



DR. FRIEDRICH ASZLÄNDER
Wege zum Wesentlichen

Wegweiser zum Wesentlichen Nr. 33 Mai 2013

Keine Macht ohne Ohn-Macht

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. Keine Macht ohne Ohn-Macht
2. Praxis –Tipp
3. Aktuelle Termine
4. Für Sie gelesen
5. Für Sie aufgelesen

©...nur zum privaten Gebrauch

1. Keine Macht ohne Ohn-Macht

Führung ist ohne Macht nicht denkbar; das stand ja schon im letzten „Wegweiser“. Jeder Vorgesetzte ist mit formaler und informeller Macht ausgestattet, die sich vor allem als Belohnungs- und Bestrafungsmacht zeigt. Er ist aber nicht mit Allmacht ausgestattet, im Gegenteil, er stößt immer wieder an die Grenzen des Mach(t)baren. Genau so wie es wichtig ist, dass wir unsere Macht sehen und nutzen, ist es hilfreich auch unsere Ohn-Macht zu sehen und mit ihr zu leben.

Ein großer Wunsch und eine genau so große Utopie ist es, andere Menschen ändern zu können. Die oft gestellte Frage in Seminaren lautet, was kann ich tun, dass jener doch endlich..... Aber: Jeder Mensch ist so wie er ist, und Veränderungen werden erst dann eintreten, wenn der Mensch selbst ein Veränderungsbedürfnis und eine Lernbereitschaft entwickelt. Es ist in vielen Situationen bitter, das zu akzeptieren, insbesondere, wenn uns keine Sanktionen zur Verfügung stehen, um Fehlverhalten zu ahnden, z. B. wenn jemand unkündbar und zudem völlig uneinsichtig ist. Es kann um „Kleinigkeiten“ gehen, wenn jemand nicht aufräumt oder unzuverlässig ist, es können auch gravierende Dinge sein, wie fehlende Leistung, störendes Verhalten oder sogar kriminelles Verhalten wie Betrug.

Was können wir also tun, wenn wir nichts tun können?

Wir können uns als Opfer fühlen und dem anderen die Schuld an unserem Leiden geben. Wir können von Zeit zu Zeit ausrasten und dem anderen sein Fehl-Verhalten vorhalten. Wir können uns auch immer wieder vor uns hin ärgern, der Volksmund spricht sogar davon „sich ein Magengeschwür anärgern“. Wir können auch den Ärger unterdrücken, dann „fressen wir etwas

in uns hinein“, was genau so ungesund ist. Wir können den anderen nicht ändern, wir können aber unseren Umgang mit der Situation und mit unseren Gefühlen und damit unser Erleben ändern. Es zwingt uns niemand, uns zu ärgern.

Wir sind in fast allen Fällen kein handlungsunfähiges Opfer, wir haben auf jeden Fall einen Handlungsfreiraum in uns selbst. Es ist sogar eine große Chance, etwas bei uns zu entdecken und zu bearbeiten, auf das unser leidvolles Erleben uns aufmerksam macht. Das gilt im Kleinen, wenn der Kollege immer wieder die Türe offen stehen lässt, wie im Großen, wenn wir z.B. durch Verleumdung oder Betrug schwer geschädigt werden.

Wenn wir die Unarten eines anderen aushalten oder sogar ausgleichen müssen, dann ist entscheidend, dass wir für uns selbst einen Weg finden damit zu leben ohne Schaden zu nehmen. Es kann manchmal helfen, dass wir uns bewusst machen, dass andere oft aus innerer Not heraus zu schwierigen Zeitgenossen werden. Es kann hilfreich sein, ganz bewusst sich mit Schutzritualen abzugrenzen. Oftmals können wir nur ausprobieren, was uns hilft. Auch das bewusste Trennen von Mensch und Verhalten kann hilfreich sein, der Mensch hat Würde, das Verhalten ist jedoch nicht in Ordnung.

Wir kommen weiter, wenn wir darauf verzichten, den anderen zu verurteilen und uns stattdessen bemühen, ihn zu verstehen. Wir fühlen uns dann nicht mehr ohnmächtig, sondern haben drei Handlungsoptionen: Wir können im Außen Fehler ausgleichen, so gut das im Einzelfall möglich ist. Wir können uns innerlich um ein Verstehen bemühen, das dann auch ein Vergeben mit sich bringen kann. Und wir können unsere Klugheit einsetzen und nach passenden Gelegenheiten und Formen suchen, den anderen auf sein Fehlverhalten hinzuweisen. Wir müssen keineswegs alles klaglos hinnehmen.

2. Praxis-Tipp:

1. Wenn wir uns über etwas ärgern, was wir nicht ändern können, dann ist es gut, den Ärger für kurze Zeit zu akzeptieren und uns einzugestehen, dass etwas anders ist, als wir das wollten. Mit Mut und Klugheit können wir dann den passenden Zeitpunkt und die geeigneten Worte suchen, um möglichst zeitnah das anzusprechen. Auch wenn wir den anderen nicht ändern können, es ist für alle gut, wenn etwas, was belastet, ausgesprochen werden kann.
2. Wir können die Gelegenheit nutzen unsere Reaktionsmuster zu beobachten und dabei etwas über uns selbst lernen. Hilfreich kann es sein, das auch mit Freunden oder Fachleuten zu besprechen. Was löst das bei mir aus? Und, wie kann ich lernen, anders damit umzugehen? Aus dem bewussten Aushalten und dem Akzeptieren, dass ich im Moment nichts verändern kann, entsteht oft eine große Kraft.
3. Viel eigenes Leid können wir vermeiden, wenn wir das Verhalten des anderen als seine Selbstdarstellung verstehen und nicht als böse Absicht. Er zeigt etwas von sich und seinen Problemen und das brauche ich nicht auf mich zu beziehen. Es hat nichts mit mir zu tun und ich bin nicht für die Probleme des anderen zuständig.
4. Wir lernen dabei unsere negativen Gefühle kennen und können üben, diese umzuwandeln. Gefühle erschaffen wir selbst durch unser Gedanken und Bewertungen. Wenn wir lernen, die Wirklichkeit anzunehmen, wie sie ist, und sie im Zweifel als Chance zu sehen, wird das Leben leichter.
5. Auf keinen Fall sollten wir im Ärger stecken bleiben. Körperliche Aktivitäten können helfen, wieder innerlich ruhiger zu werden, oder ein Gespräch mit jemandem, der uns versteht. Ärger und Wut sind natürliche Reaktionen unserer Psyche, wir können sie als Energie einsetzen um Schönes und Nützliches zu erschaffen.

Das bekommen Sie dafür:

„Schwierige“ Menschen und schwierige Situationen sind eine sehr gute Lernchance. Sie zeigen uns etwas von uns selbst, sie sind der Spiegel, den uns das Leben vorhält. Wir können dabei

etwas erkennen und uns entwickeln. Je größer die Herausforderung, umso größer ist das Potential für persönliches Wachstum. Die eigenen Unlustgefühle sind das Motiv, die Antriebskraft zur Veränderung. Wenn wir zu unseren Schwierigkeiten Ja sagen können, dann sind wir auf unserm Weg angekommen.

3. Aktuelle Termine

3.1. Curriculum Mut zum Führen

Sie können jedes Seminar einzeln buchen, oder vier Seminare als Curriculum oder sechs Seminare als Mastercurriculum.

Die Kurse finden im **Geistlichen Zentrum Schwanberg** statt und beginnen am 1. Tag um 13:00 Uhr und enden am letzten Tag 16:30 Uhr.

Vom ersten Zyklus wurden 2 Kurse bereits erfolgreich absolviert, für die Teile 3, 4, 5 und 6 sind nur noch wenige Plätze frei.

Teil 3: "Umgang mit schwierigen Emotionen"

Mo. 24.06.13 - Mi. 26.06.13

Teil 4: "Klartext reden "

Mo. 16.09.13 - Mi. 18.09.13

Teil 5: "Grenzen erkennen, setzen, achten"

Mo. 09.12.13 - Mi. 11.12.13

Teil 6: "Weiblich-männlich führen"

Mo. 10.03.14 - Mi. 12.03.14

Der neue Zyklus beginnt am 28.10.2013.

Teil 1: "Mut zum Führen"

Mo. 28.10.13 - Mi. 30.10.13

Teil 2: "Wieder Zeit haben"

Do. 16.01.14 - Sa. 18.01.14

Teil 3: "Umgang mit schwierigen Emotionen"

Do. 03.04.14 - Sa. 05.04.14

Teil 4: "Klartext reden"

Mo. 30.06.14 - Mi. 02.07.14

Teil 5: "Grenzen erkennen, setzen, achten"

Do. 11.09.14 - Sa. 13.09.14

Teil 6: "Weiblich-männlich führen"

Do. 04.12.14 - Sa. 06.12.14

Weitere Themen und Termine unter www.asslaender.de.

3.2. Klosterzeit

3.3 Organisations- und Systemaufstellungen

Ihr eigenes Anliegen aufstellen?

Bei allen Seminaren können Sie als Tagesgast ein eigenes Thema bearbeiten. Oder Sie nutzen die Gelegenheit, die Methode der Systemaufstellungen einfach mal kennen zu lernen.

Intensivseminar I "Grundlagen"

Do. 13.06.13 (10 Uhr) - Sa. 15.06.13 (18 Uhr) Hotel Markushof Veitshöchheim-Gadheim

Intensivseminar II "Beratungskontext"

Do. 12.09.13 (10 Uhr) - Sa. 14.09.13 (18 Uhr) Hotel Markushof Veitshöchheim-Gadheim

Praxisseminar "Reichtum, Vermögen, Besitz"

Do. 28.11.13 (10 Uhr) - Sa. 30.11.13 (18 Uhr) Hotel Markushof Veitshöchheim-Gadheim

Intensivseminar III "Aufstellungsformate"

Do. 23.01.14 (10 Uhr) - Sa. 25.01.14 (18 Uhr) Geistl. Zentrum Schwanberg

Intensivseminar IV "Themenaufstellungen"

Do. 01.05.14 (10 Uhr) - Sa. 03.05.14 (18 Uhr) Geistl. Zentrum Schwanberg

Sie können jederzeit in meine flexible und zertifizierte Ausbildung zum Aufsteller einsteigen.

**Ablauf und nähere Informationen finden Sie unter www.asslaender.de,
nähere Auskünfte auch unter 09324-9784780 oder [mail: buero@asslaender.de](mailto:buero@asslaender.de)**

3.4 Kongress-Empfehlung

Kongress Heiligenfeld

Bewusstsein: Bewusstseinsforschung-Bewusstseinskultur-Bewusstseinsentwicklung

Vom 06. - 09. Juni 2013 in Bad Kissingen.

Ausführliche Informationen unter www.akademie-heiligenfeld.de

4. Für Sie gelesen:

Marco von Münchhausen, Wo die Seele auftankt, campus Verlag

Der Autor beschreibt intelligent und anschaulich 15 Möglichkeiten, wie wir auftanken können. Vieles ist schon lange bekannt, das Buch macht uns aber Mut, es endlich auch zu tun. Wissenschaftliche Erklärungen, konkrete Beispiele und viele Praxistipps machen das Buch zu einer großen Hilfe, dem wachsenden Stress ein Schnippchen zu schlagen. Im Idealfall kann man daraus für sich ein persönliches Übungsprogramm zu entwickeln. Ich habe damit angefangen, es lohnt sich.

5. Für Sie aufgelesen

Auch das Leid ist unbeständig, flüchtig und vergänglich und existiert nicht aus sich selbst heraus.

(Dalai Lama)

©...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.

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

Dr. Friedrich Assländer
Hans-Löffler-Straße 23
97337 Dettelbach
Deutschland

<http://asslaender.de/>
info@asslaender.de
Fon: +49-9324-9784780
Fax: +49-9324-9784781

Geschäftsführer: Dr. Friedrich Assländer

Ust.Ident.Nr.: DE 1340 58 155