



Wegweiser zum Wesentlichen Nr.7- Oktober 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,

Frühere Ausgaben des Wegweiser finden Sie auf meiner Internetseite unter „Veröffentlichungen“.

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

Inhalt

1. Aus der Praxis für die Praxis: Der Weg der Dankbarkeit
 2. Praxis -Tipp:
 3. Für Sie gelesen: Csikszentmihalyi, Mihaly, Flow im Beruf
 4. Aktuelle Termine
 5. Für Sie aufgelesen
- ©...nur zum privaten Gebrauch
-

1. Aus der Praxis für die Praxis - Der Weg der Dankbarkeit:

Die Zahl der Bücher, die uns anleiten wollen zu einem glücklichen Leben, wächst fast täglich und ihre Wurzeln reichen zurück bis ins Altertum. Schon Aristoteles stellte fest, dass alles Streben des Menschen letztlich darauf ausgerichtet ist glücklich zu werden. Csikszentmihalyi und andere Forscher untersuchen seit Jahrzehnten die Bedingungen, unter denen Menschen glücklich sind. Und die Werbung lügt uns täglich vor, welches Produkt wir unbedingt für unser Glück brauchen.

Wirkliches Glück finden wir nur in uns selbst. Es ist verbunden mit dem Gefühl tiefer Zufriedenheit, das nicht abhängig ist von dem, was wir haben oder sind, sondern davon, ob uns das genügt, was wir sind und haben. Das Wort Zu-**Friede**-nheit sagt selbst worauf es ankommt: auf den Frieden, auf die Aussöhnung mit allem. Wie wenig wir an materiellen Dingen wirklich brauchen, lehrt uns die Bibel im Vaterunser: Unser täglich Brot gib uns heute.

Eine Möglichkeit, Glück und Zufriedenheit zu erreichen, besticht durch ihre

Einfachheit, Effektivität und ihre universelle Anwendbarkeit: der Weg der Dankbarkeit. Wir müssen nichts anderes tun als unser Bewusstsein ausrichten auf das, was um uns ist und was unser Leben schön und reich macht, auf das, was wir sind und was wir haben. Wir entdecken in jedem Augenblick den unendlichen Reichtum, der uns umgibt, vom warmen Bett bis zum Zwitschern der Vögel. Die Liste der Dinge, für die wir zutiefst dankbar sein können, ist unendlich.

Probieren Sie es aus! Das menschliche Bewusstsein kann sich gleichzeitig immer nur mit einer Sache beschäftigen und unsere Gefühle folgen unseren Gedanken. Wenn Sie Ihr Bewusstsein auf etwas ausrichten, für das Sie zutiefst danken, dann stellt sich dieses wunderbare Gefühl der Dankbarkeit ein und es gibt keinen Platz mehr für Ärger, Neid, Groll und andere zerstörerische Gefühle. Immer von Neuem kommt die Erkenntnis: Mir geht es wirklich gut.

Der Weg der Dankbarkeit ist eine geistige Schulung, ein spiritueller Weg, der im Mönchtum schon lange bekannt ist. Wie alle spirituellen Wege führt er uns zu uns selbst, er führt in eine ständig wachsende Selbsterkenntnis. Er ist ein Lebensweg, der uns bis zur letzten Stunde, durch alle Höhen und Tiefen des Lebens begleitet, wenn wir uns darauf einlassen. Und er ist ein sicherer Weg zum Glück- und Zufrieden- Sein.

Der Benediktiner, Brother David Steindl-Rast, der diesen Weg lehrt und für viele Menschen zugänglich macht, hat auf seiner Internetseite www.gratefulness.org inzwischen täglich über 20.000 Besucher. Dort finden Sie, auch in deutsch, viele Impulse und Anregungen.

2. Praxis-Tipp

Wir können den Weg der Dankbarkeit in drei Stufen lernen und üben. Fangen Sie mit dem einfachen an.

- 1. Danken für alles Schöne und Gute:

Danken für den Luxus, in dem wir leben, die Schönheit der Natur, für unsere Fähigkeiten, für unsere Gesundheit, für das Essen, für
Wir müssen nur die Augen öffnen und den Reichtum um uns sehen.

Machen Sie daraus eine Gewohnheit, alles um Sie herum mit den Augen der Dankbarkeit anzusehen und immer wieder laut oder leise „Danke“ sagen. Das Gefühl der Dankbarkeit wird sich immer tiefer und umfassender entwickeln.

- 2. Danken für die kleinen Widerwärtigkeit des Lebens:

Auf der zweiten Stufe können wir für die Missgeschicke und Ärgernisse im Alltag danken. Sie haben immer auch positive Seiten. Sie helfen uns in vielen Fällen achtsamer zu werden, machen uns wieder wach und vorsichtiger. Oft können wir sagen: Gott sei Dank, es hätte schlimmer ausgehen können.

Fragen Sie nicht, warum muss das ausgerechnet mir passieren, sondern, wofür ist das gut oder nützlich. Erkennen Sie die Lernchancen und Hinweise, die in jedem Unglück liegen.

- 3. Danken für das wirkliche Leid, das wir erfahren:

Es ist die Stufe der Meisterschaft. Sie besteht im Annehmen von allem, was ist, auch z. B. eine schwere Krankheit, den Tod eines lieben Menschen oder ein wie immer geartetes schweres Schicksal. Durch Jammern verbessern wir die Situation nicht, im Gegenteil. Das Annehmen, das Aussöhnen mit einer solchen Wirklichkeit hat eine tiefe spirituelle Qualität. Es öffnet neue Möglichkeiten auf einer geistigen Ebene. Menschen erkennen dann die Nichtigkeit und Vergänglichkeit der Welt. Sie überwinden ihre Eitelkeiten und Lebenskonzepte und gehen durch eine Türe zu dem inneren Reichtum, der in jedem Menschen angelegt ist.

Leid ist eine Erfahrung, die niemandem erspart bleibt. Wir können uns dabei entscheiden, ob wir damit hadern oder ob wir es bewusst annehmen, indem wir dafür danken. Letzteres eröffnet neue Erfahrungen und wesentliche Reifungsprozesse. Wir entwickeln dabei Mitgefühl und mehr Verständnis für andere.

Das bekommen Sie dafür:

Ihr Blick wird sich immer mehr für den Reichtum dieser Welt öffnen. Der Raum für negative Gefühle wird kleiner und ihre Zufriedenheit wird größer.

3. Für Sie gelesen

Csikszentmihalyi, Mihaly ,
Flow im Beruf - Das Geheimnis des Glücks am Arbeitsplatz (Klett-Cotta)

Zentral für Csik, wie der Autor von Freuden genannt wird, ist die Frage wie Glücksgefühle entstehen und wie sie am Arbeitsplatz, an dem die meisten Menschen den größten Teil ihrer wachen Zeit verbringen, realisiert werden können. Er zeigt, dass es weniger auf die äußeren Umstände ankommt, auf die wir nur begrenzt Einfluss haben. Vielmehr hängt das Flow-Erleben, der Zustand des Glücksgefühls, ab von unserer Fähigkeit, ganz in dem aufzugehen, was wir tun. Es ist die Herausforderung einer Aufgabe, der wir uns stellen und die Hingabe an unser Tun, was Flow auslöst.

Zwei Erfahrungen werden beim Flow gewonnen und begleiten das Glückserleben:

- Die Erfahrung, dass jeder Mensch einmalig ist und dass jeder allein die Verantwortung für sich selbst trägt und
- dass wir trotz unserer Einmaligkeit verbunden sind mit allen und allem um uns herum, auf das unser Tun gerichtet ist.

4. Aktuelle Termine

Seminare mit Systemaufstellungen in Würzburg

Die Methode der Systemaufstellung zeigt auf äußerst effiziente Weise das Wesentliche einer Situation und mögliche Entwicklungen. Im Mittelpunkt aller Seminare stehen die aktuellen Themen der Teilnehmer zu den unterschiedlichsten beruflichen Fragestellungen. Das jeweilige Seminarthema ergänzt die Erkenntnisse durch zusätzliche Impulse.

- Impuls-Thema: Potentiale entfalten
- Do. 17.11. (17:00 Uhr) - Sa. 19.11.2005 (17:00 Uhr)
- Hotel Rose, Volkach bei Würzburg

- Impuls-Thema: Ethik als Erfolgsfaktor
- Do. 09.02. (17:00 Uhr)- Sa. 11.02.2006 (17:00 Uhr)
- Hotel Ratskeller, Veitshöchheim bei Würzburg

Flexible, zertifizierte Fortbildung in Systemaufstellungen

- Ausführliche Informationen finden Sie auf meiner Internetseite.

- Teilnahme als Trainee möglich:

- Do. 17.11. (17:00 Uhr) bis Sa. 19.11.2005 (17:00 Uhr)
- Do. .09.02. (17.00 Uhr) bis Sa. 11.02.2005 (17:00 Uhr)

- Intensivseminare

- Intensivseminar I Grundlagen
- Intensivseminar II Arbeit im Beratungskontext
- Intensivseminar III Aufstellungstypologie

- I Do. 04.05. (14 Uhr) - So. 07.05.2006 (13 Uhr)
- II Do. 26.10. (14 Uhr) - So. 29.10.2006 (13 Uhr)
- III Do. 01.03. (14 Uhr) - So. 04.03.2007 (13 Uhr)

Kurse im Haus Benedikt Würzburg www.haus-benedikt.net

Das Haus Benedikt ist ein Bildungshaus der Abtei Münsterschwarzach und bietet eine besinnliche Umgebung. In Anlehnung an die klösterliche Tradition praktizieren wir einen Wechsel von Meditation und Seminarinhalten.

- „Wechsel-Jahre“ - berufliche und persönliche Veränderungen aktiv gestalten

Do. 05.01. (13.00 Uhr) bis Sa. 07.01.2006 (13.00 Uhr)

- Zen und Beruf (mit Burkard Zill)

Fr. 24.02.(13.00 Uhr) bis Mo. 27.02.2006 (13.00 Uhr) - Fasching

- Frühjahresforum: Geist und Geld

Do. 16.03. (13.00 Uhr) bis Sa. 18.03.2006 (13.00 Uhr)

Kurse mit Pater Anselm Grün

- Menschen führen – Leben wecken
Mo. 13.02. (13.00 Uhr) – Mi. 15.02.2006 (13.00 Uhr)
- Zeit für das Wesentliche
Fr. 10.03. (13.00 Uhr) – So. 13.03.2006(13.00 Uhr)

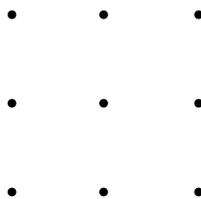
Anmeldung, weitere Termine und Informationen unter www.f-asslaender.de
Info-Telefon: Eva Müller 09367/9820018

5. Für Sie aufgelesen

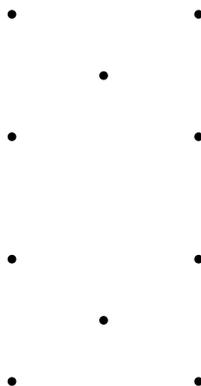
**Wahrlich reich ist derjenige, der weniger möchte
und sich an den Dingen erfreut, die er besitzt**

Logisches Denken: Punkte verbinden

Verbinden Sie die Punkte auf den Zeichnungen mit vier
zusammenhängenden Geraden, die Sie mit einem Stift ziehen ohne
abzusetzen.



und etwas schwieriger



Auflösung im nächsten Wegweiser zum Wesentlichen

Auflösung: Die Socken

Sie brauchen höchstens drei Socken heraus zu nehmen, dann haben Sie entweder zwei weiße und einen schwarzen, oder umgekehrt. Oder Sie haben schon beim zweiten Versuch ein gleiches Paar.

©...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
