



Wegweiser zum Wesentlichen Nr. 48 Februar 2018

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. Etwas weniger – der Weg zum Glück
2. Praxis-Tipp
3. Aktuelle Termine
4. Für Sie aufgelesen
5. Für Sie geschrieben

1. Etwas weniger – der Weg zum Glück

Das Streben nach Glück ist allen Menschen und Lebewesen gemeinsam. Aristoteles, wie auch Thomas von Aquin und andere verweisen darauf, dass das letzte Streben das Menschen darauf abzielt glücklich zu werden. Wir erstreben Glück um seiner selbst willen. Die meisten Menschen glauben, durch "Immer-mehr" auf verschiedenen Ebenen werden sie glücklich.

Wir wollen "Immer-mehr" erleben, erreichen, können, wissen, besitzen, ...

Das "Mehr" löst durchaus Lust und Freude am Neuen, am Erreichten aus und ist als Erfolgserlebnis durchaus sinnvoll. Nach einer Anstrengung, nach einem disziplinierten "Schuften", dürfen wir uns zu Recht freuen. Wie lange hält das an? Eine bestandene Prüfung, das Haus, private und berufliche Erfolge helfen uns ein Selbstwertgefühl aufzubauen. Und dann?

Auf der Konsumebene gibt es die Redewendung, "sich etwas leisten zu können". Mit echter Leistung hat das nichts zu tun und trägt zum Glück wenig bei. Die Werbung suggeriert uns, dass nur der Besitz von diesem und jenem uns glücklich machen wird. Auf Werbung sollte eine Lügensteuer erhoben werden! Aber nicht das Haben und Besitzen macht uns dauerhaft glücklich, im Gegenteil. Wir leiden, wenn wir es nicht bekommen, wenn wir es wieder verlieren, wenn es nicht dem entspricht, was wir uns vorgestellt haben und wenn der Reiz des Neuen verloren geht.

Das Haben und das Haben-Wollen führt immer ins Leid.

Es gibt offensichtlich bessere Quellen für Glück als Besitz, Reichtum und auch Erfolg. Auf der Konsumebene findet rasch Gewöhnung statt und dann brauchen wir Neues, "Immer-Mehr", um dann wieder die gleiche Erfahrung zu machen.

Glück und Zufriedenheit sind geistiger Natur.



Glück findet im Kopf statt und ist die Verarbeitung innerer und äußerer Ereignisse.

Unsere Haltung, unsere Einstellung, unsere Werte und Bewertungen lösen unser Erleben aus. Auf unser Denken und damit auf unser Bewusstsein haben wir großen Einfluss, auch wenn wir das in unseren Schulen kaum lernen. Es ist tatsächlich ziemlich einfach.

Wir können uns z. B. über die Freude anderer freuen und innerlich an deren Glück teilnehmen. Wenn wir Kinder beim Spielen beobachten oder verliebte Paare sehen, dann sehen wir deren Glück und können uns für sie und mit ihnen freuen. Wir können uns aber auch nur einfach bewusstmachen, was wir alles haben und erreicht haben, vor allem auch Gesundheit, Familie, Sicherheit und und und....

Wenn wir danken, **tief innerlich Danke sagen**, täglich, immer wieder, für das Gute und Schöne in uns und um uns, dann erleben wir Freude.

Wenn wir **auf das schauen, was wir haben**, statt auf das, was wir nicht haben, wird vieles leichter. Sokrates hat dazu gesagt: „Wie viel der Dinge, die ich nicht brauche.“ Gerade, wenn wir Schweres tragen und ertragen müssen, dann erleichtert der Blick auf das, was noch da ist und was gut ist, das Leben.

Es ist sogar so, dass "Etwas-weniger" im Außen den Weg zum Glück erleichtert. Wir sind dann nicht mehr abgelenkt und können den Blick nach Innen lenken, beobachten, was wir erleben und wie wir es erleben. Denn im Innen, im Erleben entscheidet sich, ob wir etwas als freudvoll erleben oder schwierig und das Er-Leben ist tatsächlich das Leben.

Unser Er-Leben bestimmen wir durch Bewertungen und Urteile.

Das "Immer-mehr" im Innen entfaltet sich als Bewusstsein und als Erkennen und bringt uns in Verbindung mit jener Quelle von Glück, die nicht versiegen kann, weil sie ja in uns ist. Es ist immer meine Entscheidung, mit welchen Dingen ich mich beschäftigen will und wie ich ein Geschehen bewerte. Entsprechend produziere ich meine Gefühle selbst. Dazu gehören auch Trauer, Wut, Angst u.ä.. Wenn wir sie annehmen als vorübergehendes Er-Leben, dann ist das gesund und wir kommen schneller wieder in die Freude.

Es geht um die Kunst, das Geschehen im Außen so zu verarbeiten, dass es immer wieder zur Freude führt. Für Glück ist die Fähigkeit entscheidend, die Schönheit und Fülle um mich herum wahrzunehmen und **durch Dankbarkeit zur Freude zu verwandeln**.

Wir können uns auch die Frage stellen: Was ist wirklich wirklich wichtig?

Luft, Licht, Nahrung, Liebe, Wärme,... Habe ich das in ausreichenden Maße?



2. Praxis-Tipp

1. Machen Sie jeden Abend eine "Glücksbilanz". Worüber habe ich mich heute gefreut? Was ist mir gut gelungen? Das schärft den Blick für das Positive im Leben.
2. Begrenzen Sie Ihr Negativerleben. Wir werden uns immer wieder ärgern, aber oft ist fünf Minuten mehr als genug. Dann sollten wir uns wieder bewusst dem Schönen und Guten zuwenden.
3. Machen Sie „Danke“ zur Ihrer Grundhaltung gegenüber dem Leben, täglich und immer wieder, auch gegenüber dem Schweren. Wer weiß, wozu das noch segensreich sein wird.
4. Negative Gedankenschleifen können sie unterbrechen mit dem Befehl „Stopp“ oder „weg, weg“. Ihr Unterbewusstsein hört auf klare Anweisungen. Konzentrieren Sie sich dann sofort auf etwas Schönes und Nützliches.
5. Beobachten Sie immer wieder sich selbst, wenn Sie an einer Ampel stehen, wenn Sie auf etwas warten oder einfach so. Wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit nach Innen auf Ihre Gefühle und auf Ihr Erleben und fragen Sie sich: Was kann ich jetzt Gutes für mich tun?
6. Das beste Rezept: Machen Sie anderen immer wieder eine Freude und freuen Sie sich dann über die Freude, die Sie in die Welt gebracht haben.
7. „Etwas-weniger“ ist nicht schwer, wenn wir es in kleinen Portionen machen. Etwas weniger Fernsehen, Trinken, Kaufen..... Wir haben sofort einen Lustgewinn, wenn wir uns etwas konkret vornehmen und realisieren – wunderschön, auf was ich verzichten kann.

Das bekommen Sie dafür:

Der Weg nach Innen ist ein Ankommen bei sich, im Er-Leben. Sie schulen Ihr Bewusstsein und entdecken, was wirklich wesentlich ist. Sie lernen negative Gefühle zu reduzieren und Ihre Lebensfreude auszuweiten. „Jeder ist seines Glückes Schmied“, wusste schon Goethe.

3. Aktuelle Termine

Aufstellungsseminare: Gut aufgestellt - Einzelkurse - Ausbildung - auf dem Schwanberg

Die Ausbildung zum zertifizierten Systemaufsteller kann mit jedem Kurs begonnen werden. Jeder Kurs kann auch einzeln gebucht werden. Jeweils am Freitag oder Samstag ist es auch möglich als Tagesgast ein berufliches oder privates Anliegen aufzustellen.

- Intensivkurs 2 Aufstellungsformate Do. 31.05. – Sa. 02.06.2018
- Familien- und Lebensthemen Do. 13.09. – Sa. 15.09.2018
- Teams effektiv führen Do. 29.11. – Sa. 01.12.2018



DR. FRIEDRICH ASSLÄNDER

wege zum wesentlichen

Führungsseminare: Spirituell Führen – Einzelkurse – Curriculum- auf dem Schwanberg

Spirituell Führen können Sie als Curriculum (4 Kurse) oder als Mastercurriculum (6 Kurse) besuchen. Jeder Kurs kann auch einzeln gebucht werden.

- Grenzen erkennen, setzen achten Do. 21.06. – Sa. 23.06.2018
- Ganzheitlich führen Do. 27.09. – Sa. 29.09.2018
- Wieder Zeit haben Do. 12.07. – Sa. 14.07.2018
- Umgang mit schwierigen Emotionen Do. 22.11. – Sa. 24.11.2018

Besondere Seminare

- Die Stille Revolution Do. 15.03. – Sa. 17.03.2018 in Varel (Nordsee)
Das Seminar zum gleichnamigen Buch von Bodo Janssen.
- Selbstmanagement: Sich selbst gut führen Mi. 11.04. – Fr. 13.04.2018 in Warendorf
mit Dr. Friedrich Assländer und Birgit Knegeendorf
- Tagesseminar: Das neue Führen am Di. 03. 07. 2018 auf dem Schwanberg
mit Dr. Friedrich Assländer u. Dr. Oliver Haas
Zwei Experten des Neuen Führens geben Ihnen die Essenz Ihres Wissens und Ihrer langjährigen Berufspraxis weiter.
- Klosterzeit Mo. 30.07. – Sa. 04.08.2018 auf dem Schwanberg
„Klosterzeit“ ist eine Einladung für Menschen mit hoher beruflicher Verantwortung,
inne zu halten und zu reflektieren.
- Werde der du bist Di. 04.09. – Sa. 08.09.2018 auf dem Schwanberg
Michelangelo wurde einmal gefragt, wie er aus einem so groben Stein einen Löwen hera
us meißeln könne. Seine Antwort: Ich schlage alles weg, was nicht Löwe ist.
In diesem Kurs geht es darum, das aufzulösen, was nicht „Ich“ bin.

Nähere Informationen zu allen Seminaren ,Inhalte, Details und Buchung auf: www.asslaender.de

Kongresse

Zu nachfolgenden Kongressen lade ich Sie herzlich ein.

Ich bin dort als Referent mit Vorträgen und Workshops engagiert.

- Internat. Kongress der Organisationsaufsteller vom 26.04. – 28.04.2018 in Wiesloch
„**Und wohin ziehen die Drachen nun?**“ - 20 Jahre Organisationsaufstellungen
<http://infosyon.com/veranstaltungen/>
- Heiligenfeld Kongress 2018 „**KAIROS –Den Wandel gestalten**“
vom 07.06. – 10.06.2018 in Bad Kissingen. <http://www.kongress-heiligenfeld.de/>



4. Für Sie aufgelesen:

*In jedem von uns ist neben der Trauer, der Angst und Depressionen genügend Raum für die Freude. - Von Menschen, die froh sind, geht etwas Heilendes aus auch für sich selbst.
(Ebo Rau, Arzt)*

5. Für Sie gelesen:

Grün, Anselm, Gier – Auswege aus dem Streben nach IMMER MEHR

Pater Anselm setzt das Thema in Bezug zu Aussagen im Neuen und Alten Testament und gibt praktische Anleitungen, wie wir dieses, in allen von uns angelegte Streben nach IMMER MEHR, zu einer lebenspendenden Kraft verwandeln können.
155 Seiten - Vier Türme Verlag, ISBN 978-3-89680-920-9.

Dein Friedrich Assländer

©...nur zum privaten Gebrauch

alle Rechte bei Dr. Friedrich Assländer, Dettelbach.

Weitergabe unter Angabe der Quelle (Autor plus Internetseite) erwünscht - gewerbliche oder firmeninterne Nutzung der Texte nach Rücksprache.

Dr. Friedrich Assländer
Hans-Löffler-Straße 23
97337 Dettelbach
Deutschland
info@asslaender.de
www.asslaender.de Fon: +49-9324-9784780
Geschäftsführer: Dr. Friedrich Assländer

Wenn Sie diesen „Wegweiser“ - nicht mehr beziehen möchten, bitte ich um kurze Benachrichtigung an:
buero@asslaender.de