



## Wegweiser zum Wesentlichen Nr.13

### Wege zum Glück (2) Juni 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](mailto:info@asslaender.de)

### Inhalt

1. Aus der Praxis für die Praxis: Wege zum Glück (2)
  2. Praxis –Tipp: Achtsamkeit üben
  3. Für Sie gelesen: Thich Nhat Hanh, Das Herz von Buddhas Lehre
  4. Aktuelle Termine
  5. Für Sie aufgelesen
- ©...nur zum privaten Gebrauch

### 1. Wege zum Glück (2): Die Kunst Anzuhalten

Stress, Hektik und das "Immer-Schneller" in unserer Kultur steigern sich für viele Menschen in eine gefährliche Dimension. In einem derartigen Bewusstseinszustand, der dann individuelle Schattierungen erhält, wie beispielsweise die Gedankenspirale „ich schaffe das nicht“, sind wir alles andere als glücklich.

Das Gegenmittel zu dieser permanenten Beschleunigung der Arbeitsprozesse ist die Entschleunigung. Fragen Sie sich selbst: Wann lebe ich? Oder: Wann genieße ich mein Leben? Es sind immer die Momente ohne Zeitdruck oder die Erfahrung von Zeitlosigkeit, z.B. wenn wir ein spannendes Buch lesen oder unserem Hobby frönen.

Wir können das Rad nicht zurückdrehen und den ICE nicht durch eine Dampflok ersetzen. Jeder kann aber in seinem Leben Teilbereiche finden, die er entschleunigen

kann. Der Weg zum Bus oder zur U-Bahn kann ein schöner Spaziergang werden, wenn wir ein paar Minuten früher das Haus verlassen. Das Gleiche gilt für den Weg zu einer Besprechung oder zur Kantine. Wer hindert uns solche Dinge gemütlich und gelassen zu tun? Das Essen kann eine Mahl-Zeit werden, wenn wir sorgfältig kauen und den Geschmack bewusst wahrnehmen.

Das Geheimnis für ein entschleunigtes Leben liegt im Bewusstsein. Wenn wir mit unserer Aufmerksamkeit ganz in dem verweilen, was wir gerade tun, dann hat Hektik keinen Raum. Das Zauberwort heißt Achtsamkeit, ein zentraler Begriff in allen spirituellen Wegen. Achtsam gehen, achtsam essen, achtsam sprechen, achtsam mit Menschen und Dingen umgehen. Unser ganzes Leben bietet sich an Achtsamkeit zu üben. Nur sollten wir bescheiden sein und nicht von Null auf Hundert durchstarten wollen. Der Satz: Weniger ist Mehr! gilt für den Weg der Achtsamkeit ganz besonders.

In die Entschleunigung und in die Achtsamkeit können wir einsteigen indem wir anhalten und aufhören mit gewohnten Verhaltensmustern. Unsere Gewohnheitsenergien sind stark und beharrlich, sie sind stärker als unser Wille. Vor allem laufen sie automatisch ab ohne dass wir uns ihrer bewusst sind. Wir können sie nur allmählich auflösen, indem wir genau so beharrlich „halt“ sagen und uns bewusst machen, wie wir mit uns und anderen umgehen. Die Kunst Anzuhalten und Aufzuhören können wir genauso lernen wie eine Fremdsprache oder das Klavierspielen durch regelmäßiges Üben. Die Folge wird ein wachsendes Gefühl von Ruhe und Glück sein.

Der Mystiker Angelus Silesius dichtet:

Halt an, wo läufst du hin?  
Der Himmel ist in dir.  
Suchst du Gott anderswo,  
du fehlst ihn für und für.

## 2. Praxistipp: Achtsamkeit üben

1. Beobachten Sie Ihre gewohnten Verhaltensmuster oder Reaktionsweisen. Finden Sie die Bereiche in Ihrem Leben, im Beruf wie in der Freizeit, die Sie entschleunigen können, z.B. gehen, essen, usw.. Am besten machen Sie sich eine Liste.
2. Entschleunigung und Achtsamkeit lassen sich einüben in kleinen Schritten, z.B. bei jedem Essen drei Bissen bewusst kauen, oder auf bestimmten Wegen zehn Schritte achtsam mit voller Aufmerksamkeit gehen. Nach und nach lässt sich das erweitern.
3. Beginnen Sie mit einer Tätigkeit und üben Sie das neue Verhalten so oft es Ihnen möglich ist über mindestens einen Monat. Genießen Sie diese Zeit als „Zeit-für-mich“.
4. Beobachten Sie wie es Ihnen damit ergeht. Wenn sich das alte Muster wieder meldet (z.B. „mach schnell“) und sie bedrängt, dann begrüßen sie es freundlich wie einen alten Bekannten. Lächeln sie ihm zu, dann verliert es zunehmend seine Kraft.
5. Erst, wenn dieses Tun zur Gewohnheit geworden ist, beginnen Sie das nächste Tun zu entschleunigen.

Das bekommen Sie dafür:

Mit der Achtsamkeit wächst die Gelassenheit im Leben. Die Ruhe, die Sie während dieser Übung erfahren, wird immer mehr in Ihr ganzes Leben eindringen. Sie werden die Denk- und Verhaltensgewohnheiten, die Ihr Leben bestimmen, immer mehr verstehen und durchschauen. Sie können immer besser den zerstörerischen Energien in Ihrem Leben wie Wut, Angst, Gier, u.ä. Einhalt gebieten und damit Raum für mehr Glück schaffen.

### 3. Aktuelle Termine:

alle Seminare und Termine finden Sie auf meiner Homepage [www.asslaender.de](http://www.asslaender.de)

*Für Kurzentschlossene:*

**Seminar: Leben und Beruf - Eine spirituelle Herausforderung  
Mit Pater Anselm Grün**

Fr. 22.06. (13.00 Uhr) - So. 24.06.2007 (13.00 Uhr)  
im Haus Benedikt Würzburg (nur noch wenige Plätze)

Anmeldung im Haus Benedikt 0931/30504-10 Fax -13  
email [info@haus-benedikt.net](mailto:info@haus-benedikt.net) oder [www.haus-benedikt.net](http://www.haus-benedikt.net)  
nähere Auskünfte gerne bei Frau Müller 09367 9820018

**Seminar: Spiritualität und Sexualität**  
im Waldviertel (Österreich) - Schloss Rastenberg

Sa. 07.07. - Fr. 13.07.2007  
Ablauf: Systemaufstellungen zu den Themenkreisen Religion, Spiritualität, Archetypen und Sexualität. Zum Seminartag gehören regelmäßige Meditationszeiten, Reflexionsübungen, Übungen mit Atem und Klang in Verbindung mit Körperbewegungen, Einzel- und Partnerübungen - kein Tantra.  
(Teilnahme nach Rücksprache mit F. Aszländer)  
mehr Info unter [www.asslaender.de](http://www.asslaender.de)  
nähere Auskünfte gerne bei Frau Müller 09367 9820018

#### Aufstellungsseminare

Fr. 14.09. - So. 16.09.2007 Wege zum Erfolg (im Haus Benedikt)

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

Do. 08.11. - Sa. 10.11.2007 Was macht das Geld? (Hotel Ratskeller, Veitshöchheim)

Fr. 30.11 - Sa. 01.12.2007 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. 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

Fr. 02.11. - So. 04.11.2007 Qigong - Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele  
(Leitung Regina Assländer)

Mo. 05.11. – Mi. 07.11.2007 Weiter – Führen: Die Kraft der Ordnung  
- Für alle bisherigen Kursteilnehmer im Haus Benedikt

#### Seminare mit P. Anselm Grün

Mo. 08.10. – Mi. 10.10.07 Rituale für Beruf und Alltag

Mo. 26.11. – Mi. 28.11.07 Zeit für das Wesentliche

weitere Seminare und Termine unter [www.haus-benedikt.net](http://www.haus-benedikt.net)

#### Würzburger Gesprächskreis - systemische Unternehmensführung

Do. 11.10.2007 "Was macht das Geld?"  
in Würzburg Falkenhaus (am Markt) 19.00 bis ca. 21.00 Uhr  
Der Abend ist kostenfrei, Anmeldung ist erwünscht

**mehr Info unter [www.asslaender.de](http://www.asslaender.de)  
nähere Auskünfte gerne bei Frau Müller 09367/9820018**

Herbsttagung des Spiritual Venture Network:

#### **„Spiritualität in der Mitarbeiterführung“**

##### **Referenten :**

**Bernd Osterhammel: Pferdeflüstern für Manager**

**Anna Gamma: Spiritualität in der Mitarbeiterführung**

**Diskussion mit den Buchautoren Friedrich Assländer (Spirituell führen) und**

**Barbara und Michael Fromm (Führen aus der Mitte)**

in Würzburg (Hotel Steinburg), vom Freitag, 12.10.2007 16.00 Uhr –

Sonntag 14.10.2006 13.00 Uhr

Tagungsgebühr 120.- € (für Mitglieder € 60.- )

Infos und Anmeldung: [www.spiritual-venture.net](http://www.spiritual-venture.net)

-

#### **4. Für Sie gelesen:**

Thich Nhat Hanh, Das Herz von Buddhas Lehre, Herder

Der Untertitel „Leiden verwandeln – die Praxis des glücklichen Lebens“ verweist auf das Grundanliegen des Buddhismus. Es geht um die Anleitung zu einem glücklichen Leben, in dem es zwar immer Leid geben wird. Wir lernen aber das Leid zu verstehen und anzunehmen.

Das Taschenbuch gibt auf 270 Seiten eine fundierte und gut verständliche Einführung in den Buddhismus und erläutert zentrale Begriffe. Sie finden konkrete Empfehlungen zur Gestaltung eines erfüllten Lebens. Thich Nhat Hanh, ein vietnamesischer Zenmeister, gilt neben dem Dalai Lama als bedeutendster Vertreter des Buddhismus. Seine Kurse zum Einüben von Achtsamkeit sind beeindruckende Erlebnisse.

## 5. Für Sie aufgelesen:

Wenn du es eilig hast, geh langsam.  
(chinesische Weisheit)

## 6. Logisches Denken: Der Traummann

Eine junge Frau sieht auf der Beerdigung ihrer Mutter ihren Traummann. Sie hat keine Ahnung wer er ist und wo er herkommt, aber sie verliebt sich hemmungslos in ihn.

Aber genau so geheimnisvoll wie er kam, verschwindet er auch wieder.  
Eine Woche später bringt die Frau ihre Schwester um! WARUM?

Auflösung Die Glühbirne (aus Wegweiser 11)

Man schaltet die Lampe 1 für drei Minuten ein, dann wieder aus und Lampe 2 ein, betritt das Zimmer. Wenn Lampe brennt ist der Schalter 2 der Richtige. Ist die Lampe aus, kann man prüfen, ob die Glühbirne warm ist, dann ist Schalter 1 der Richtige. Ist sie kalt, dann ist es Schalter 3.

Auflösung Die drei Hüte (aus Wegweiser 12)

„3“ könnte sagen „meiner ist weiß“, wenn beide Hüte vor ihm schwarz wären, also sieht er entweder zwei weiße oder einen schwarzen und einen weißen Hut  
„2“ weiß, da „3“ nichts sagt, dass „3“ keine zwei schwarzen Hüte gesehen hat. Er könnte, wenn vor ihm ein schwarzer Hut wäre, sicher sagen, meiner ist weiß.  
Da „2“ auch nichts sagt, gilt für „1“ : „3“ sieht keine zwei schwarzen Hüte, und „2“ sieht auch keinen schwarzen Hut, also muss meiner weiß sein.

## ©...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](http://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](mailto:info@f-asslaender.de)