



Wegweiser zum Wesentlichen Nr. 27 Juni 2011

Selbstvertrauen

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. Selbstvertrauen
2. Praxis –Tipp
3. Für Sie gelesen
4. Aktuelle Termine
5. Für Sie aufgelesen
6. Logisches Denken

©...nur zum privaten Gebrauch

1. Selbstvertrauen

Vertrauen ist die Basis aller unserer Handlungen. Ohne Vertrauen würden wir in kein Flugzeug steigen, keinen Arzt aufsuchen, keine Kinder in die Welt setzen, selbst beim Gehen vertrauen wir darauf, dass uns unsere Füße tragen. Im Geschäftsleben vertrauen wir anderen, wenn wir mit Ihnen Geschäfte machen. Auch wenn wir Verträge abschließen, so steht dahinter das Vertrauen, dass sich der andere daran hält und dass wir damit alles Wesentliche geregelt haben. Im Alltag verlassen wir uns auf Zusagen und Absprachen, ohne die eine Zusammenarbeit gar nicht möglich wäre. Von daher ist der Vertrauensmissbrauch eine schwerwiegende Belastung für Beziehungen und in der Regel deren Ende, weil mit dem Verlust des Vertrauens ein Miteinander nicht mehr möglich ist.

In der Kindheit wurde unser Vertrauen gestört und belastet durch Verletzungen und Abwertungen, die wir durch unsere Eltern und durch andere Personen erfahren haben. Sie haben uns nicht verletzen wollen, sie haben es oft gar nicht bemerkt. Alle, die uns verletzt haben, sind selbst verletzt worden und geben das weiter ohne dies zu wissen.

Verletzungen und Traumatisierungen, die unsere Eltern und sogar Großeltern erlitten haben, übernehmen wir als Erbe und als Aufgabe. Wir müssen das ausbaden, was uns andere angetan haben und das, was unseren Vorfahren angetan wurde. In der Bibel finden wir mehrfach den Satz, ich räche die Sünden der Väter an den Kindern und Enkeln bis ins dritte und vierte Glied. Diese Zusammenhänge kommen heute immer mehr ins Bewusstsein. Der Weltkrieg, der vor 66 Jahren zu Ende ging belastet auch heute noch viele Menschen, auch solche, die ihn selbst gar nicht erlebt haben, deren Eltern oder Großeltern aber schwer traumatisiert wurden und diese Traumata unbewusst weiter gegeben haben. All das schwächt unser Vertrauen in uns selbst und in die Welt.

Und nun die gute Nachricht: Wir können die problematischen Prägungen verändern. Jeder Mensch hat diese Fähigkeit, auch wenn wir dazu in schweren Fällen Hilfe von außen brauchen. Es ist unsere Lebensaufgabe immer mehr zu dem zu werden, der wir wirklich sind. Dazu müssen wir die aus Verletzungen entstandenen problematischen Glaubenssätze, die uns leiten, ändern, positiv gestalten. Wenn wir lernen und üben, die Dinge positiv zu werten und wenn wir lernen unser Leben durch bewusste Entscheidungen selbst zu gestalten, werden wir immer mehr Vertrauen zu uns selbst und zu unserer Umgebung aufbauen.

Wenn Vertrauen da ist, geschehen viele Dinge zum Guten. Das Vertrauen in das Wachstum des Marktes lässt Unternehmer investieren. Aus psychologischen Untersuchungen wissen wir, dass das Vertrauen des Lehrers in seine Schüler wesentlich zum Lernerfolg beiträgt. Das Vertrauen in die Fähigkeiten unserer Mitarbeiter ist die Basis für deren Erfolg und Leistung. Nur wenn die Mitarbeiter der Führung ihres Unternehmens vertrauen, werden sie sich für das Unternehmen einsetzen.

Das Vertrauen erzeugt selbst die Wirkung. Sie ist eine positive Kraft, die Unglaubliches bewirken kann, wenn sie zur festen Überzeugung, zum Glauben wird. Bei den Wundern von Jesus finden wir in der Bibel immer wieder den Hinweis: „Dein Glaube hat dir geholfen“. Die Medizin weiß schon lange, dass der Glaube an die Wirksamkeit eines Medikaments Heilwirkung entfaltet, auch wenn das Medikament keinerlei Wirkstoffe enthält, der sogenannte Placebo-Effekt. Gleiches erreichen Therapeuten, die Menschen anleiten, sich den erwünschten Zustand vorzustellen. Jemand mit einem Gipsverband am Bein stellt sich vor, dass er seine Beinmuskulatur trainiert, joggt oder Übungen macht. Dies macht er jeden Tag für eine gewisse Zeit. Wenn der Gipsverband abgenommen wird, ist nichts von dem sonst üblichen Muskelschwund zu sehen, der eintritt, wenn man längere Zeit einen Muskel nicht beansprucht hat. Die Arbeit mit positiven Bildern lässt sich auf viele Situationen übertragen, z.B. um negative Gefühle wie Ärger zu reduzieren.

2. Praxistipp:

1. Wenn etwas schief geht, dürfen Sie sich ärgern, aber nur kurz. Ärger kostet viel Energie und verändert nichts zum Guten. Dann sollten Sie sich sagen: „Wer weiß wofür das noch gut sein wird.“ Sie gehen damit in eine positive Erwartungshaltung.

2. Sie können sich immer wieder bewusst machen: Alles was geschieht, geschieht letztlich zu Ihrem Wohl, auch wenn das im Moment noch nicht erkennbar ist. Dabei hilft ein Satz, der ähnlich dem ersten Tipp ist: „Wer weiß, was mir dadurch alles erspart bleibt.“
3. Den Placebo-Effekt können wir selbst erzeugen, indem wir uns die erwünschte Wirkung vorstellen, visualisieren. Sie können sich im Vorfeld, den positiven Ausgang eines Gespräches vorstellen, sich vorstellen, wie Sie sicher auftreten und gut argumentieren.
4. Vertrauen erzeugt Vertrauen. Wenn wir anderen vertrauen, gehen wir in eine Vorleistung, auch wenn dieses Vertrauen manchmal enttäuscht wird. In den meisten Fällen bekommen wir es im Guten mit Zins und Zinseszins zurück. Wir sind dabei viel öfter der Gewinner als der Verlierer.
5. Entwickeln Sie das Vertrauen in sich selbst, in Ihre Fähigkeiten, in Ihre Liebesfähigkeit, in das Leben. Die beste Quelle dafür ist eine religiöse oder spirituelle Orientierung. Gute Freunde und eine gelungene Partnerschaft sind weitere Quellen Vertrauen zu entwickeln.

Das bekommen Sie dafür:

Vertrauen lässt Sie mutig Dinge in Angriff nehmen, lässt Sie handeln und hilft Ihnen Beziehungen zu anderen gut zu gestalten. Wer weiß, auf was und auf wen er sich verlassen kann, wird entspannter durchs Leben gehen, als der Ängstliche und Misstrauische. Vertrauen ist letztlich die gestaltende Kraft, die Vieles und Großes bewirkt.

3. Für Sie gelesen:

Tsültrim Allione, Den Dämonen Nahrung geben,

Die Autorin lebte viele Jahre als buddhistische Nonne im Himalaya und wurde von tibetischen Meistern unterrichtet. Dabei wurde sie mit einer 900 Jahre alten Lehre vertraut, wie man seine „Dämonen“ besänftigt und in hilfreiche Kräfte umwandelt. „Dämonen“ meinen nichts anderes, als das, was wir heute als störende Gefühle bezeichnen, wie Ängste, Sorgen, Sucht. Tsültrim hat diese alte Methode auf unsere heutigen Lebensverhältnisse übertragen und eine effiziente Technik entwickelt, unsere vielen seelischen Konflikte zu lösen und Freiheit und Frieden zu finden. Gut zu lesen, leicht umzusetzen und gut geeignet Vertrauen aufzubauen.

Verlag, Goldmann ARKANA

4. Aktuelle Termine:

Kurse im Kloster

Mo. 10.10. - Mi. 12.10.2011 Spirituell führen (Kloster Schwanberg).

Mo. 28.11. - Mi. 30.11.2011 Curriculum: Führen und geführt werden Teil 1 (Kloster Schwanberg)

Eine Empfehlung :

Curriculum: Coaching, mit Monika Kilb

Mo. 19.09. - Mi. 21.09.2011 Coaching als Führungskompetenz Teil 1 (Kloster Schwanberg)

Aufstellungsseminare

Do. 06.. – Sa. 08.10.2011 Klar und kreativ (Kloster Oberzell)

Fortbildung Organisationsaufstellungen

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

(Hotel Markushof in Veitshöchheim-Gadheim bei Würzburg)

Sie können bei diesem Seminar gerne als Tagesgast am Freitag oder am Samstag ein Thema aufstellen.

Familienaufstellungen mit Birgit Knegendorf

Fr. 24.06. – Sa. 25.06.2010 Familienaufstellungen (Kloster Oberzell)

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:

Der entscheidende Schlüssel zum Glück ist, mit dem zufrieden zu sein, was man im

Augenblick hat. (Dalai Lama)

6. Logisches Denken:

Das letzte 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?

Lösung:

In beiden Gläsern befindet sich am Ende gleich viel des jeweils anderen Weines. Das lässt sich mathematisch recht einfach erklären. Zur Erleichterung der Rechnung kann man jede Weinmenge in 10 gleiche Teile unterteilen. Des weiteren nimmt man an, dass der Löffel exakt einem solchen Volumenteil entspricht.

Neues Rätsel

Ein junger Mann sagt zu seiner Mutter: "Frag du doch mal die Tochter meines Vaters, was sie der Tochter seines Vaters zum Geburtstag schenkt." Wer will wem was schenken?

©...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

Dr. Friedrich Assländer, D-97078 Würzburg, Michael Brand Str. 25, Tel. 0931/28770-15 Fax -16,
www.asslaender.de