



Dr. Friedrich Assländer

Führungs-Seminare Coaching/Beratung Systemaufstellungen

## Wegweiser zum Wesentlichen Nr.25 Dezember 2010

### Weihnachten

**Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie eine besinnliche Adventszeit, ein fröhliches Weihnachtsfest und ein gutes Neues Jahr 2011.**

Wie in den vergangenen Jahren verzichte ich auf Geschenke an meine Geschäftspartner und überweise einen entsprechenden Betrag an ein Schulprojekt eines Freundes in Afrika.

Mit diesem Rundbrief möchte ich Ideen und Impulse weitergeben, die mir persönlich geholfen haben - zum Nachdenken, zum Ausprobieren, zum Weitersagen, .....

Frühere Ausgaben des Wegweisers finden Sie auf meiner Internetseite unter „Wegweiser“.

Wenn Sie dafür keine Verwendung haben: bitte kurze Benachrichtigung an [info@asslaender.de](mailto:info@asslaender.de)

### Inhalt

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

### 1. Adventszeit

November und Dezember gelten als die psychisch schwierigsten Monate des Jahres. Wir werden müde und antriebslos. Die Lebensfreude nimmt ab. Ursache für die sog.

"Novemberdepression" ist die fehlende Sonne, wir haben zu wenig Licht in den Wintermonaten. Licht steuert über das Körperhormon Melatonin unseren Schlaf-Wachrhythmus. Bei geringer Lichtintensität steigt der Melatoninspiegel und wir werden müde. Im Gegenzug bauen wir Serotonin ab, den Botenstoff unseres Gehirns, der die Stimmung aufhellt und uns unternehmungslustig macht.

November und Dezember sind die Monate, die ich gar nicht mag. Beruflich geht die Hektik weiter. Das Arbeitspensum passt sich nicht den kürzeren Tagen an. Im Advent kommt der Weihnachtsstress dazu, Geschenke, Einkäufe, Vorbereitungen.... Wir werden gezwungen gegen die biologische Uhr zu leben. Wir müssten eigentlich jetzt weniger und geruhsamer arbeiten, unsere Winterpause beginnen. Vor der Erfindung des elektrischen Lichtes war es ganz natürlich, wenn es um 4 Uhr nachmittags dunkel wurde, musste man mit Arbeit aufhören. Und früh konnte man länger im Bett bleiben. Das war einmal.

Was hindert uns, die Segnungen der Technik sinnvoll einzusetzen? Warum machen wir uns zu Sklaven, beuten uns gegenseitig aus? Wir können und sollten bewusst diesem Trend entgegentreten. Ich entdecke immer wieder Gier und Angst hinter unserem Tun. Wir wollen immer mehr, mehr erleben, mehr wissen, mehr können, immer mehr haben. Und wir haben Angst zu kurz zu kommen.

Mehr Leben oder mehr Lebensqualität ist jedoch keine Frage der Quantität, des Immer-Mehr, sondern eine Frage der Qualität. Den wirklichen Reichtum finden wir in uns. Genügsamkeit macht uns reicher, wenn wir entdecken, was wir schon alles haben, wie reich wir wirklich sind. Vor einigen Jahren kam mir beim Schaufensterbummeln der Gedanke: „Wie viele schöne Dinge gibt es, die ich nicht brauche“. Der Gedanke kommt mir immer wieder und er beruhigt mich und versöhnt mich mit dem Leben.

## 2. Praxistipp:

1. Weniger ist mehr! Versuchen Sie jede Woche wenigstens an einem Tag etwas kürzer zu treten und Zeit für sich und für schöne Dinge zu haben.
2. Treffen Sie sich mit Freunden, für die Sie sonst wenig Zeit haben, zu einem schönen Essen oder zu einem Winterspaziergang.
3. Jeden Tag ein Spaziergang, mindestens eine halbe Stunde, idealerweise unter Mittag, wenn es hell ist, baut Melatonin ab und Serotonin auf. - Wenn es nicht anders geht, sind 5 Minuten besser als gar nicht spazieren gehen und 10 Minuten besser als 5.
4. Kerzenlicht entspannt. Das weiche, natürliche Licht der Kerzenflamme wirkt beruhigend. Am Abend beim Lesen, zum Essen, vielleicht auch am Schreibtisch. Es geht nicht um eine altmodische Romantik, sondern darum uns Gutes zu tun. Ein Adventskranz oder Gesteck lädt ein, öfter mal eine Kerze anzuzünden.
5. Duftstoffe wie Sandelholz oder Lavendel wirken beruhigend und kurbeln die Ausschüttung von Glückshormonen an. Sie wirken direkt auf das limbische System im Gehirn. Es werden Botenstoffe ausgeschüttet, die positive Empfindungen auslösen. Eine Duftlampe oder ein Duftstein, auch sehr dezent, kann unser Wohlbefinden deutlich erhöhen.

### **Das bekommen Sie dafür:**

Innere Ruhe und innerer Friede sind die Bausteine des Glück. Je mehr wir uns den Verlockungen im Außen entziehen, desto mehr werden wir im Innen unseren Reichtum finden.

### **3. Für Sie gelesen:**

Jack Kornfield, Mediation für Anfänger, Goldmann - Arkana

In dem kleinen Büchlein gibt der Autor sehr praktische Anleitungen , wie und wo wir Meditation üben können. Er motiviert den Leser sich auf einen Meditations - Weg zu machen durch fachkundige Hinweise auf die zentrale Bedeutung der Achtsamkeit und vielfältige Segnungen, die Meditation mit sich bringt. In dem Buch finden Sie acht konkrete Anleitungen zur Mediation, einschließlich „Meditation beim Essen“ und „Meditation bei Gehen“. Ein CD mit sechs geführten Meditationen erleichtert den Einstieg.

Empfehlenswert für alle, die Mediation kennen lernen wollen, ohne gleich einen Kurs zu besuchen und für alle, die für ihre Mediationspraxis Anregungen suchen.

### **4. Aktuelle Termine:**

Unsere Kurse finden ab Januar 2011 im Kloster Schwanberg, 35 km vor den Toren Würzburgs und im Kloster Oberzell bei Würzburg statt. Als „TEAM BENEDIKT“ setzen wir die Kursreihe „Führen und geführt werden“ aus dem Haus Benedikt mit den gleichen Inhalten und den gleichen Kursleitern fort. Hinweise und Tipps zur Anreise auf der Internetseite [www.teambenedikt.de](http://www.teambenedikt.de)

#### **Kurse im Kloster**

Mo. 09.05. - Mi. 11.05.2011 Curriculum „Gut aufgestellt“ Teil 1 (Kloster Schwanberg)

Mo. 16.05. - Mi. 18.05.2011 Zeit für das Wesentliche (Kloster Schwanberg)

#### **Aufstellungsseminare**

Do. 24.03. – Sa. 26.03.2011 Geld und Reichtum (Kloster Oberzell)

#### **Fortbildung Organisationsaufstellungen**

Do. 27.01. – So. 30.01.2011 Intensivseminar II: Arbeit im Beratungskontext (Hotel Markushof in Veitshöchheim-Gadheim bei Würzburg)

### **Familienaufstellungen mit Birgit Knegendorf**

Fr. 17.12. – Sa. 18.12.2010 Familienaufstellungen (Haus Benedikt Würzburg)

Fr. 04.03. – Sa. 05.03.2011 Familienaufstellungen (Kloster Oberzell)

Fr. 07.05. – Sa. 08.05.2011 Familienaufstellungen (Würzburg oder Umgebung)

### **Qi Gong mit Regina Assländer (Haus Benedikt, Würzburg)**

Fr. 03.12. (18 Uhr) – So. 05.12.2010 (13 Uhr) Qi Gong – Körper, Geist und Seele als Einheit erfahren

### **Würzburger Gesprächskreis - systemische Unternehmensführung (Falkenhaus am Markt in Würzburg)**

Di. 15.02.2011 (19.00 - 21.00 Uhr) Geld und Reichtum

Der Abend ist kostenfrei, Anmeldung ist erwünscht.

### **Das Kursprogramm „Führen und geführt werden“**

finden Sie aktuell unter [www.teambenedikt.de](http://www.teambenedikt.de)

Weitere Seminare und mehr Information unter [www.asslaender.de](http://www.asslaender.de)

nähere Auskünfte bei Frau Müller unter 09367/9820018 und [buero@asslaender.de](mailto:buer@asslaender.de)

## **5. Für Sie aufgelesen:**

Was vor uns liegt und was hinter uns liegt sind Kleinigkeiten  
im Vergleich zu dem, was in uns liegt.

Und wenn wir das, was in uns liegt,  
nach außen in die Welt tragen, geschehen Wunder.

Henry David Thoreau (1817-1862)

## **6. Logisches Denken:**

### **Das letzte Rätsel**

#### **Tennis**

Der Vater sagt zu seinem Kind:

Du kriegst mehr Taschengeld, wenn du von 3 Tennisspielen, die du abwechselnd gegen mich und deine Mutter spielst, 2 Spiele hintereinander gewinnst. Der Vater spielt besser Tennis als die Mutter.

Hat das Kind bessere Chancen, wenn es zuerst gegen die Mutter spielt oder wenn es zuerst gegen den Vater spielt?

**Auflösung:** Um zwei Spiele hintereinander zu gewinnen, ist es besser zuerst gegen den Vater zu spielen. Er muss auf jeden Fall den besser spielenden Vater schlagen. Wenn er das erste Spiel verliert, hat er eine zweite Chance den schwierigeren Teil zu schaffen.

### **Das neue Rätsel**

Es ist nicht so einfach, wie es aussieht!

1. Einige Monate im Jahr haben 31 Tage. Wie viele Monate haben 28 Tage?
2. Ist es legal in Kalifornien, die Schwester seiner Witwe zu heiraten?
3. Ein Bauer hat 17 Schafe. Alle außer 9 sterben. Wie viele bleiben übrig?
4. Bei einem Wettlauf überholst du den Zweiten. An welcher Stelle bist du dann?
5. Du überholst den Letzten. In welcher Position bist du jetzt?

### **©...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](http://www.asslaender.de)

Nähere Auskünfte zu meinen Seminaren gibt gerne Frau Müller 09367/9820018 und  
[buero@asslaender.de](mailto: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](mailto:info@asslaender.de)