



Wegweiser zum Wesentlichen Nr.1- Mai 2004

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 (1)
 2. Praxis-Tipp: täglich Erfolge produzieren
 3. Für Sie gelesen: Anselm Grün, Benedikt von Nursia
 4. Aktuelle Termine
 5. Für Sie aufgelesen
- ©...nur zum privaten Gebrauch
-

1. Aus der Praxis für die Praxis - Wege zum Erfolg (1) :

Erfolge als tägliche Energiespritze

Erfolge, und zwar die täglichen kleinen Erfolgserlebnisse sind das beste Mittel zur Selbstmotivation und die Bausteine für die großen Erfolge im Leben.

Große Erfolge, wie Siege im Sport, gute Geschäfte, bestandene Prüfungen u.ä. sind wichtig und begleiten und inspirieren uns als Langzeitziele oder als Vision. Im Alltag jedoch sind es die kleinen täglichen Erfolgserlebnisse, aus denen wir Kraft schöpfen gegen die Widerwärtigkeiten des Alltags.

Erfolge sind die Droge, die seelische Gesundheit und Leistungsfähigkeit steigert.

Wenn uns etwas gelingt, was bedeutend ist, worauf wir stolz sind, produziert unser Körper Glückshormone wie Dopamin, Serotonin u.a..

Wir freuen uns und fühlen uns gut. Psychologisch wird dadurch unser Selbstwertgefühl und unser Selbstbewusstsein gestärkt.

Jedes Erreichen eines Zieles erleben wir als Erfolg – je anspruchsvoller das Ziel, desto größer das Erfolgserlebnis.

Dieser `Kick`, die Erfahrung: „Ich bin gut!“ - „, Ich kann etwas!“, ist

lebensnotwendig. Wir können das leicht selbst inszenieren. Wir müssen uns nur selbst Ziele setzen, jeden Tag neu. In der Spannung, wenn wir darauf hinarbeiten, baut sich die Energie auf, die sich beim Erreichen in Erfolgserlebnis und Glücksgefühle verwandelt. Wir müssen dazu Zielfestlegung und Zielerreichung bewusst vollziehen.

2. Praxis-Tipp

Setzen Sie sich jeden Tag (außer Sonntag) drei Ziele:

- eine dringliche Arbeit, die Sie endlich erledigen wollen
- eine Arbeit, die einen Beitrag zu einem wichtigen langfristigen Ziel leistet
- eine Aufgabe, die Ihnen heute besonders wichtig ist.

Die Ziele müssen

- realistisch,
- anspruchsvoll,
- konkret und messbar sein,
- schriftlich und
- als bereits erreichtes Ergebnis formuliert werden.

Beispiel

falsch: Ich möchte mehr Sport machen.

richtig: Ich jogge 3 mal pro Woche eine halbe Stunde, ab 18.00 Uhr.

Der „Er-folg“ ist das was „folgt“, dem Denken folgt das Reden, dem Reden das Tun, dem Tun ein Ergebnis. Wenn sie das Gewünschte denken – als bewusstes Ziel – wird das entsprechende Ergebnis folgen.

Kleine Ziele setzen

Setzen sie sich anfangs eher kleinere Ziele, die Sie auf jeden Fall erreichen können, damit Sie Erfolgserlebnisse haben. Planen Sie dafür ausreichend Zeit ein, ggf. blockieren Sie dafür Zeit in Ihrem Terminkalender.

Mental verstärken

Unterstützen Sie die Zielerreichung durch mentale Verstärkung. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, jeden Tag mit der Zielplanung zu beginnen. Noch bevor Sie irgendetwas anderes tun, formulieren Sie die drei Tagesziele. Stellen Sie sich dann vor, wie Sie vorgehen werden und visualisieren Sie detailliert das erwünschte Ergebnis. Beobachten Sie dabei Ihre Gefühle, Ihre Siegerstimmung, wenn Sie es erreicht haben. Nehmen sie sich für diese mentale Verstärkung täglich drei Minuten Zeit nach der Zielformulierung.

Im Blick behalten

Stellen Sie sicher, dass Ihre Tagesziele Ihnen immer wieder in den Blick kommen, als Notiz auf Ihrem Schreibtisch oder als rot markierter Eintrag in Ihren Terminkalender.

Erfolge feiern

Wenn Sie ein Tagesziel erreicht haben, machen Sie innerlich ein kleines Fest. Lehnen Sie sich zurück und genießen Sie das gute Gefühl, das sich ausbreitet.

Sagen Sie sich selbst: „Ich bin Spitze!“ Lassen Sie Ihrem Organismus genügend Zeit – idealer Weise zwei bis drei Minuten - um Glückshormone zu produzieren, bevor Sie sich Ihrer nächsten Arbeit widmen.

Konsequenz

Entscheidend ist Ihre Konsequenz. Je kontinuierlicher Sie dieses Programm durchhalten, desto besser wird es seine volle Wirkung entfalten. Fangen Sie sofort damit an und halten das vier Wochen lang durch. Dann entscheiden Sie bewusst, ob Sie das weitermachen wollen, oder damit aufhören, oder Ihr Vorgehen verändern wollen.

Das bekommen Sie dafür

Ihre gesamte Befindlichkeit wird sich deutlich verbessern. Ihre Umgebung wird Sie ansprechen, dass Sie ganz anders wirken. Sie bekommen eine positive Ausstrahlung, weil Ihr Tag auf etwas Positives ausgerichtet ist.

3. Für Sie gelesen

Anselm Grün, Benedikt von Nursia (Herder Spektrum)

In seinem jüngsten Buch, Benedikt von Nursia, zeigt Anselm, wie die Regel des hl. Benedikt (480-547) auch noch heute eine Anleitung zu einem guten Leben ist.

Anselm spannt - in der für ihn typischen schlichten Sprache - den Bogen vom Leben und den Lebenskrisen des Heiligen bis zu den drängenden Problemen unserer Zeit, wie Globalisierung, Angst, Umweltzerstörung. Er zeigt wie die Regel des hl. Benedikt Orientierung und Lebenshilfe für uns hier und heute sein kann. Vor allem zeigt er, wie die erdhafte Spiritualität von Benedikt, die sich immer auf den Alltag bezieht, den Menschen helfen kann, ihr Leben zu meistern. Es geht um den Umgang mit Gefühlen, Gestaltung von Beziehungen, Realitätswahrnehmung, das Einüben von Demut, um Achtsamkeit im Umgang mit Menschen und Dingen.

Anselm interpretiert die 1500 Jahre alten Verhaltensregeln nicht nur zeitgemäß, er zeigt wie wir den benediktinischen Weg in der Welt, im Alltag des Berufs- und Familienlebens verwirklichen können.

Auf diesem Weg, der zutiefst ein spiritueller Weg ist, müssen wir Illusionen zurücklassen und uns persönlicher Disziplin und mancher Mühe unterwerfen. Dann führt er zur Intensität, Weite und nachhaltiger Lebensfreude. Und, wer ihn kennt, weiß: Anselm Grün lebt das vor.

Anselm Grün, Jg. 1945, Cellerar (Verwalter) der Abtei Münsterschwarzach ist Autor von über 130 Büchern, Gesamtauflage über 5 Millionen.

4. Aktuelle Termine

Seminare mit Systemaufstellungen in Würzburg

- Impuls-Thema: Verantwortung tragen und übertragen
Di. 29.06.2004 (14:00 Uhr) bis Mi. 30.06.2004 (18:00 Uhr)

- Impuls-Thema: Marktorientiert handeln
Do. 16.09.2004 (17:00 Uhr) bis Sa. 18.09.2004 (17:00 Uhr)

Fortbildung in Systemaufstellungen

- Teilnahme als Trainee:
Di. 29.06.2004 (14:00 Uhr) bis Mi. 30.06.2004 (18:00 Uhr)

Do. 16.09.2004 (17:00 Uhr) bis Sa. 18.09.2004 (17:00 Uhr)

- Intensivseminar:
Mi. 06.10.2004 (17:00 Uhr) bis So. 10.10.2004 (13:00 Uhr)

Kurse im Haus Benedikt Würzburg

- „Wechsel-Jahre“
- berufliche und persönliche Veränderungen aktiv gestalten
Fr. 09.07.2004 (17.00 Uhr) bis So. 11.07.2004 (16.00 Uhr)

- Zeit für das Wesentliche (mit P. Anselm Grün)
Mo. 27.09.2004 (10.00 Uhr) bis Mi. 29.09.2004 (16.00 Uhr)

- Das Tao der Zeit (mit P. Anselm Grün)
Mo. 25.10.2004 (13.00 Uhr) bis Mi. 27.10.2004 (16.00 Uhr)
Beginn , Ende

- Führen mit Werten (mit P. Anselm Grün)
Mo. 08.11.2004 (13.00 Uhr) bis Mi. 10.11. 2004 (16.00 Uhr)

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

5. Für Sie auf gelesen

Das Licht leuchten lassen

Unsere größte Furcht ist nicht, dass wir unzulänglich sind.
Unsere größte Furcht ist, dass wir über alle Maßen fähig sind.

Es ist unser Licht, nicht unserer Dunkelheit, das wir am meisten fürchten.
Wir fragen uns "Wer bin ich , dass ich brillant, prachtvoll, talentiert und fabelhaft sein könnte." Nun, wer bist Du, dass es nicht so ist . Du bist ein Kind Gottes.
Dich kleinzumachen nützt der Welt nicht. Es ist nichts aufklärendes daran, sich zurückzuziehen, damit andere Menschen sich durch Dich nicht verunsichert fühlen.

Wir alle sind aufgefordert, wie die Kinder zu strahlen. Wir sind geboren worden, um Gottes Funken in uns Wirklichkeit werden zu lassen. Er ist nicht nur in einigen von uns, er ist in jedem. Und wenn wir unser eigenes Licht leuchten lassen, geben wir unbewusst anderen Menschen die Erlaubnis das gleiche zu tun. Wenn wir uns von unserer eigenen Furcht befreit haben, wirkt

unsere Gegenwart befreiend für andere.

Nelson Mandela

Logisches Denken: 3 Kisten mit Äpfeln und Birnen

Was ist in welcher Kiste?

Sie haben drei verschlossene Kisten mit Obst. Eine enthält Äpfel, eine Birnen, eine Kiste ist mit Äpfeln und Birnen gemischt. Ein Witzbold hat die Etiketten vertauscht.

Die Aufgabe: Sie dürfen nur ein einziges Obststück aus einer Kiste holen. Wie gehen Sie vor, damit Sie sicher bestimmen können, was sich in welcher Kiste befindet?

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

