



Dr. Friedrich Assländer

Führungs-Seminare Coaching/Beratung Systemaufstellungen

Wegweiser zum Wesentlichen Nr.15

Wege zum Glück (4) November 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 (4)
2. Praxis –Tipp: Glück im Alltag
3. Für Sie aufgelesen: Ein Weihnachtsbrief aus dem Jahre 1513
4. Aktuelle Termine
5. Für Sie gelesen: Defersdorf, Roswitha: Frischer Wind in der Partnerschaft,
©...nur zum privaten Gebrauch

1. Wege zum Glück (4): Die kalte Jahreszeit

Von Goethe wird berichtet, dass er im Sommer um 4 Uhr aufstand, im Winter um 6 Uhr. Er gönnte sich in der dunklen Jahreszeit täglich zwei Stunden mehr Schlaf. Was hält uns ab, es ihm ein bisschen ähnlich zu machen und mit der Natur mitzugehen statt dagegen zu halten? Die längeren Nächte laden ein, wie die ganze Natur zur Ruhe zu kommen. Wir müssen „nur“ unsere Gewohnheitsenergien und ihre zähe Beharrungskraft umlenken. Dazu brauchen wir ein Bewusstsein von der Problematik unseres gewohnheitsmäßiges Verhalten, den festen Willen etwas zu ändern und ein realistisches Übungsprogramm. Zur Ruhe kommen bedeutet, dass wir unsere Aufmerksamkeit mehr nach innen richten, uns selbst wahrnehmen, uns weniger ablenken lassen von den vielen Zerstreuungen, die unsere Erlebniswelt bietet.

Unsere Zufriedenheit und unser Glücksgefühl kann sich deutlich erhöhen, wenn wir uns selbst etwas Gutes tun oder uns etwas gönnen. Wenn etwas gut tut, wächst auch der Wunsch es öfters zu tun. Oft brauchen wir dazu einen Impuls oder Anlass, der Advent, die langen Nächte laden dazu ein. Manchmal sind es „nur Kleinigkeiten“, das Zimmer lüften, eine Tasse Tee in Ruhe trinken oder jemandem etwas Nettes sagen.

Die Adventszeit ist eine Vorbereitungszeit, im Christentum auf die Geburt des Messias. An diesem Tag, am 24. Dezember, es ist die Wintersonnenwende, haben

wir die längste Nacht, danach werden die Tage wieder länger. In dieser Zeit unterstützt die Natur unser Bemühen, wenn wir innehalten wollen. Gleichzeitig können wir die Vorfreude auf Weihnachten aufbauen. Die Weihnachtstage werden schöner, wenn wir uns in Ruhe auf sie hin bewegen.

2. Praxistipp: Glück im Alltag

1. Legen Sie definitiv fest, wann Sie ins Bett gehen wollen, z.B. eine Stunde früher als gewohnt, oder eine halbe.
2. Machen Sie sich das mehrmals am Tage bewusst: „Um (z.B. 22) Uhr bin ich im Bett.“
3. Bestimmen Sie, was Sie dafür aufgeben, z.B. Fernsehen, Internet, Lesen,....vielleicht müssen Sie auch Ihren Tag etwas anders strukturieren.
4. Verstärkt wird der Effekt, wenn Sie den Abend insgesamt ruhiger gestalten, etwas Gutes lesen statt fern zu sehen (die Bücher von P. Anselm Grün bieten sich dazu an), schöne Musik hören, meditieren, den Tag reflektieren.
5. Nehmen Sie sich das fest vor: an jedem Tag beim Aufstehen und im Laufe des Tages mehrmals. Und lassen Sie sich nicht von vermeintlichen Pflichten abhalten.

Das bekommen Sie dafür:

Sie haben einen doppelten Gewinn. Sie trainieren Ihre Gewohnheitsenergien zu überwinden. Das stärkt die Willenskraft und das Selbstwertgefühl, das Gefühl, ich habe das geschafft. Außerdem kommen Sie mehr zur Ruhe, zu mehr Gelassenheit. Schlaf vor Mitternacht ist besonders gesundheitsförderlich.

3. Für Sie aufgelesen: Ein Weihnachtsbrief aus dem Jahre 1513

Heuer schicke ich einen Weihnachtsbrief, der schon fast fünfhundert Jahre alt ist. Trotzdem kann ich ihn, wie er steht, versenden, denn jedes Wort könnte auch heute geschrieben sein. Fra Giovanni Giocondo, ein Bahnbrecher der Renaissance, hat ihn 1513, an die Gräfin Allagia Aldobrandeschi geschrieben.

Ein Freund, Br. David Steindl-Rast, hat ihn in New York entdeckt und mir zugesandt. So leite ich jetzt dieses Geschenk weiter und wünsche Ihnen und Euch die (Weihnachts-)Freude, die aus diesen Zeilen strahlt.

Weihnachten, anno Domini 1513.

Ich grüße Dich als Freund, und tief ist meine Liebe für Dich. Nichts kann ich Dir geben, das Du nicht schon hättest. Du aber kannst Vieles, sehr Vieles nehmen, was ich nicht geben kann.

Es gibt für uns erst einen Himmel, wenn unser Herz im Hier und Jetzt zur Ruhe kommt. Nimm also den Himmel! Es gibt keinen künftigen Frieden, der nicht schon jetzt in diesem Augenblick verborgen läge. Nimm also den Frieden!

Die Schwerkraft der Welt ist nur ein Schatten. Dahinter, und doch zum Greifen nahe, liegt Freude. Mitten in der Finsternis strahlt Glanz und Herrlichkeit, wenn wir nur sehen können. Und um zu sehen, müssen wir nur schauen. Ich beschwöre Dich also, mach' Deine Augen auf!

Das Leben schenkt so großzügig. Wir aber urteilen nach der äußeren Hülle der Gaben und verwerfen sie als hässlich, schwer oder hart. Schau unter die Hülle und Du wirst eine lebendige Pracht finden, von Liebe gewoben in Weisheit und mit Kraft. Nimm dieses Geschenk dankbar in Empfang und Du wirst die Hand des Engels fühlen, die es Dir bringt. Alles was wir Heimsuchung, Leid oder Verpflichtung nennen, kommt, glaube mir, aus des Engels Hand; es ist Geschenk und Wunder einer überschattenden Gegenwart.

So auch Deine Freuden. Sei nicht zufrieden mit ihnen als bloße Freuden; auch sie verbergen göttlichere Gaben. Das Leben ist so voller Sinn und Bedeutung, so voll verschleierter Schönheit, dass Du entdeckst: Die Welt verhüllt nur Deinen Himmel. Mut also, ihn zu beanspruchen! Darauf allein kommt es an. Aber Mut hast Du ja, und die Gewissheit, dass wir gemeinsam als Pilger auf dem Weg sind durch fremdes Land heimwärts.

Und so grüße ich Dich denn zu dieser Jahreszeit, nicht wie die Welt Grüße sendet, sondern mit tiefer Ehrfurcht und bete, dass für Dich "der Tag anbrechen möge und die Schatten weichen" jetzt und für immer.

Fra Giovanni Giocondo (ca.1435 -1515)

4. 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

Seminare mit P. Anselm Grün

Mo. 07.01. – Mi. 09.01.2008 Menschen führen - Leben wecken (freie Plätze !)

Mo. 21.04. - Mi. 23.04.2008 Zeit für das Wesentliche

Mo. 09.06. - Mi. 11.06.2008 Spannungsfeld Leben und Beruf

Mo. 11.07. - Mi. 13.07.2008 Wie das Leben gelingt

Seminare im Haus Benedikt, dem Stadtkloster der Mönche von Münsterschwarzach

Fr. 25.01. - So. 27.01.2008 Qigong (Leitung Regina Assländer)

Aufstellungsseminare

Do. 07.02. - Sa. 09.02.2008 Worum es wirklich geht (Hotel Ratskeller, Veitshöchheim)

Fr. 14.03. - Sa. 15.03.2008 Familienaufstellungen (Leitung Birgit Kneendorf)

Mo.14.04. - Mi. 16.04.2008 Was macht das Geld? (Haus Benedikt, Würzburg)

flexible, zertifizierte Fortbildung Organisationsaufstellungen

Do. 01.05. - So. 04.05..2008 Intensivseminar II: Arbeit im Beratungskontext
(Hotel Ratskeller, Veitshöchheim)

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

So. 22.06. - Fr. 27.06.2008

mehr Info unter www.asslaender.de
nähere Auskünfte gerne bei Frau Müller 09367 9820018

Würzburger Gesprächskreis - systemische Unternehmensführung

Do. 24.04.2008 "Werteorientiert führen"
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

5. Für Sie gelesen:

Defersdorf, Roswitha: Frischer Wind in der Partnerschaft, Herder Spektrum

Der Titel ist leicht irreführend. Es geht in diesem flott geschriebenen Buch um viel mehr als um Partnerschaft. Es geht um die Macht und Magie der Sprache und darum, wie wir Beziehungen entscheidend verbessern, wenn wir uns der Wirkung unserer Worte bewusst werden. Die Autorin, die ihre Bücher unter ihrem Mädchennamen Roswitha Defersdorf veröffentlicht, ist als Kursleiterin inzwischen auch vielen von Ihnen bekannt als Mechthild von Scheurl-Defersdorf. Mit vielen Beispielen zeigt sie, wie unsere Worte unser Denken verraten und wie wir, meist völlig unbewusst, Reaktionen beim Gegenüber damit provozieren. Jedes Kapitel schließt mit „erfrischenden Tipps“ ab, die leicht im Berufsalltag und im Privatleben umgesetzt werden können. Ihr fundiertes Wissen über die Wirklichkeit, die wir durch Sprache selbst erschaffen, gibt die Autorin in Seminaren, Einzelberatungen und durch zahlreiche Bücher weiter. Klein aber fein ist das Buch Pflichtlektüre für jeden, der wirksam und heilsam kommunizieren möchte.

6. Logisches Denken: Das dritte Kind

Peters Mutter hat drei Kinder: Tick, Trick und ? Wie heißt das dritte Kind?

Auflösung: Der Bombenleger

Sie füllen den großen Kanister und gießen davon drei Liter Wasser in den kleinen Kanister, verbleiben zwei Liter im großen Kanister. Sie leeren den kleinen und füllen die zwei Liter vom großen in den kleinen. Nun füllen Sie wieder den großen mit fünf Liter und füllen nun den kleinen Kanister auf. Es fehlt ein Liter, so dass noch vier Liter im großen Kanister verbleiben.

©...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