



Wegweiser zum Wesentlichen Nr.4 – Januar 2005

Liebe Kundin, lieber Kunde,
liebe Kollegin, lieber Kollege,

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

Wenn Sie dafür keine Verwendung haben: bitte kurze Benachrichtigung an info@f-asslaender.de

Inhalt

1. Aus der Praxis für die Praxis: Wege zum Erfolg (4)
 2. Praxis -Tipp
 3. Für Sie gelesen: Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags (Karen Kingston)
 4. Aktuelle Termine
 5. Für Sie aufgelesen
- ©...nur zum privaten Gebrauch
-

1.Aus der Praxis für die Praxis – Wege zum Erfolg (4)

Erfolg als Summe vieler kleiner Schritte

Die meisten Menschen sind voller Ideen und immer wieder voll guter Vorsätze. Oft erleben diese das gleiche Schicksal wie viele Neujahr-Vorsätze, nach wenigen Wochen sind sie versandet und vergessen. Was ist das Problem?

Wir überschätzen was kurzfristig machbar ist. Wir nehmen uns zu viel vor und sind dann enttäuscht, demotiviert und geben auf. Umgekehrt unterschätzen wir, wie viel langfristig möglich ist, wenn wir jeden Tag einen kleinen Schritt tun. Ein Sprichwort sagt: Auch eine Reise über zehntausend Meilen besteht aus vielen kleinen Schritten.

Es ist wirklich so einfach, wie es hier steht. Wenn Sie ein Buch schreiben wollen, dann schreiben Sie jeden Tag eine Seite, nach zweihundert Tagen haben sie zweihundert Seiten geschrieben. Die Schwierigkeit ist die tägliche Disziplin. Wir werden von den Reizen im Außen, von Erwartungen anderer Menschen und von unseren Gewohnheiten beherrscht. Wir unterschätzen wie viel Energie erforderlich ist, um alte Gewohnheiten und Verhaltensmuster zu verändern.

Die Aufschieberitis

Viele Menschen leiden unter dieser merkwürdigen Krankheit, Aufschieberitis. Sie sehen, was zu tun ist; und bleiben bei der Erkenntnis stehen, dass das auch noch gemacht werden muss.

Oder, noch schlimmer, sie hören mit einer Arbeit auf halber Strecke auf, mit der Idee, das später zu beenden. So entstehen viele Baustellen, die den Betroffenen psychisch belasten. Beides, Aufschieberitis und das Unvollendete wird in der Psyche als Misserfolg registriert und löst Unbehagen aus. Im Laufe der Zeit wird daraus der „Psychoberg“, eine bedrohliche Ansammlung von den vielen Dingen, die noch zu tun sind.

2. Praxis-Tipp

Weniger ist mehr

Wenn Ihnen etwas wichtig ist, fangen Sie innerhalb von 24 Stunden damit an. Konzentrieren Sie sich auf ein wichtiges Ziel, das Sie sich immer wieder bewusst machen. Reservieren Sie jeden Tag eine feste Zeit, in der Sie an diesem Ziel arbeiten. Nach 28 Tagen ist daraus eine neue Gewohnheit geworden, die zunehmend automatisch ohne große Anstrengung abläuft. Probieren Sie es aus: Stehen Sie jeden Tag eine viertel, oder eine halbe Stunde früher auf, um z.B. in Ruhe zu frühstücken, oder in Ruhe zur Arbeit/Bus zu gehen. Nach wenigen Wochen werden Sie von selbst zu der neuen Zeit aufwachen.

Tue es gleich

Die vielen Kleinigkeiten, die zu erledigen sind, ein Anruf, etwas wegräumen, die vielen kleinen Entscheidungen usw. erledigen Sie am besten **sofort**. Das Maß ist der Zeitbedarf. Was weniger als drei Minuten dauert, gehört zur Kategorie **sofort**. Sie vermeiden damit den „Psychoberg“ und produzieren ständig kleine Erfolgserlebnisse, die Ihr Wohlbefinden steigern.

Unangenehmes zuerst erledigen

Machen Sie es sich zur Gewohnheit, etwas, was Sie nicht so gerne tun, ein schwieriges Gespräch u.ä. als erste Arbeit des Tages zu erledigen. Wenn Sie am Abend entdecken, dass Sie etwas den ganzen Tag vor sich her geschoben haben, markieren Sie die Arbeit auf Ihrer to-do-Liste. Auch bei der Tagesplanung können Sie ehrlich sein und fragen, „was belastet mich am meisten?“ Kennzeichnen Sie diese Arbeiten mit Farbe oder der Priorität „U“ für Unangenehmes.

Endgültig arbeiten

Bringen Sie die Dinge, soweit es in Ihrer Macht liegt, zu Ende. Wenn Sie an vielen Dingen immer ein bisschen arbeiten, verhindern Sie die Erfolgserlebnisse. Außerdem kostet es viel Zeit, sich jeweils in der Arbeit neu zu orientieren. Ausnahmen sind dann sinnvoll, wenn Sie trotz intensivem Bemühen nicht weiterkommen, weil Sie nicht genug konzentriert sind, oder wenn Ihnen im Moment einfach nichts einfällt. Dann akzeptieren Sie die Signale Ihres Körpers, der jetzt etwas anderes braucht.

Ihr Tag sollte mit drei Dingen beginnen

- Sorgfältige Planung, Prioritäten setzen
- Das Unangenehme als erste Aufgabe erledigen
- Ein fester Zeitblock für die Arbeit an einem langfristigen Ziel

Machen Sie das regelmäßig und beobachten Sie sorgfältig, wie es Ihnen damit geht. Die Tiefe innere Befriedigung, die Sie dabei erleben, ist Selbstmotivation, um weiterzumachen.

□_r

3. Für Sie gelesen

Karen Kingston, Feng Shui gegen das Gerümpel im Alltag (rororo)

Feng Shui ist als Lehre von der harmonischen Gestaltung der Lebensräume bekannt – Architektur, Einrichtung. Dieses alte chinesische Wissen zeigt Zusammenhänge zwischen Erfolg, Gesundheit und dem richtigen Arrangement von Räumen, Möbeln und Symbolen. Es geht darum, die natürlichen Energieströme in unserer Umgebung zu harmonisieren.

In dem leicht lesbaren Taschenbuch zeigt die Autorin, dass wir keinen Feng Shui- Berater brauchen, sondern, dass wir mit ganz einfachen Dingen anfangen können: Ausmisten. Die Wirkung - sie schildert viele einleuchtende Beispiele aus der Praxis - ist schlichtweg umwerfend. Gerümpel blockiert Energie! Probieren Sie es selbst aus! Spätestens, wenn Sie bis Seite 25 gelesen haben, beginnen Sie selbst, die vielen Praxistipps umzusetzen. Und Sie werden staunen.....

4. Aktuelle Termine

Für Faschingsmuffel ein Meditationskurs mit Einführung:

Zen und Beruf (mit Herwig Burgeff)

Freitag 04.02. – Rosenmontag 07.02.2005

in Schloss Altenburg bei Rosenheim www.schloss-altenburg.de)

Seminare mit **Systemaufstellungen** in Würzburg

Impuls-Thema: Dimension Zeit

Di. 01.02.2005 (14.00 Uhr) bis Mi. 02.02.2005 (18.00 Uhr)

Impuls-Thema: Ethik als Erfolgsfaktor

Do. 21.04.2005 (17:00 Uhr) bis Sa. 23.04.2005 (17:00 Uhr)

Impuls-Thema: Dimension Geld

Do. 09.06.2005 (17:00 Uhr) bis Sa. 11.06.2005 (17:00 Uhr)

Fortbildung in Systemaufstellungen

Teilnahme als Trainee:

Di. 01.02.2005 (14.00 Uhr) bis Mi. 02.02.2005 (18.00 Uhr)

Do. 21.04.2005 17:00 Uhr) bis Sa. 23.04.2005 (17:00 Uhr)

Do. 09.06.2005 (17:00 Uhr) bis Sa. 11.06.2005 (17:00 Uhr)

Übungsgruppe: Kontakt: Roland Endres Tel. 0175 2047760

So. 06.03.2005 So. 24.04.2005 So. 12.06.2005

Kurse im **Haus Benedikt Würzburg**

Das komplette Kursprogramm „FÜHREN UND GEFÜHRT WERDEN“ –

Leitung Pater Anselm Grün und Friedrich Assländer -

finden Sie unter www.haus-benedikt.net

Gemeinsam mit **Pater Anselm Grün**

Führen nach der Regel des hl. Benedikt

FB11 27.06. - 29.06.2005

Kurse mit Vortrag von Pater Anselm Grün

Curriculum Führen und geführt werden

Einführung: Menschen führen

FB23 Mo. 28.02. – Mi. 02.03.05

Curriculum I: Sich selbst führen

FB24a Mo. 02.05. – Mi. 04.05.05

Curriculum II: Miteinander reden

FB24b Mo. 12.09. – Mi. 14.09.05

Curriculum III: Authentisch sein

FB24c Mo. 23.01. – Mi. 25.01.06

Motivieren durch Kritik

FB31 12.04. - 13.04.2005

Führen mit Werten

FB32 06.06. - 08.06.2005

Weitere Kurse

Wechsel-Jahre: Berufliche und persönliche Veränderungen aktiv gestalten

FB30 08.04. - 10.04.2005

Qi Gong (mit Regina Assländer)

LO120 18.02.- 20.02.2005

Anmeldung, weitere Termine und Informationen unter www.f-asslaender.de
Info-Telefon: Eva Müller 09367/9820018

5. Für Sie aufgelesen

Megatrends 2005 vom Zukunftsforscher Matthias Horx

Die 6 Schlüsseltrends:

1. Brain Business - Bildung ist die Schlüsselressource der Zukunft. In den nächsten Jahren nehmen wir Abschied von der staatlich-patriarchalen Vereinnahmung des Wissens. Die Privatisierung des Wissens geht in die nächste Runde.
2. Technologie - Ein Schlüsselmarkt wie Telekommunikation beweist, dass technische Mikro-Innovationen noch keinen Käufermarkt machen. 2005 wird das Jahr der Handy-Abrüstung.
3. Marketing - Die Werbebranche tritt - vom Effizienzgedanken getrieben - in ein neues Zeitalter ein: Der kommende Boom im Suchmaschinen-Marketing verändert die Kundenansprache: Statt blumiger Claims zeichnen sich die neuen Helden des Marketings durch knackige Keywords für Google etc. aus.
4. Food-Revolution - Vertrauen und Authentizität müssen mehr denn je mit Substanz gefüllt

werden, denn Gesundheit wird zum universellen Kaufimpuls.

5. Gesundheit - Je mehr wir uns aus einer Symptombekämpfungsgesellschaft zu einer Gesunderhaltungskultur entwickeln, werden sich auch unsere Gesundheitshäuser neu aufstellen.

6. Konsum - Die neuen Low-Income-Märkte - Im nächsten Jahr müssen wir mit einer neuen Markt-Spaltung rechnen: Mega-Individualisierung auf den postmateriellen Märkten des Westens- neue Massenmärkte in den ehemaligen Schwellenländern.

Logisches Denken:

Auflösung aus Wegweiser Nr.3 (Der Weg nach Mekka)

Sie müssen fragen „welchen Weg würde dein Bruder mir als Weg nach Mekka zeigen?“ Dann müssen Sie den anderen Weg gehen.

Neun Kugeln

Sie haben eine Balkenwaage und neun gleich große und gleich aussehende Kugeln, jedoch eine Kugel ist schwerer als die anderen. Bestimmen Sie mit zwei Wiegeversuchen, welche Kugel schwerer ist.

Auflösung im nächsten `Wegweiser zum Wesentlichen`

©...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, Michael Brand Str. 25, 97078 Würzburg
Tel.0931/2877015 Fax 0931/2877016 www.f-asslaender.de

Wenn Sie diesen `Wegweiser zum Wesentlichen` Bekannten oder Kollegen zukommen lassen wollen, oder nicht mehr beziehen möchten, bitte ich um kurze Benachrichtigung an: info@f-asslaender.de
