



Wegweiser zum Wesentlichen Nr.20

Juli 2009 Vertrauen

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: Vertrauen
 2. Praxis –Tipp
 3. Für Sie gelesen
 4. Aktuelle Termine
 5. Für Sie aufgelesen
 6. Logisches Denken
- ©...nur zum privaten Gebrauch

1. Vertrauen

Ohne Vertrauen ist menschliche Entwicklung und menschliches Miteinander nicht möglich. Ohne Vertrauen würden wir kein Auto fahren, keine Nahrungsmittel zu uns nehmen, uns keiner Operation unterziehen. Für die Entwicklung von Kindern ist entscheidend, dass sie Vertrauen in die Welt und ihre Fähigkeiten entwickeln. Ver-Trauen meint, dass wir uns etwas trauen. Wir haben dabei die Hoffnung, dass es gut gehen wird.

Wenn wir die gleichen Erfahrungen immer wieder machen, wird das Vertrauen zur Gewissheit, zum Glauben. Es entsteht der Glaube an das Gute im Menschen oder wir glauben das, was uns gesagt wird. Der Glaube hat eine tiefe Wirkung auf unsere Psyche und unsere Seele. In der Bibel, bei den Wunderheilungen von Jesus, heißt es immer wieder: „Dein Glaube hat dir geholfen“. Die Medizin kennt den „Placebo-Effekt“: Eine Tablette, die keinerlei Wirkstoffe enthält, die aber für ein wirksames Medikament gehalten wird, entfaltet die gleiche Wirkung wie das Medikament. In vielen Experimenten wurde nachgewiesen, dass die Lernleistung von Schülern steigt, wenn Eltern oder Lehrer an die Fähigkeiten des Kindes glauben.

Vertrauen und sein großer Bruder, der Glaube, sind tragende Säulen unserer Gesellschaft und unserer körperlich-seelischen Gesundheit. Jedoch scheint das Vertrauen in der Welt abzunehmen, das Vertrauen in die Institutionen und in unsere gesellschaftlichen Systeme. Die Finanzkrise ist im

Kern eine Vertrauenskrise, Banken leihen sich gegenseitig kein Geld mehr, weil sie sich gegenseitig nicht mehr vertrauen. Oder Firmen verschieben Investitionen, weil sie glauben, dass die Geschäfte rückläufig verlaufen werden.

Wie können wir persönlich unser Vertrauen entwickeln oder wieder finden?

Zum einen geben uns die Religionen Orientierung und Trost. Der Glaube an Gott oder an eine höhere Macht, die uns trägt und führt, gibt uns die innere Sicherheit, das Vertrauen, dass es gut gehen wird. Wir können jedoch auch selbst unser Vertrauen stärken, indem wir etwas Sinnvolles tun. Gerade in schwierigen Situationen gewinnen wir durch unser Handeln, das wir für sinnvoll und ethisch gut halten, wieder Sicherheit und Vertrauen. Selbst in Extremsituationen wie in den KZ's der Nazis haben die Personen am besten überlebt, die sich um andere gekümmert haben. Wenn wir handeln und uns für etwas Wertvolles und Sinnvolles einsetzen, wächst unser Vertrauen. Wer umgekehrt nur für sich selbst lebt, sich nur um sich sorgt, wird seine Ängste vergrößern. Wenn Menschen bei Arbeitslosigkeit und bei der Pensionierung plötzlich das Gefühl haben, nicht mehr gebraucht zu werden, führt das in eine tiefe seelische Krise. In dem Maße jedoch, indem wir etwas für andere tun, erleben wir im gleichen Augenblick, dass wir wichtig sind. Es tut uns selbst gut und das Vertrauen in uns selbst und in die Welt wächst.

Menschen, die einen spirituellen Weg gehen und z.B. regelmäßig meditieren, erleben Vertrauen als Bewusstsein, etwas Richtiges, Sinnvolles zu tun, auch wenn sie die eigenen Möglichkeiten als begrenzt erleben und nicht alles zum Guten führen können. Sie entdecken, dass es gar nicht um Vollkommenheit in unserem Tun geht, sondern dass das Bemühen, das Handeln nach besten Kräften bereits das gute und einzig mögliche Leben ist. Wer darauf wartet, dass Vertrauen durch das Verhalten anderer entsteht, wird lange warten. Wir müssen selbst etwas dafür tun.

2. Praxistipp:

1. Jemandem Vertrauen schenken ist ein wunderbares Geschenk und oft der Anfang einer guten Geschäftsbeziehung oder Freundschaft. Das Vertrauen wird wachsen in dem Maße wie wir unser Leben an Werten ausrichten und ehrlich und wertschätzend miteinander umgehen.
2. Wenn Sie anderen helfen, haben Sie dabei einen doppelten Nutzen: Das Tun, das Handeln, gibt Ihnen das Gefühl, dass Ihr Leben sinnvoll ist. Gleichzeitig erfahren Sie, wenn Sie anderen helfen, Wertschätzung und Anerkennung. Beides brauchen wir wie Luft und Nahrung.
3. Engagieren Sie sich mit Augenmaß für das, was sie leisten können ohne sich zu überfordern. Lieber mit kleinen Schritten anfangen und die kleinen Erfolgserlebnisse genießen.
4. Machen Sie sich immer wieder bewusst, was Sie geleistet haben, was Sie können. Freunde, die Ihnen zurückmelden, was Sie an Ihnen schätzen, helfen Ihnen das Vertrauen in Ihre Fähigkeiten zu entwickeln.
5. Wenn Sie Ihre Defizite und Schwächen annehmen, wirklich bejahen, dass Sie Begrenzungen haben, werden Sie erleben, dass andere Ihnen das nicht übel nehmen. Im Gegenteil, wenn wir auch zu unseren schwachen Seiten stehen, macht uns das menschlich und sympathisch.

3. Für Sie gelesen:

Masaru Emoto, Die Botschaft des Wassers, Koho Verlag

Der bekannte japanische Wasserforscher gefriert Wasser und fotografiert die dabei entstehenden Eiskristalle. Die Bilder sind sensationell. Je nach Wasserqualität entstehen völlig unterschiedliche Bilder, z.B. Wasser aus dem selben Fluss nahe der Quelle und Wasser im weiteren Verlauf, das von Abwässern belastet ist. Kristalle von reinem Wasser, z.B. auch aus der Heilquelle von Lourdes, sind von unglaublicher Schönheit, während verschmutztes Wasser keine harmonische Formen ausbildet. In vielen Experimenten hat er Wasser mit Musik bespielt, Schriftzeichen auf die Wasserflasche geklebt und entdeckt, wie derartige Informationen die Kristallstruktur verändern. Das Wort „Danke“, über Nacht auf die Flasche geklebt, verleiht den Kristallen eine harmonische und schöne Form, das Wort „Dummkopf“ bewirkt das Gegenteil. Emoto bezieht seine Forschungsergebnisse auf unsere Umwelt und auf unsere Gesundheit und lädt zum Nachdenken ein. Die vielen faszinierenden Bilder und die anschaulichen Erläuterungen machen dieses Buch zu einer spannenden Lektüre mit hohem Nutzen für unsere Lebensgestaltung.

4. Aktuelle Termine:

Seminare mit P. Anselm Grün (Haus Benedikt, Würzburg)

Fr. 24.07. – So. 26.07.2009 Wie das Leben gelingt

Mo. 28.09. – Mi. 30.09.2009 Menschen führen – Leben wecken

Mo. 09.11. – Mi. 11.11.2009 Zeit für das Wesentliche

Seminare im Haus Benedikt, Würzburg

Fr. 31.07. – So. 02.08.2009 Wechsel – Jahre, Veränderungen aktiv gestalten

Do. 17.09. – Sa. 19.09.2009 Führungscolloquium: Entscheiden und Realisieren

Mo. 26.10. – Mi. 28.10.2009 Curriculum „Führen und geführt werden“ Teil 1

Aufstellungsseminare (Haus Benedikt, Würzburg)

Do. 12.11. – Sa. 14.11.2009 Worum es wirklich geht

Fortbildung Organisationsaufstellungen (Hotel Ratskeller, Veitshöchheim)

Do. 08.10. – So. 11.10.2009 Intensivseminar II: Arbeit im Beratungskontext

Familienaufstellungen mit Birgit Kneendorf (Hotel Ratskeller, Veitshöchheim)

Fr. 02.10. – Sa. 03.10.2009 Familienaufstellungen

Systemaufstellungen für Jugendliche und junge Erwachsene mit Anja Henke (Hotel Ratskeller, Veitshöchheim)

Sa. 17.10.2009 Systemaufstellung für Jugendliche und junge Erwachsene

Qi Gong mit Regina Assländer (Haus Benedikt, Würzburg)

Fr. 23.10. (18.00 Uhr) – So. 25.10.2009 (13.00 Uhr)

Würzburger Gesprächskreis - systemische Unternehmensführung (Falkenhaus am Markt, Würzburg)

Mo. 05.10.2009 (19.00 - 21.00 Uhr) Worum es wirklich geht

Der Abend ist kostenfrei, Anmeldung ist erwünscht.

Das Kursprogramm „Führen und geführt werden“ vom Haus Benedikt, dem Stadtkloster der Mönche von Münsterschwarzach finden Sie aktuell unter www.haus-benedikt.net

Weitere Seminare und mehr Information unter www.asslaender.de

nähere Auskünfte bei Frau Müller unter 09367/9820018 und buero@asslaender.de

5. Für Sie aufgelesen:

Wo nicht Hoffnung ist, da bleibt kein Leben und kein Zutrauen (J.W. von Goethe)

6. Logisches Denken:

Es gibt 10 verschiedene Arten von Menschen, solche die das Binärsystem verstehen und solche, die es nicht verstehen. Ist dieser Satz logisch?

Auflösung des letzten Rätsels:

Der Bauer Kneilmann kann natürlich nicht mehr seinen Traum erzählen, wenn er tot ist.

©...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 und
buero@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@asslaender.de