



Wegweiser zum Wesentlichen Nr. 49 Juli 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

<https://asslaender.de/veroeffentlichungen/wegweiser>

Inhalt

1. Wie entfernt man Dunkelheit?
2. Praxis-Tipp
3. Aktuelle Termine
4. Für Sie aufgelesen
5. Für Sie geschrieben

1. Wie entfernt man Dunkelheit?

Im Winter, früh, wenn ich in mein dunkles Wohnzimmer kam, habe ich zuerst die Dunkelheit entfernt. Ich habe sie manchmal in Säcken vor die Türe getragen oder sie mit einer Schaufel in Eimer gefüllt. Manchmal hat es auch genügt, dass ich die Terrassentür geöffnet habe und sie ist allein entwichen. Dann war Platz für Licht da. Machen Sie das auch so? Vermutlich öfter als Sie denken.

Sie schauen auf das, was nicht funktioniert, wollen Fehler beheben, hadern mit dem was schiefgelaufen ist. Ihrer Meinung nach! Sie kritisieren die Fehler bei anderen oder ärgern sich über sich selbst. Sie beschäftigen sich mit der Dunkelheit, wollen diese weg haben. Was bringt das? Wir haben das in der Kindheit und in der Schule so gelernt. Die Fehler wurden rot angestrichen, damit sie ins Auge fallen. Dabei weiß die positive Psychologie schon lange, dass sich Kinder viel schneller entwickeln, wenn ihnen rückgemeldet wird, was sie richtig gemacht haben.

Das gilt auch für Mitarbeiter. Wenn Sie sich darauf konzentrieren, deren Stärken zu entdecken, wenn Sie immer wieder das Positive herausstreichen, entwickeln sich diese schneller. Das gilt auch für jeden Einzelnen, wir entwickeln uns schneller und haben mehr Lebensfreude, wenn wir lernen, immer wieder auf das Positive in unserem Leben zu schauen.

Schauen Sie auf das Gute, Schöne, Gelungene und freuen Sie sich darüber. Sie können das üben. Wenn Sie im Dunkeln einfach Licht machen und es funktioniert, können Sie sich freuen, z.B. nachts die Nachtschlampe oder das Licht im Bad. Üben Sie diese vielen kleinen Freuden im Alltag, sich einfach immer wieder freuen über das, was funktioniert.

Wenn etwas zu korrigieren oder zu verändern ist, machen Sie einfach das Licht an. Die Frage lautet: Was ist jetzt zu tun, damit es gut wird? Freuen sich über diese Lernchance, aber auch auf die Lernchance, in Frieden mit dem zu leben, was wir nicht verändern können.



2. Praxis-Tipp

Beginnen Sie Besprechungen mit Erfolgsberichten. Sie können zuerst fragen: Was gibt es Gutes zu berichten? In Kleingruppen kann man drei Fragen stellen:

- Wofür will ich dir danken?
- Was schätze ich an dir?
- Was sind deine besonderen Begabungen?

Wenn etwas misslingt, sagen Sie einfach zu sich: Wer weiß, wozu das noch gut sein wird? Oder: Wer weiß, was mir dadurch alles erspart bleibt?

Wenn die Dunkelheit sehr hartnäckig ist, der Ärger nicht weichen will, dann praktizieren Sie die 3 Stufen des bewussten Atmens aus dem Buddhismus.

1. Ich atme ein und ich weiß, dass ich einatme.
Ich atme aus und ich weiß, dass ich ausatme.
2. Ich beobachte mein Einatmen von Anfang bis Ende.
Ich beobachte mein Ausatmen von Anfang bis Ende.
3. Mit dem Einatmen nehme ich meinen Körper wahr.
Mit dem Ausatmen erlaube ich meinem Körper sich vollkommen zu entspannen.

Machen Sie das mehrere Minuten und beobachten Sie Ihre Stimmung und Befindlichkeit vor und nach dieser Übung.

3. Aktuelle Termine

Besondere Seminare

- **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 heraus meißeln könne. Seine Antwort: Ich schlage alles weg, was nicht Löwe ist.
In diesem Kurs geht es darum, das aufzulösen, was nicht „Ich“ bin.



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.

- Familien- und Lebensthemen Do. 13.09. – Sa. 15.09.2018
- Teams effektiv führen Do. 29.11. – Sa. 01.12.2018
- Quellen des Erfolgs Do. 21.01. – Sa. 26.01.2019

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.

- Ganzheitlichführen Do. 27.09. – Sa. 29.09.2018
- Umgang mit schwierigen Emotionen Do. 22.11. – Sa. 24.11.2018
- Klartext reden Do. 31.01. – Sa. 02.02.2019
- Führen und geführt werden Do. 28.03. - Sa. 30.03.2019

Abendakademie in Würzburg – Meine Veranstaltungsreihe mit INTAKA

- Mittwoch, 18. Juli 2018 *“Quellen des Erfolgs”*
Referent: Dr. Friedrich Asländer
- Mittwoch, 29. September 2018 *„Persönliche System-Profil-Analyse: Mit dem Systemischen Hexagon® zum Flow auf den inneren und äußeren Bühnen meines Lebens”*
Referentin: Christine Seufert
- Mittwoch, 14. November 2018 *“Von gedrucktenzugelebten Werten”*
Referent: Dr. Friedrich Asländer

Alle Termine finden im Falkenhaus Würzburg, Marktplatz 9, 97070 Würzburg statt.

Kosten 20 € pro Person und Veranstaltung (Abendkasse)

Bitte Anmeldung unter: buero@asslaender.de

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



4. Für Sie aufgelesen:

*Herr, gib mir die Kraft, die Dinge zu ertragen, die ich nicht verändern kann.
Gib mir den Mut, die Dinge zu verändern, die ich verändern kann
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.
(wird u.a. Franz von Assisi zugeschrieben)*

5. Für Sie gelesen:

Gunthard Weber, Claude Rosselet (Hrsg.) Organisationsaufstellungen

Das Buch gibt auf über 300 Seiten einen guten Überblick über den derzeitigen Stand der Technik der Systemaufstellungen im beruflichen Kontext. Diese Technik verbreitet sich zunehmend in Wirtschaft und Wissenschaft (u.a. Uni Wien, Bremen). Es zeigt Beispiele, Anwendungsfelder und beginnt mit einer anschaulichen Erklärung der Methode. Für mich sind System-Aufstellungen „Das Tool“ sowohl für Berater als auch für Führungskräfte, sowie für alle, die wissen wollen, was wirklich abläuft zwischen Menschen, Organisationen und Ideen jenseits unseres begrenzten kognitiven Denkens.

Ihr 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, info@asslaender.de, Fon: +49-9324-9784780
Geschäftsführer: Dr. Friedrich Assländer

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