



Wegweiser zum Wesentlichen Nr. 26 Januar 2011

Selbstbewusstsein

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“.

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

Inhalt

1. Selbstbewusstsein
 2. Praxis –Tipp
 3. Für Sie gelesen
 4. Aktuelle Termine
 5. Für Sie aufgelesen
 6. Logisches Denken
- ©...nur zum privaten Gebrauch

1. Selbstbewusstsein

Selbst-Bewusstsein verstehen wir meist als Selbstsicherheit, als sicheres und angstfreies Auftreten. Wir alle sehnen uns nach einem starken Selbstbewusstsein oder wollen zumindest selbstbewusst wirken. Die Gegenspieler des Selbstbewusstseins, unsere Selbstzweifel, Minderwertigkeitsgefühle u.ä., sind psychische Programme, die uns am Erfolg hindern und vor allem unser Lebensglück massiv beeinträchtigen können. Gerade im Berufsleben ist Selbstbewusstsein eine wichtige Voraussetzung um zu bestehen und akzeptiert zu werden.

Viele Menschen, vor allem in Führungspositionen, ersetzen fehlendes echtes Selbstbewusstsein durch Arroganz. Damit ihre Unsicherheit, ihr fehlendes Selbstvertrauen nicht sichtbar werden, treten sie forsch oder überheblich auf. Je mehr jemand von oben herab und oft auch verletzend mit Ihnen umgeht, desto größer sind in der Tiefe seine Selbstzweifel und Minderwertigkeitsgefühle. Nicht selten stehen dahinter seelische Verletzungen, die dieser Mensch erfahren und nicht geheilt hat.

Das erwünschte stabile Selbstbewusstsein nährt sich aus unserem Selbstbild, genauer gesagt aus dem, was wir in der Tiefe von uns selbst glauben. Je mehr positive Erfahrungen wir im Leben gesammelt haben, je mehr wir Bestätigung, Zuwendung und Anerkennung bekommen haben, desto sicherer fühlen wir uns und treten mit der Gelassenheit auf, die wir an anderen bewundern. Wenn wir auf viele Erfolge zurückschauen können, dann kann uns

niemand so leicht aus dem Gleichgewicht bringen. Um etwas als Erfolg verbuchen zu können, brauchen wir die Bestätigung durch andere. Erst wenn die Eltern das Auftürmen von Bauklötzen loben, wenn der Lehrer uns bestätigt, was wir können, entsteht dieses Gefühl, etwas wert zu sein. Wir entdecken dann unsere Fähigkeiten und werden innerlich immer sicherer.

Mit dem Aufbau unseres Selbstbewusstseins können wir jeden Tag jedoch auch selbstbestimmt starten. Wir können uns selbst immer wieder berechnete Anerkennung geben und das Erreichte würdigen. Es geht immer um den nächsten Schritt, um etwas mehr Selbstbewusstsein. Eine absolute Selbstsicherheit werden wir nie erreichen und sie wäre auch gefährlich. Ein gewisses Maß an Unsicherheit macht uns wach und gibt uns ein Gespür für unsere Grenzen. Die Disziplin, die wir entwickeln, die Ziele, die wir uns setzen und erreichen, erweitern unser Selbstwertgefühl, wenn wir das im richtigen Maße tun.

Es geht aber um noch mehr. Wenn wir das Wort Bewusst-Sein genau anschauen, dann geht es um ein Sein auf der geistigen Ebene, ein bewusstes Da-Sein. Dieses Bewusst-Sein von uns selbst verändert sich, je mehr wir uns selbst entdecken. Dazu gehört neben unseren äußerlich sichtbaren Fähigkeiten auch unsere Selbstwahrnehmung. Wenn wir ein Bewusstsein von uns selbst entwickeln, wenn uns bewusst wird, was wir jetzt fühlen und empfinden, entsteht im wörtlichen Sinne ein Selbst-Bewusstsein. Wenn wir unsere Enttäuschung, unsere Wut, unsere Ohnmachtsgefühle genauso wie unsere Aggressivität wahrnehmen können, dann werden wir selbst-bewusst. Wir lernen uns anzunehmen so wie wir sind, insbesondere auch mit unseren „negativen“ Gefühlen und unseren Begrenzungen. In diesem Erkennen, wer und wie wir sind, entsteht die Aussöhnung mit uns und der innere Friede, der sich im Außen als echtes Selbstbewusstsein zeigt.

Wie können wir unser Selbst-Bild und damit unser Selbstbewusstsein positiv verändern?

2. Praxistipp:

1. Beobachten Sie Ihre Selbstgespräche: Wie machen Sie sich selbst klein und minderwertig? Suchen Sie ganz bewusst Gegenbeispiele, Situationen, die Sie gut gemeistert haben. Sagen Sie sich selbst, was Sie können und gut gemacht haben. Im Beruf können Sie einfach Ihre Stärken, Ihre Erfolge und Ihr Können sich selbst immer wieder bewusst machen.
2. Suchen Sie sich wenige, aber gute Freunde, die Ihnen rückmelden, wie Sie sie erleben. Ein Freund darf auch etwas Kritisches sagen, weil wir spüren, dass es mit Liebe gesagt wird. Und er wird Ihnen immer wieder sagen, wie schön und gut Sie sind. Echte Geschäftsfreunde sind Menschen mit denen wir nicht nur gute, seriöse Geschäfte machen, sondern auch Menschen, die sich gegenseitig in ihrem Selbstbewusstsein stärken.
3. Setzen Sie sich Ziele und entwickeln Sie ein gesundes Maß an Disziplin. Jeder Erfolg, jedes Mal, wenn Sie ein gestecktes Ziel erreicht haben, erhöhen Sie Ihr Selbstbewusstsein.
4. Lesen Sie Bücher oder Texte, die Sie bereichern. Schauen Sie Dinge an, die schön und angenehm sind. Beschäftigen Sie sich mit allem, was das Schöne und Gute in Ihnen und in der Welt vermehrt. Auch Menschen, die positiv und wertschätzend mit Ihnen umgehen, stärken Sie.
5. Der schnellste Weg: Wenn Sie Ihren Kunden, Mitarbeitern, Freunden sagen, was Sie an Ihnen gut finden, verbessern Sie das Selbstbewusstsein dieser Menschen. Sie werden sich freuen und sofort strahlen. Das tut Ihnen selbst gut, wenn Sie das Strahlen der anderen sehen. Sie erleben sich als Ursache dafür. - Stärken Sie

anderen Menschen den Rücken, dann machen Sie Kunden zu treuen Kunden und Mitarbeiter zur Stütze des Unternehmens.

Das bekommen Sie dafür:

Selbstbewusstsein ist eine gute Basis für Erfolg und Zufriedenheit. Und umgekehrt stärkt jeder Erfolg und jedes Zufriedensein Ihr Selbstbewusstsein. Ihre Umgebung wird Sie als angenehmen Menschen erleben.

3. Für Sie gelesen:

Tim Parks, Die Kunst Stillzusitzen

Der durch Romane und Essays bekannte Autor beschreibt in einer Autobiographie seinen Leidensweg von körperlichen Verspannungen mit schwersten urologischen Beschwerden zur Heilung durch Entspannung und Meditation. In einer wunderbaren bildhaften Sprache führt der Autor in die Auseinandersetzung mit Schulmedizin, Religion und Esoterik-Quatsch. Das sehr kurzweilig und spannend geschriebene Buch ist eine Anleitung zu einem bewussten Leben ohne eine Anleitung zu sein. Spannend, ein Lesevergnügen.

Verlag: Antje Kunstmann Verlag Preis: 24.90 €

4. Aktuelle Termine

Meine Kurse im Kloster

Curriculum „Gut aufgestellt“, Mo. 09.05. - Mi. 11.05.2011 (Kloster Schwanberg)

Teil 1 (von 4): Wirkungsvoll führen

Für Führungskräfte, die Ihre Führungseffizienz erhöhen wollen, die ihre Authentizität, ihre Kontakt- und Beziehungsfähigkeit steigern wollen. Sie erfahren, wie Sie auf andere wirken und wie Sie diese Wirkung verbessern können. Mehr Info unter www.teambenedikt.de

Zeit für das Wesentliche, Mo. 16.05. - Mi. 18.05.2011 (Kloster Schwanberg)

Mit einem Vortrag von Pater Anselm Grün. Mehr Info unter www.teambenedikt.de

Curriculum Coaching, Mo. 21.02. - Mi. 23.02.2011 (Kloster Schwanberg)

Monika Kilb leitet diese 6-teilige Curriculum: Für Menschen, die ihre berufliche und persönliche Kompetenz in ihren verschiedenen Rollen (z.B. als Führungskraft, Kollege, Kundenbetreuer...) erweitern und/oder als (selbstständiger) Coach arbeiten wollen. Sie erarbeiten professionelle Coachingtechniken als ideales Handwerkszeug für Ihre tägliche Arbeit. Mehr Info unter www.teambenedikt.de

Innehalten und Kraft schöpfen, Mo. 02.05. - 04.05.2011, 16:30 (Kloster Schwanberg)

Thomas Wagner, Meditationslehrer, lehrt wie Innehalten und Stille zu Quellen der Kraft werden. Sie lernen, wie Sie die klösterlichen Traditionen, die Erfahrungen von Stille und Arbeit (ora et labora) auf Ihren (Berufs-)Alltag übertragen können, um Orientierung und Gelassenheit zu finden. Zum Kurs gehört eine Einführung in die Meditation, Übungen sowie Impulsvorträge. Mehr Info unter www.teambenedikt.de

Aufstellungsseminare

Geld und Reichtum Do. 24.03. – Sa. 26.03.2011 (Kloster Oberzell)

Sie können Ihre eigene Situation, Ihr Thema in Form einer Systemaufstellung bearbeiten, Zusammenhänge erkennen und für sich eine gute Lösung finden.

Mehr Info unter www.asslaendert.de

Fortbildung Organisationsaufstellungen

Do. 30.06. – So. 03.07.2011 Intensivseminar III: Aufstellungsformate

(Hotel Markushof in Veitshöchheim-Gadheim bei Würzburg)

Sie können die Ausbildung zum System- und Organisationsaufsteller jederzeit beginnen und diese Weiterbildung zeitlich flexibel gestalten. Mehr Info unter www.asslaendert.de

Familienaufstellungen mit Birgit Knegendorf

Fr. 04.03. – Sa. 05.03.2011 Familienaufstellungen (Kloster Oberzell)

Fr. 07.05. – Sa. 08.05.2011 Familienaufstellungen (Raum Würzburg)

Mehr Info unter www.asslaendert.de

Kongress: Organisationsaufstellungen

- intelligente Lösungen für Professional Fields

Fr. 15.4. - So.17.4.2011 **in Wien**

Führungskräfte, Wissenschaftler und Berater berichten über den Einsatz der Aufstellungsmethode in verschiedenen Feldern. In Vorträgen und Workshops wird die Breite der Anwendung dieser Technik bei komplexen Fragestellungen gezeigt.

Mehr Info unter www.infosyon.com

Würzburger Gesprächskreis - systemische Unternehmensführung
(Falkenhaus am Markt in Würzburg)

Di. 15.02.2011 (19.00 - 21.00 Uhr) Geld und Reichtum

Der Abend ist kostenfrei, Anmeldung ist erwünscht.

Das Kursprogramm „Führen und geführt werden“

finden Sie aktuell unter www.teambenedikt.de

Weitere Seminare und mehr Information unter www.asslaender.de

nähere Auskünfte bei Frau Müller unter 09367/9820018 und buero@asslaender.de

5. Für Sie aufgelesen:

Wenn Sie den Frieden des Geistes und des Herzens anstreben,
müssen Sie Ihre geistigen Gewohnheiten ändern. (Dalai Lama)

6. Logisches Denken:

Das letzte Rätsel

Es ist nicht so einfach, wie es aussieht!

1. Einige Monate im Jahr haben 31 Tage. Wie viele Monate haben 28 Tage? Alle !
2. Ist es legal in Kalifornien, die Schwester seiner Witwe zu heiraten?
Ein Toter kann nicht heiraten !
3. Ein Bauer hat 17 Schafe. Alle außer 9 sterben. Wie viele bleiben übrig? 9
4. Bei einem Wettlauf überholst du den Zweiten. An welcher Stelle bist du dann?
An der Zweiten
5. Du überholst den Letzten. In welcher Position bist du jetzt?
Geht nicht, niemand läuft hinter dem Letzten

Das neue Rätsel

Vor Ihnen stehen zwei identische Gläser, eines davon gefüllt mit Rotwein, das andere mit der gleichen Menge Weißwein.

Sie nehmen einen Löffel zur Hand und holen einen gestrichenen Löffel Wein aus dem Rotweinglas, schütten diese Menge Rotwein ins Weißweinglas und rühren gut um.

Sodann holen Sie aus dem Weißweinglas einen gestrichenen Löffel des darin enthaltenen Gemisches und schütten diese Menge ins Rotweinglas.

Ist nun im Rotweinglas mehr Weißwein enthalten als Rotwein im Weißweinglas oder umgekehrt?

©...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.asslaender.de

Nähere Auskünfte zu meinen Seminaren gibt gerne Frau Müller 09367/9820018 und buero@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@asslaender.de

