



Dr. Friedrich Asländer

Führungs-Seminare Coaching/Beratung Systemaufstellungen

Wegweiser zum Wesentlichen Nr.17

Wege zum Glück (6) Juli 2008

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 (6)
 2. Praxis –Tipp: Die Zeit gut nutzen
 3. Für Sie geschrieben: Asländer, Grün, Spirituell Zeit gestalten, Vier Türme Verlag 2008
 4. Aktuelle Termine
 5. Für Sie aufgelesen
 6. Logisches Denken
- ©...nur zum privaten Gebrauch

1. Wege zum Glück (6): Vom Umgang mit der Zeit

Wie oft haben Sie schon zu anderen oder zu sich selbst gesagt: „Ich habe keine Zeit“ ? Der Satz ist jedoch unvollständig. Er müsste richtigerweise heißen, „ich habe keine Zeit für dich, für meine Familie, für meine Interessen, für mein Vergnügen....“. Wir kommunizieren unvollständig und denken auch nicht konsequent zu Ende. Wir verschweigen, auch vor uns selbst, dass wir in Wirklichkeit etwas anderes für wichtiger, wertvoller oder manchmal auch für bequemer halten und das vorziehen.

Ein bisschen mehr Ehrlichkeit und Mut kann da vieles ändern. Wir sollten den Satz vollständig sagen:“ Ich habe keine Zeit für dich, weil mir im Moment meine Arbeit, meine Ruhe,... wichtiger ist.“ Dadurch kommen wir in eine Reflexion unserer Werte. Was ist mir wirklich wichtig? Vielleicht ergibt sich aus dieser Ehrlichkeit auch ein klärendes Gespräch und ein besseres gegenseitiges Verstehen. Vor allem sollten wir uns selbst die Entscheidung und die zu Grunde liegenden Wertmaßstäbe bewusst machen. – Vielleicht können Sie dann am Ende Ihres Lebens sagen: Ich habe gelebt, statt: Ich wurde gelebt.

Dabei ist der Satz „Ich habe keine Zeit“ in seiner Logik purer Unsinn. Gab es in Ihrem

Leben jemals einen Augenblick in dem Sie keine Zeit hatten? Auch wenn Sie im Stau stehen, haben Sie Zeit. Niemand kann Zeit stehlen oder verlieren. Zeit ist immer da, in jedem Augenblick. Niemand hat mehr Zeit als Sie oder weniger, täglich 24 Stunden. Jedoch, wir bewerten die Zeit, genauer gesagt die Tätigkeiten und Erlebnisse, die in der Zeit stattfinden. Die Zeit im Stau ist „verlorene Zeit“, weil wir urteilen, die Zeit am Schreibtisch oder im Kino wäre nützlicher gewesen. Zeit an sich ist wertneutral, sie ist uns als Lebenszeit geschenkt. Die Frage, die wir uns zu Recht stellen, lautet: Was mache ich aus meiner Zeit? Das meint im Grunde: Was mache ich aus meinem Leben? Die Lösung für viele Probleme im Umgang mit der Zeit liegt nicht in Methoden zur schnelleren Erledigung der Arbeit, sondern sie liegt in der Einstellung, in den Werten und oft auch in den meist unbewussten Verhaltens- und Denkmustern, die unser Leben bestimmen.

2. Praxistipp: Die Zeit gut nutzen

1. Führen Sie den Satz „Ich habe keine Zeit“, wenn Sie ihn sagen oder denken, zu Ende: Ich habe keine Zeit für....“ Machen Sie sich dabei bewusst, dass Sie gerade eine Entscheidung gegen etwas treffen.
2. Machen Sie sich bei der Entscheidung bewusst, welche Bewertungen Sie vornehmen: Fragen Sie sich, ob Sie sich bei dieser Entscheidung anderen Menschen und deren Erwartungen unterwerfen und ob das wirklich das Beste für alle Beteiligten ist.
3. Sie können der Fremdbestimmung und dem Gefühl „Ich habe keine Zeit“ vorbeugen durch eine gute Planung. Wenn Sie den Tag planen, stellen Sie sich bei jeder einzelnen Aufgabe die Frage: Wie sinnvoll und wertvoll ist das was ich vorhabe? Bereichert es mein Leben und das der anderen? Gibt es sinnvollere Alternativen?
4. Eine sorgfältige Tagesplanung gibt Ihnen das Gefühl Ihr Leben selbst zu bestimmen. Wenn Sie Ihre wichtigen Aufgaben im Blick haben, fällt es auch leichter sich gegen eine allzu große Fremdbestimmung abzugrenzen.
5. Bei den Dingen, die Sie nicht ändern können, hilft es die eigenen Gefühle zu beobachten. Sie können dabei die Frage stellen. Sind diese Gefühle hilfreich, z.B. Ihr Ärger oder Ihre Wut? Dann kann man trainieren, sich nicht von diesen negativen Gefühlen besetzen zu lassen und diese durch andere Gedanken zu ersetzen. Ein guter Satz ist dabei die rhetorische Frage: Wofür wird das wohl noch gut sein?

Das bekommen Sie dafür:

Ein bewusster Umgang mit Zeit ist die Basis für ein zufriedenes Leben. Er hilft uns den Blick zu schulen für das Wesentliche. Mit etwas Disziplin lernen wir dabei uns vom Unwesentlichen immer mehr zu lösen und uns abzugrenzen. – Die beste Vorsorge gegen Burnout.

3. Für Sie geschrieben:

Friedrich Assländer, Anselm Grün: Spirituell Zeit gestalten – mit Benedikt und der Bibel Die beiden Autoren bringen, wie im Vorgängerbuch „Spirituell führen“, ihre

Seminarerfahrung zum Thema Zeit auf Papier. In neun Kapiteln geht es u.a. um das Phänomen Zeit, um die „Beschleunigungsfalle“ und um Möglichkeiten der Entschleunigung. Das benediktinische Prinzip „ora et labora“ wird auf die heutige Zeit übertragen. Das Buch verbindet grundlegende Betrachtungen mit bewährten Praxistipps zum Umgang mit der Zeit. Das Buch wird abgerundet mit kommentierten Buchempfehlungen zur weiterführenden Literatur.
Erschienen bei Vier-Türme-Verlag ISBN 978-3-89680-354-2

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

nähere Auskünfte gerne bei Frau Müller 09367 9820018 Email

buro@asslaender.de

Kurse im Haus Benedikt, dem Stadtkloster der Mönche von Münsterschwarzach

Seminare mit P. Anselm Grün (Es sind noch Plätze frei)

Fr. 11.07. - So. 13.07.2008 Wie das Leben gelingt

Mo. 15.09. – Mi. 17.09.2008 Menschen führen – Leben wecken

Mo. 03.11. – Mi. 05.11.2008 Zeit für das Wesentliche

Aufstellungsseminare (Hotel Ratskeller, Veitshöchheim)

Do. 17.07. – Sa. 19.07.2008 Werteorientiert führen

So. 20.07.2008 Übungstag mit Supervision im Rahmen der Fortbildung

Do. 27.11. – Sa. 29.11.2008 Konflikte als Erkenntnisquellen

flexible, zertifizierte Fortbildung:

Organisationsaufstellungen

(Hotel Ratskeller,

Veitshöchheim)

Do. 02.10. - So. 05.10.2008 Intensivseminar III: Aufstellungstypologie

Familienaufstellungen mit Birgit Knegendorf (Hotel Ratskeller,

Veitshöchheim)

Fr. 10.10. - Sa. 11.10.2008 Familienaufstellungen

Qi Gong (Haus Benedikt, Würzburg)

Do 09.10. (18.00 Uhr) – So. 12.06.2008 (13.00 Uhr); (Leitung Regina Asländer,)

Würzburger Gesprächskreis - systemische Unternehmensführung

Di. 07.10.2008 "Konflikte als Erkenntnisquellen"

in Würzburg Falkenhaus (am Markt) 19.00 bis ca. 21.00 Uhr

Der Abend ist kostenfrei, Anmeldung ist erwünscht

Fortbildung Organisationsaufstellungen in Österreich

In Österreich biete ich gemeinsam mit österreichischen Kolleginnen ein 6-teiliges Curriculum an – Start 4.12.2008

FORMOSA (Fortbildung in Management und Organisationsaufstellungen)

Näheres unter www.noa.or.at

mehr Info unter www.asslaender.de

nähere Auskünfte gerne bei Frau Müller 09367/9820018

5. Für Sie aufgelesen:

Danken ist der stärkste Ge-danke und er kostet nichts. (unbekannt)

Wir sind nicht nur für das verantwortlich, was wir tun, sondern auch für das, was wir nicht tun. (Moliere)

6. Logisches Denken:

Setzen Sie in die nachfolgenden Gleichungen die Rechenzeichen so ein, dass eine korrekte Gleichung entsteht. Sie dürfen dabei nur folgende Rechenoperationen nutzen: Addieren, Subtrahieren, Dividieren, Multiplizieren und Wurzel ziehen.

$$2 \quad 2 \quad 2 = 6$$

$$3 \quad 3 \quad 3 = 6$$

$$4 \quad 4 \quad 4 = 6$$

$$5 \quad 5 \quad 5 = 6$$

$$6 \quad 6 \quad 6 = 6$$

$$7 \quad 7 \quad 7 = 6$$

$$8 \quad 8 \quad 8 = 6$$

$$9 \quad 9 \quad 9 = 6$$

Auflösung: der Wolf, das Schaf und der Kohl

Der Bauer fährt zuerst mit dem Schaf an das andere Ufer, dann holt er den Kohl und nimmt das Schaf zurück. Dann fährt er mit dem Wolf ans andere Ufer und holt dann das Schaf.

©...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