



Dr. Friedrich Assländer

Führungs-Seminare Coaching/Beratung Systemaufstellungen

Wegweiser zum Wesentlichen Nr.14

Wege zum Glück (3) September 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 „Wegweiser“.

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

Inhalt

1. Aus der Praxis für die Praxis: Wege zum Glück (3)
 2. Praxis –Tipp: Glück im Alltag
 3. Für Sie gelesen: Tiziano Terzani, Noch eine runde auf dem Karussell
 4. Aktuelle Termine
 5. Für Sie aufgelesen
- ©...nur zum privaten Gebrauch

1. Wege zum Glück (3): Aus der Happyologie

Früher waren es die Philosophen und Religionsstifter, die Anleitungen gaben zu einem glücklichen Leben, z.B. Buddha mit dem Weg zur Aufhebung des Leidens oder Jesus mit den acht Seligpreisungen. Heute sind es Psychologen, Soziologen, aber auch Neurologen, sie nennen sich Happyologen, die vor allem in den USA nach den Ursachen des Glücks suchen. Sie bestätigen im Kern die alten Lehren, erweitern aber die Hinweise durch den Bezug zum modernen technischen Zeitalter. Ein paar interessante Erkenntnisse:

Lachen ist gesund und die beste Voraussetzung für Erfolg. Ein schallendes Gelächter, jenes körperlich-geistige Gesamtschütteln, aktiviert nicht nur das Gehirn und die Durchblutung, sondern steigert auch die Kreativität, sowie die Fähigkeit, komplexe Probleme locker zu lösen. Das beim Lachen aktivierte Zwerchfell massiert Leber, Galle, Milz, Magen-Darm-Bereich und fördert die Verdauung. Der Puls beschleunigt sich und kurbelt den Kreislauf an, die Haut wird besser durchblutet. Glückshormone (Endorphine) werden freigesetzt.

20 Sekunden Lachen (so Stanford-Professor William Fry) sind gleichzusetzen mit 5 Minuten Rudertraining. Beim Lachen werden mehr als 80 Muskeln in unserem Körper aktiviert. Und die Heidelberger Gesellschaft für biologische Krebsabwehr fand heraus, dass eine Minute Lachen 45 Minuten Entspannungstraining ersetzt.

Gesunde Menschen sind glücklicher als kranke, aber auch umgekehrt, glückliche Menschen sind gesünder. Glückliche, schöne Gedanken bewirken biochemische Veränderungen im Gehirn, sie führen zu Ausschüttung von Hormonen z.B. durch den Hypothalamus und die Hypophyse. Die von glücklichen Gedanken erzeugten tiefgreifenden physiologischen Veränderungen führen einen Zustand von Gesundheit herbei. Joseph Zehentbauer spricht von der Neuro-Anatomomie des Glücks und empfiehlt anstelle von Drogen oder Psychopharmaka bewusst seine eigenen Psycho-Drogen durch entsprechende gute Gedanken herzustellen. Buddha nennt das schlicht das rechte Denken.

Gefühle wie Wut oder Ärger sind einfach da. Erst unsere Bewertung bezeichnet sie als negativ oder positiv. Viele Gefühle, vor allem auch „negative“ Gefühle, können wir beeinflussen, indem wir unserem limbischen System, dem "Emotionsgehirn", die Anweisung geben, mit dem Bewerten aufzuhören. Dazu ein paar Hilfen:

Entspannungsübungen erleben wir als wohltuend, medizinisch gesehen regen sie die Ausschüttung von Endovalium-Molekülen an. Ob Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, Funktionelle Entspannung nach Marianne Fuchs, das Autogene Training oder bestimmte Yogaübungen, der Effekt ist vergleichbar. Es werden körpereigene Entspannungs- und Glücksmoleküle mobilisiert.

Wer regelmäßig meditiert, ist ausgeglichener, belastbarer und fühlt eine größere innere Zufriedenheit. Buddhistische Mönche wissen das schon lange. Bei tibetischen Mönchen wurden während tiefer Meditation im linken Frontalcortex, dort entsteht Optimismus und Glücksempfinden, eine deutlich erhöhte Aktivität gemessen, ebenso eine sehr hohe Frequenz von Gamma-Wellen, die sonst sehr selten auftreten und unser Denken synchronisieren. Wir können unsere Gehirnaktivitäten und damit unsere Persönlichkeit tatsächlich verändern! Wir können Glück lernen.

Eine der wichtigsten Erkenntnisse der Glückforscher, Zufriedenheit erlangen die Menschen weniger mit Dingen als mit Aktivitäten. Die großen Religionsstifter haben uns das Gleiche immer wieder und sehr eindringlich gesagt.

2. Praxistipp: Glück im Alltag

1. Nach empirischen Untersuchungen lachen Kinder durchschnittlich 400 mal am Tag, Erwachsene noch 15 mal und Tote gar nicht.
Ihre Statistik von heute?
2. Wir können aufhören unsere Gefühle ständig zu bewerten. Statt dessen können wir lernen sie zu beobachten, ihre Botschaft zu verstehen und die in ihnen enthaltene Energie positiv zu nutzen. Beispielsweise, wenn ich mich über etwas ärgere, kann ich fragen: was kann ich jetzt tun, damit es mir gut geht? Wenn ich mich dann ganz auf die Umsetzung konzentriere, hat der Ärger keinen Raum mehr in meinem Bewusstsein.
3. Lernen Sie auf jeden Fall eine Entspannungstechnik. Die Krankenkassen, Volkshochschulen u.a. bieten Kurse an. In der Gruppe lernt man die Übungen schneller und hat eine Korrektur.

4. Tiefer als Entspannungstechniken greifen Meditationsübungen, ob Zen, tibetische Formen oder christliche Kontemplation. Ein guter Lehrer ist gerade für den Anfang eine wichtige Hilfe. Meditation ist eine Schlüsseltechnik, die vieles umschließt wie Entspannung, Gedankenkontrolle, Selbstwahrnehmung u.a.
5. Machen Sie eine Liste mit einem ausgewogenen Programm an Aktivitäten mit Bewegung, sozialen Kontakten, Übungen allein und mit anderen. Geben Sie der Umsetzung dieser Ideen die höchste Priorität.

Das bekommen Sie dafür:

Sie können sich nach und nach immer besser einreihen in die Gruppe der Menschen, die mit zunehmenden Alter nicht nur weiser, sondern auch glücklicher werden. Das Leben wird reicher und friedvoller. Ihre Ausstrahlung wird angenehmer, andere sehen das an Ihren Augen, an Ihrer Körperhaltung, an Ihrem Verhalten.

3. Aktuelle Termine:

alle Seminare und Termine finden Sie auf meiner Homepage www.asslaender.de, die Seminare im Haus Benedikt auch unter www.haus-benedikt.net

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 buero@asslaender.de

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

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 Wie das Leben gelingt (noch freie Plätze!)

Mo. 26.11. – Mi. 28.11.07 Zeit für das Wesentliche (ausgebucht)

weitere Seminare und Termine unter 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

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

-

4. Für Sie gelesen:

Tiziano Terzani, Noch eine Runde auf dem Karussell, Knaur

Der langjährige Asienkorrespondent des Spiegel gibt in einer packenden Sprache auf 700 Seiten seine Einsichten über das Leben weiter. Er erfährt, dass er Krebs hat und beschreibt die Heilungsversuche durch Schulmedizin und alternative Heilmethoden mit den Kommentaren des kritischen Journalisten. Wesentlich sind aber seine Antworten auf die Grundfragen des Menschseins und seine Erfahrungen mit den Religionen, sowie die Begegnung mit weisen Menschen: „Die Rishis hatten den Mut auch das Böse Gott zu nennen“. Eine wunderbare Abendlektüre.

5. Für Sie aufgelesen:

Leben braucht fünf lebenswichtige Vitamine L1, L2, L3, L4, L5:
Lachen, Liebe, Lust, Leid und Loslassen

6. Logisches Denken: Der Bombenleger

Sie sind auf der Spur eines verrückten Bombenlegers. Er hetzt Sie mit telefonischen Anweisungen und Rätseln quer durch die Stadt. Endlich gelingt es Ihnen, die Bombe auf dem Rand eines Brunnens zu finden. Der Countdown zeigt nur noch 60 Sekunden

an.

Die Bombe kann nur entschärft werden, indem auf die Digitalwaage ohne Gewichtsanzeige, die an die Bombe angeschlossen ist, ein 5-Liter-Kanister mit exakt 4 Litern Wasser gestellt wird. Neben dem Brunnen stehen ein 5-Liter- und ein 3-Liter-Kanister.

Wie bekommen Sie exakt 4 Liter Wasser in den 5-Liter-Kanister? Andere Hilfsmittel sind nicht zur Hand!

Auflösung: Der Traummann

Diese Geschichte ist Teil eines psychiatrischen Tests, der in USA benutzt wird um das Kriminalitätspotential zu messen. Inhaftierte Serienmörder fanden sofort die richtige Antwort: Die Frau hofft, dass der unbekannte Mann auch zur Beerdigung ihrer Schwester kommt.

©...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

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

