung oder das sog. „positive Denken“. Sehr empfehlenswert.

©...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.

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