



Wegweiser zum Wesentlichen Nr. 30 Juli 2012

"Was ist wirklich wichtig?"

Guten Tag,

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](#)“.

Inhalt

1. Was ist wirklich wichtig?
2. Praxis - Tipp
3. Hörenswert
4. Für Sie aufgelesen
5. Seminar kalender

©...nur zum privaten Gebrauch

1. Was ist wirklich wichtig?

In vielen religiösen Traditionen wird der Tod als **das** wesentliche Ereignis im Leben gesehen und den Menschen empfohlen, ihr Leben mit Blick auf das bevorstehende Ende zu leben. Wir sollten uns bewusst machen, erst der Tod macht das Leben wertvoll, weil er die Lebenszeit begrenzt. Was uns unbegrenzt zur Verfügung steht erleben wir nicht als wertvoll. Würden wir ewig leben, wüssten wir gar nicht, was Leben ist, wir wären einfach immer da, ohne dies zu bemerken, so wie wir die Luft um uns nicht wahrnehmen, weil sie immer da ist. Es wäre vollkommen egal, ob wir uns anstrengen und entwickeln, weil wir das später immer noch tun könnten. Jedoch blenden die meisten Menschen diese wesentliche Tatsache aus, dass wir in Kürze sterben werden. Sie wollen den Tod nicht sehen mit der Begründung „wir wollen doch leben“ und stürzen sich in den Konsum von Gütern und Erlebnissen. Ist das Leben?

Im Mittelalter sprach man von der ars moriendi, der Kunst des Sterbens und hat diese im Leben eingeübt. Eine bekannte Seminarübung, um die Menschen zum Reflektieren ihrer Werte zu bewegen, besteht in der Frage: Was würdest du tun, wenn du noch einen Monat, eine Woche oder einen Tag zu leben hättest? Diese Übung - zu der ich Sie gerne einlade - lässt uns unser Leben hinterfragen. Wofür lebe ich? Was ist wirklich wichtig?

Eine Krankenschwester, die auf einer Krebsstation arbeitet, sagte mir, dass viele ihrer Patienten sagen, wenn sie den ersten Schock der Diagnose Krebs überwunden haben, „ich habe noch gar nicht gelebt“. Sie entdecken, dass die Oberflächlichkeit ihrer bisherigen Lebensgestaltung sie vom Wesentlichen des Lebens abgehalten hat. Ähnlich ergeht es Menschen mit Burnout oder Menschen, die beruflich oder gesundheitlich scheitern. Im Rückblick erkennen Sie den Wert dieser dramatischen Erfahrung, der sie zum eigentlich Leben geführt hat, zu dem was wirklich wichtig ist.

Was ist wirklich wichtig? Das ist zum ersten abhängig vom Alter und von der Lebenssituation. In der ersten Lebenshälfte bauen wir auf, Leistung und das Erreichen von Zielen hilft uns, uns selbst und unsere Talente zu

entdecken, mit denen wir gemäß der Bibel wuchern sollen. In der zweiten Lebenshälfte hinterfragen wir unser Streben und Suchen, stellen uns religiös-spirituellen Fragen, wie die Frage nach dem Sinn unseres Lebens. Was lohnt sich? Wonach sollten wir streben? Was macht mich wirklich zufrieden?

Es sind aus meiner Sicht zwei Dinge, die das Leben uns abverlangt und die letztendlich zu einem erfüllten Leben führen. Wir sollten das, was jetzt zu tun ist, einfach tun, ohne es zu bewerten. Gerade das, was uns schwer fällt, hilft uns, innerlich zu reifen, wenn wir es annehmen. Unsere Urteile machen uns oft das Leben schwer: "Das mag ich - Das mag ich nicht". Wenn wir diesen Gedanken "Das fällt mir schwer" keinen Raum geben, sondern einfach anfangen, dann wird das Leben leichter.

Zum anderen brauchen wir immer wieder Stille, das Lauschen nach innen, um zu uns selbst zu finden. Das, was jetzt wirklich wichtig ist, kann nicht durch Aktionismus gefunden werden, sondern durch Innehalten und Lauschen. Die Werbung, der Zeitgeist gaukeln uns etwas anders vor, sie versprechen das Glück im Außen, wo es nachweislich nicht zu finden ist. Mit Blick auf den Tod, auf unser Ende, können wir immer mehr das Wesentliche erkennen. Wenn wir uns bewusst machen, dass wir am Ende alles zurück lassen müssen, unseren Besitz, unser Können, liebe Menschen, alles, was zum „Außen“ gehört, dann erscheint es sinnvoll, heute die Fülle zu genießen, in der wir im Moment leben.

2. Praxistipp:

1. Wuchern Sie mit Ihren Talenten. Erfolge, das ist das Erreichen von Zielen, stärken Ihr Selbstbewusstsein. Arbeiten Sie konzentriert und suchen Sie danach die Erholung, die Entspannung, das Genießen. Die Fähigkeit zu wechseln ist entscheidend, Leistung und das anschließende „Nichts-tun“.
2. Üben Sie sich aber auch darin, immer wieder in die Stille zu gehen, es auszuhalten, nichts zu tun, sich mit nichts im Außen zu beschäftigen. Beobachten Sie dabei sich selbst, Ihren Körper, Ihre Gefühle, Ihr Befinden. Lauschen Sie auf Ihre inneren Antworten.
3. Eine gute Übung ist es, mehrmals am Tag, am besten jede Stunde, „anzuhalten“ und sich die Fragen zu stellen: Was mache ich gerade? Wie geht es mir gerade? Was würde mir jetzt gut tun?

Das bekommen Sie dafür:

Sie trainieren Ihre Fähigkeit, durch den Wechsel von Tun im Außen und Ruhen im Innen, dauerhaft leistungsfähig und gesund zu bleiben. Durch das Innehalten bleiben Sie in Verbindung mit Ihrer Seele, mit Ihrer inneren Weisheit. Es ist der Weg, zu erkennen, was wirklich wichtig ist.

3. Hörenswert:

Dr. Friedrich Aszländer, Vortrag Selbstmanagement und Selbstkompetenz als Gesundheitsfaktor (auf dem Kongress Wirtschaft und Gesundheit in Bad Kissingen Mai 2012)
[zum Video](#)

4. Für Sie aufgelesen:

Der einzig wichtige Weg, den wir in unserem Leben gehen sollten, ist der Weg von unserem Verstand zu unserem Herzen. (unbekannt)

5. Seminarkalender

***Nur durch Entwicklung von Professionalität und Spiritualität
können wir die Probleme unserer Zeit lösen.
Wege dazu finden Sie in meinen Kursen, Vorträgen und Büchern***

Kurse im Kloster (im GeistlichenZentrum Schwanberg)

[Klosterzeit - Mo. 06. - So. 12.08.2012 und/oder Mo. 13. - Sa. 18.08.2012](#)

„Klosterzeit“ ist eine Einladung für Menschen mit beruflicher Verantwortung, ein „Gegenprogramm“ zum Dauerstress und zur Hektik Ihres beruflichen Alltags zu lernen. In der Tagesstruktur der Mönche und Nonnen finden Sie zur Ruhe und zu innerem Frieden. Durch kleine Seminareinheiten und durch persönliche Begleitung erhalten Sie Impulse und Orientierung.

[Curriculum - Gut aufgestellt Teil 2 - Mo. 17.09. –Mi. 19.09.2012](#)

Wenn Sie bereits den Kursleiter kennen und über anderweitige Seminar- und Führungserfahrung verfügen, können Sie in dieses Curriculum einsteigen. Wir arbeiten in diesem Seminar schwerpunktmäßig mit der Methode der Systemaufstellung, die in intensive Lernprozesse führt. Sie trainieren Ihre Intuition und kommen zu mehr Klarheit und Sicherheit bei Ihren Entscheidungen. Sie können im Kurs Ihre konkreten Fragen und Themen bearbeiten.

Spirituell führen - Mo. 22.10 – Mi. 24.10.2012

Sie setzen sich in diesem Kurs mit den Grundlagen von Führung auseinander, die aus geistigen Quellen schöpft. Sie reflektieren Ihren Führungsstil und kommen in Austausch mit Gleichgesinnten. Sie lernen sich bewusst an Werten zu orientieren und gelassen mit schwierigen Situationen umzugehen..

Näheres unter www.asslaender.de

System- und Organisationsaufstellungen

Methodenseminar III (Intensivseminar) Aufstellungsformate

Do. 11.10. - Sa. 13.10.2012 im Gadheim bei Würzburg

Der Kurs gehört zur Ausbildung in Organisationsaufstellungen und kann als Einstieg in die Ausbildung genutzt werden.

Tagesteilnehmer:

Sie können bei diesem Seminar gerne als Tagesteilnehmer am Freitag oder am Samstag ein eigenes Anliegen aufstellen oder als Gast hospitieren.

Näheres unter www.asslender.de

Familienaufstellungen mit Birgit Knegeendorf

Familienaufstellungen Fr. 16.11. – Sa.17.11.2012

im Kloster Oberzell bei Würzburg

Herbsttagung 2012 (des spiritual venture network)

Die Finanzwelt der Zukunft braucht eine spirituelle Dimension!" vom 19. - 21. Oktober 2012

wieder im Tagungshaus Rokoko in Veitshöchheim mit hochkarätigen Referenten:

* Prof.Dr. Margrit Kennedy

* Albert Fink

* Prof.Dr.Dr. Franz-Josef Radermacher

Das ausführliche Programm finden Sie [hier zum download](#).

Weitere Seminare und mehr Information unter www.asslaender.de

Nähere Auskünfte bei Frau Angelika Küspert unter 09324 / 9784782 und buero@asslaender.de

Mit herzlichen Sommergrüßen

Ihr/Euer Friedrich Assländer

©...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

Neue Adresse und Telefon:

Dr. Friedrich Assländer, Hans Löffler Str. 23, 97337 Dettelbach
Tel.09324/9784780 Fax 09324/9784781 www.asslaender.de

Nähere Auskünfte zu meinen Seminaren gibt gerne Frau Angelika Küspert: 09324 / 9784782 und
buero@asslaender.de

Dr. F. Assländer
Hans-Löffler-Straße 23
97337 Dettelbach
Deutschland
info@asslaender.de

Wenn Sie diese E-Mail (an: unknown@noemail.com) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) abbestellen.