



Dr. Friedrich Assländer

Führungs-Seminare Coaching/Beratung Systemaufstellungen

Wegweiser zum Wesentlichen Nr.12

Wege zum Glück (1) März 2007

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 „Interessantes“.

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

Inhalt

1. Aus der Praxis für die Praxis: Wege zum Glück (1)
 2. Praxis -Tipp
 3. Für Sie gelesen: Grün Anselm, Das kleine Buch vom wahren Glück
 4. Aktuelle Termine
 5. Für Sie aufgelesen
- ©...nur zum privaten Gebrauch

1. Die Suche nach Glück

Zum Thema Glück finden sich allein bei "Buch 24" fast 2000 Buchtitel. Viele Philosophen und Weise haben sich mit diesem Thema beschäftigt. Aristoteles stellte schon vor über 2500 Jahren fest, dass alles Streben des Menschen letztlich darauf abzielt glücklich zu werden. Die Werbung suggeriert uns in vielfältiger Art und Weise, dass der Kauf oder Besitz des beworbenen Produktes uns glücklich machen wird. Mit einem "Reklamelächeln" oder mit inzwischen immer raffinierteren Bildern wird uns der Weg zum Glück über den Konsum angepriesen. Nur...

Was macht uns wirklich glücklich? Im Märchen "Hans im Glück" erfährt Hans sein Glück nicht durch den Besitz, sondern durch den Verlust materieller Güter. (Auf meiner homepage www.asslaender.de finden Sie dazu eine spirituelle Deutung: Hans im Glück, der Gottsucher). Seit über 30 Jahren suchen Forscher, Psychologen und Soziologen nach den Ursachen des Glücks und finden spannende Antworten. Vor allem ist völlig unzweifelhaft, dass großer Reichtum und Besitz eher hinderlich sind auf dem Weg zum Glück.

In den Büchern von Dalai Lama und Howard Cutler, "Die Regeln des Glücks" (s.

Wegweiser Nr.11) und in dem Nachfolgebuch "Glücksregeln für den Alltag" (Originaltitel: Happiness at work) finden sich viele Forschungsergebnisse aus jüngerer Zeit: ein Lottogewinn macht nicht glücklich und ein schweres Schicksal, z.B. ein Unfall mit Querschnittlähmung macht nicht unglücklich. In den USA wurde ermittelt, dass das steigende Volkseinkommen der letzten 20 Jahre einhergeht mit gleichzeitigem Sinken von Zufriedenheit in der gesamten amerikanischen Bevölkerung.

Entscheidend für unser Glück sind nicht die äußeren Umstände, sondern unsere Einstellung zu den Dingen. Eine Ausnahme ist, in der westlichen Welt, Arbeitslosigkeit, die für alle Betroffenen eine schwere seelische Belastung darstellt. Viel mehr steigern vor allem Selbstvertrauen, gute Selbsteinschätzung, ein Gefühl für die eigene Identität, Möglichkeiten die eigene Fähigkeiten einzusetzen, aber auch Anstrengung und die Bewältigung von Herausforderungen unser Glück und unsere Zufriedenheit. Die buddhistischen Schulungswege bieten dafür ein gutes geistiges Training, vor allem die "analytische Meditation". Parallelen dazu finden sich auch im Christentum z.B. in der täglichen Gewissensforschung oder in der geistigen Schulung, wie sie im Mönchtum verbreitet ist.

2. Praxistipp: eine tägliche Meditationsübung

1. Beobachten Sie Ihre gewohnten Verhaltensmuster oder Reaktionsweisen, die mit negativen Gefühlen, wie Ärger, Feindseligkeit, Neid, Gier, Sucht, Verzweiflung oder Hass verbunden sind, Geisteshaltungen, die dem Glückserleben im Wege stehen. Wählen Sie ein Thema, das Sie bearbeiten wollen, etwas, das Sie besonders stört, das Sie ärgert, ein Verhalten, das sie ändern wollen.
2. Suchen Sie einen Ort, an dem Sie für 10 bis 15 Minuten ungestört sind, am besten immer den gleichen ruhigen Ort zur selben Zeit, wenn das möglich ist. Stimmen sie sich mit einigen tiefen Atemzügen oder mit Ihrer Meditationstechnik ein. Beobachten Sie Ihren Atem und lassen Sie die Luft ohne Anstrengung ein- und ausfließen. Wenn Ihr Geist zu wandern beginnt, bringen Sie ihn ohne Wertung zurück zum Atem: einatmen - ausatmen.
3. Konzentrieren Sie sich nun auf Ihr Thema. Überlegen Sie in allen Details, welchen Schaden, welches Leid Ihr bisheriges Verhalten Ihnen und anderen gebracht hat. Überlegen Sie wie viel Energie Sie bei Ihrer bisherigen Praxis im Umgang mit dem Problem investieren. Prüfen Sie, ob das angemessen ist und in einer sinnvollen Relation zur Sache steht. Dringen Sie immer tiefer in die Problematik Ihres Verhaltens ein. Benutzen Sie Ihren nüchternen, sachlichen Verstand. Verstärkt wird das, wenn Sie Ihre Einsichten nach dieser analytischen Meditation schriftlich festhalten und Tag für Tag ergänzen.
4. Überlegen Sie nun wie ein effektiveres Verhalten aussehen könnte. Was könnten Sie anders machen? Welche positiven Gefühle könnten an die Stelle der negativen Gefühle treten? Wie würden Sie sich dabei fühlen? Würde sich das auf Dauer lohnen? Wo ist Ihr Gewinn? Wie würde das neue Verhalten, Ihre neue Reaktionsweise Ihr Glück und Ihre Zufriedenheit erhöhen?
5. Ihre meditative Analyse wird zu immer tieferer Einsicht führen und allmählich zu einer Überzeugung werden. Sie werden immer mehr glauben, dass sich die bisherige emotionale Reaktion auf bestimmte Situationen nicht lohnt und Sie gelangen zu besseren Lösungen und zu mehr Gelassenheit. Daraus entwickelt sich nach und nach eine Entschlossenheit, die aus der Tiefe Ihrer

Persönlichkeit mit immer größerer Kraft strömt.
Machen Sie diese Übung mit diesem einen Thema für mehrere Wochen zu Ihrer täglichen Praxis und beobachten Sie die Wirkung im Alltag.

Das bekommen Sie dafür:

In kritischen Situationen wird sich diese neue Überzeugung und die Entschlossenheit in Ihr Bewusstsein schieben. Sie sehen die alternative Verhaltensmöglichkeit und können wählen: Reagiere ich wie bisher oder wähle ich die neue Variante? Wenn Ihre Überzeugung und Ihre Entschlossenheit nach und nach immer stärker werden, werden diese sich durchsetzen gegen die Gewohnheit und Trägheit. Es entstehen Zufriedenheit, Gelassenheit, Erfolgserlebnisse auf der Bewusstseins- und im sozialen Kontext, die sich positiv auf Ihrem Glückskonto niederschlagen werden.

3. Aktuelle Termine:

alle Seminare und Termine finden Sie auf meiner Homepage
www.asslaender.de

Für Kurzentzschlossene:

Seminar "Kreativ entscheiden"

im Haus Benedikt Würzburg mit Schwerpunkt Systemaufstellungen:
Montag 26.03. (13.00 Uhr) bis Mittwoch 28.03.2007 17.00 Uhr)
Anmeldung im Haus Benedikt 0931/30504-10 Fax -13
email info@haus-benedikt.net oder www.haus-benedikt.net
nähere Auskünfte gerne bei Frau Müller 09367 9820018

Herbsttagung des Spiritual Venture Network:

„Spiritualität in der Mitarbeiterführung“

in Würzburg, vom Freitag, 12.10.2007 16.00 Uhr – Sonntag 14.10.2006 13.00 Uhr

Infos und Anmeldung: www.spiritual-venture.net

Aufstellungsseminare

Mo. 26.03. - Mi. 28.03.2007 "Kreativ entscheiden"

Do. 17.05. - Sa. 19.05.2007 "Was macht die Zeit?"

Fr. 29.06 - Sa. 30.06.2007 Familienaufstellungen (Leitung Birgit Kneendorf)

Fr. 14.09. - So. 16.09.2007 Wege zum Erfolg

Fr. 21.09. - Sa. 22.09.2007 Familienaufstellungen (Leitung Birgit Kneendorf)

Fortbildung Organisationsaufstellungen

Mi. 03.10. – Sa. 06.10.2007 Intensivseminar I: Grundlagen

Seminare im Haus Benedikt, dem Stadtkloster der Mönche von Münsterschwarzach

Fr. 04.05. - So. 06.05.2007 Wechsel-Jahre

Do 07.06. - So. 10.06.2007 Qigong - Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele
(Leitung Regina Aszländer)

Fr. 14.09. - So. 16.09.2007 Wege zum Erfolg

Mo 17.09. - Mi. 19.09.2007 Curriculum: Führen und geführt werden
Teil 1 Menschen führen - Organisationen leiten

Seminare mit P. Anselm Grün

Mo. 07.05 - Mi. 09.05.2007 Menschen führen - Leben wecken

Fr. 22.06. - So. 24.06.2007 Leben und Beruf - Eine spirituelle Herausforderung

weitere Seminare und Termine unter www.haus-benedikt.net

Seminar in Österreich (Schloss Rastenberg)

Sa. 07.07. - Fr. 13.07.2007 Spiritualität und Sexualität
(Teilnahme nur nach Rücksprache mit F. Aszländer)

Würzburger Gesprächskreis - systemische Unternehmensführung

Do. 26.04.2007 "Was macht die Zeit?"
in Würzburg Falkenhaus (am Markt) 19.00 bis ca. 21.00 Uhr
Der Abend ist kostenfrei, Anmeldung ist erwünscht

4. Für Sie gelesen:

Anselm Grün, Das kleine Buch vom wahren Glück, Herder,

Im Westentaschenformat, jedoch 190 Seiten stark hat Anton Lichtenauer Zitate von Anselm Grün zum Thema Glück zusammengetragen. Sie finden viele Impulse aus dem reichen Erfahrungsschatz des "Weisen aus Unterfranken", wie die Mainpost Anselm genannt hat. Ein Beispiel über die Maßlosigkeit beim Besitzstreben: "Statt zu genießen, was er hat, schaut er ständig nach Neuem aus. Und unversehens wird er von seiner Sucht nach Besitz selbst besessen." (S. 93)
Ein Büchlein, in das man gerne immer wieder mal hineinschaut, das sich aber gut verschenken lässt.

5. Für Sie aufgelesen:

Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.
(Teresa von Avila)

6. Logisches Denken: Die drei Hüte

Drei kluge Männer (oder Frauen) stehen hintereinander in einer Reihe und bekommen jeweils einen Hut aufgesetzt.

- Sie wissen, dass es drei weiße und zwei schwarze Hüte gibt.
- Sie wissen nicht, welche Farbe ihr eigener Hut hat.
- Der letzte in der Reihe sieht die Hüte der beiden vor ihm.
- Der zweite in der Reihe sieht nur den Hut des ersten.

Da sie die verbleibenden Hüte ebenfalls nicht sehen, müssen sie von den Hüten, die

die anderen tragen, auf ihren eigenen Hut schließen. Miteinander reden dürfen sie auch nicht.

Nach ca. 5 Minuten ruft der Erste: »Ich habe einen weißen Hut auf.«

Woher weiß er das ?

Auflösung Das Guthaben

Der Fehler liegt darin, dass Schulden und Guthaben zusammengezählt wurden.

Wenn wir das richtige Vorzeichen verwenden ergibt sich:

Schulden = „Minusgeld“ das Guthaben ist „Plusgeld“ - 480 + 30 = - 450 (Schulden)

©...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