

Inspiration^{13/03}

WIRTSCHAFT | LEADERSHIP | PERSÖNLICKEITS- UND UNTERNEHMENSENTWICKLUNG



Lebensfreude

Impressum

Redaktion und Herausgeber:

impulswerkstatt – Ziegler & Partner KG
Franz-Josef-Straße 19, 5020 Salzburg, Österreich
T +43 (0)662 455013 – 0
Email: office@impulswerkstatt.com
www.impulswerkstatt.com
www.managementimpulse.at

Grafik & Satz: Petra Haslinger, www.anakina.at

Fotos: impulswerkstatt, iStockphoto.com

Coverfoto: ©iStockphoto.com/onebluelight



Änderungen, Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Männliche & weibliche Schreibweise:

Aufgrund der leichteren Lesbarkeit wurde auf die geschlechterdifferenzierte Schreibweise verzichtet. Damit sich beide Geschlechter gleichermaßen angesprochen fühlen, wurde im Text die männliche und weibliche Form alternativ verwendet.



Follow us on facebook

Lebensfreude = Freude am Leben



Lebensfreude ist das Motto der **impuls**werkstatt 2013. Bei der Auswahl des Themas hatten wir das Gefühl, dass gerade jetzt, in turbulenten Zeiten, die Lebensfreude ganz wichtig ist. Die Bestsellerlisten und die Stapel von Büchern in den Buchläden scheinen uns recht zu geben: die Themen Glück, Zufriedenheit, Wohlbefinden, Lebensfreude usw. stehen an vorderster Stelle. Auch in diversen Gesprächen erlebe ich eine grosse Sehnsucht danach.

Doch wenn man sich den Alltag ansieht, habe ich oft das Gefühl, diese Wünsche verhallen in der Weite des Universums: steht oftmals Ärger, Frust oder Aggression ganz oben auf der Bestsellerliste unserer Lebens. Manchmal entsteht in mir sogar der Eindruck, dass sich die Menschen in ihrem Leid und vermeintlichen Unglück ganz wohl fühlen.

Vielleicht wohnt in uns eine Angst, dieses gewohnte Unglücksgefühl zu verlassen, den Sumpf des Leidens trocken zu legen. Es hat ja schließlich auch etwas Gutes, man wird bemitleidet und man bekommt Aufmerksamkeit oder zumindest Beachtung.

Und es ist allemal leichter, sich über etwas zu beklagen, als etwas zu verändern. Ich habe gelernt, mein Leben selber in die Hand zu nehmen, die Verantwortung zu übernehmen, eine Lösung zu finden, die mir und meiner Umwelt gut tut. Damit kann ich die Welt ein kleines Stückchen besser machen und das bedeutet wahre Lebensfreude.

Ich wünsche, dass Ihnen dies auch gelingt,
herzlichst

Gerald Ziegler

Inhalt

Editorial	03
Du bist, was du denkst!	04
Statements von Kunden „Lebensfreude“	08
Lebensfreude – Freude am Leben	10
Fortsetzung: Statements von Kunden „Lebensfreude“	13
InspirationsCoaching	14
Aktuelle Angebote, Tipps & Informationen	17

Du bist, was du denkst!

Warum es sich lohnt über unser Denken nachzudenken.



HANNES WEINELT

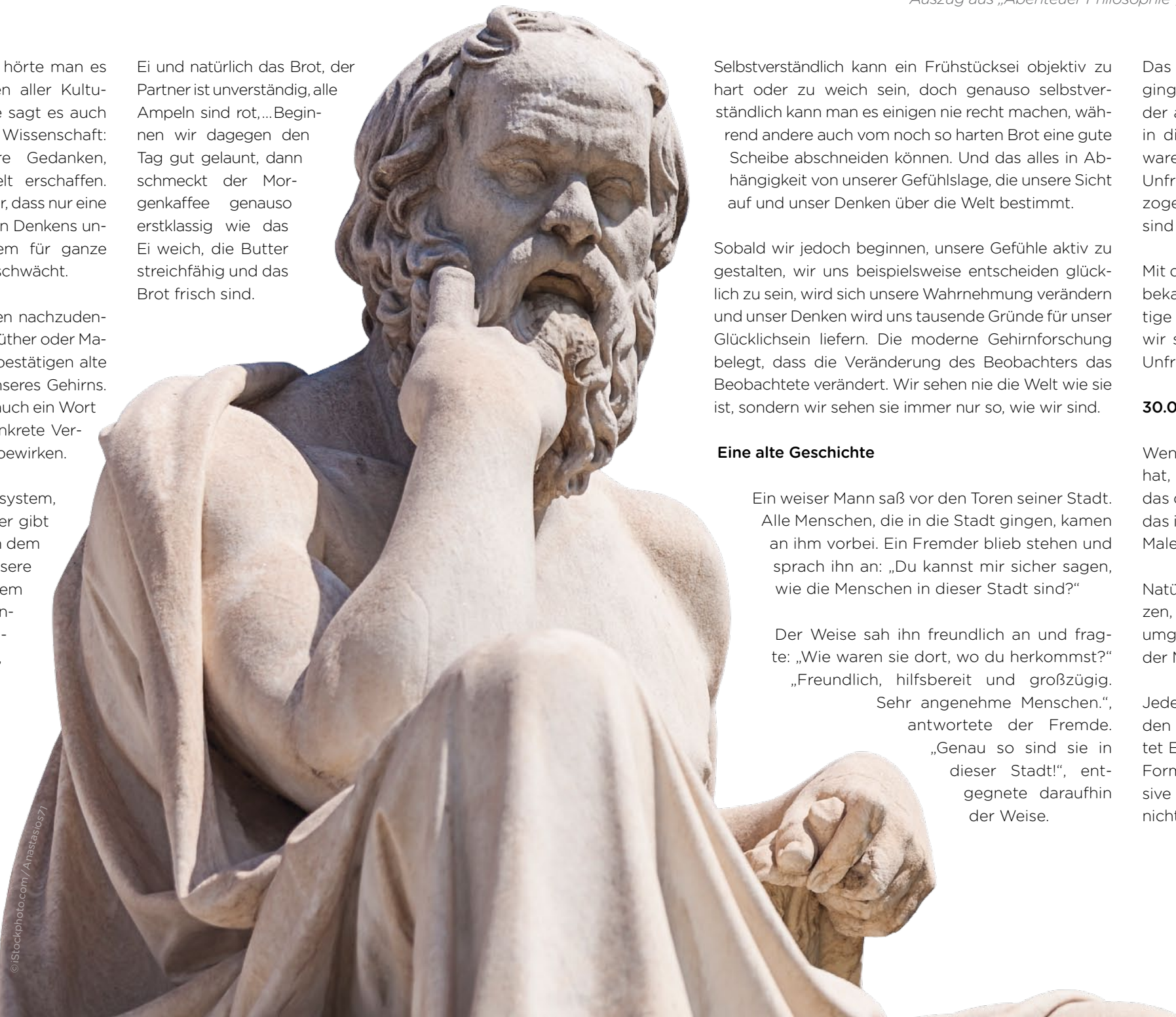
Bis vor kurzem hörte man es von den Weisen aller Kulturen, doch heute sagt es auch die westliche Wissenschaft: es sind unsere Gedanken, die unsere Welt erschaffen. Heute wissen wir, dass nur eine Minute negativen Denkens unser Immunsystem für ganze sechs Stunden schwächt.

Ei und natürlich das Brot, der Partner ist unverständlich, alle Ampeln sind rot,...Beginnen wir dagegen den Tag gut gelaunt, dann schmeckt der Morgenkaffee genauso erstklassig wie das Ei weich, die Butter streichfähig und das Brot frisch sind.

Darum lohnt es sich, über unser Denken nachzudenken. Neurowissenschaftler wie Gerald Hüther oder Mario Alonso Puig liefern uns neue bzw. bestätigen alte Kenntnisse über die Funktionsweise unseres Gehirns. Dabei zeigt sich, dass ein Gedanke wie auch ein Wort vitale Energieformen darstellen, die konkrete Veränderungen in der physischen Materie bewirken.

Gute Gedanken stärken unser Immunsystem, schlechte schwächen es. Vor allem aber gibt es ein fatales Zusammenspiel zwischen dem limbischen System im Gehirn, wo unsere Emotionen verarbeitet werden, und dem vorderen Teil der Großhirnrinde, wo unsere höheren Denkvorgänge stattfinden. Vereinfacht können wir sagen, dass unser Denken das zu bestätigen sucht, was wir fühlen.

Stehen wir zum Beispiel mit dem berühmten linken Fuß auf, sind demnach schlecht gelaunt, scheint sich alles gegen uns zu verschwören: der Morgenkaffee ist zu kalt, die Butter zu hart, genauso wie das



Selbstverständlich kann ein Frühstücksei objektiv zu hart oder zu weich sein, doch genauso selbstverständlich kann man es einigen nie recht machen, während andere auch vom noch so harten Brot eine gute Scheibe abschneiden können. Und das alles in Abhängigkeit von unserer Gefühlslage, die unsere Sicht auf und unser Denken über die Welt bestimmt.

Sobald wir jedoch beginnen, unsere Gefühle aktiv zu gestalten, wir uns beispielsweise entscheiden glücklich zu sein, wird sich unsere Wahrnehmung verändern und unser Denken wird uns tausende Gründe für unser Glückseligsein liefern. Die moderne Gehirnforschung belegt, dass die Veränderung des Beobachters das Beobachtete verändert. Wir sehen nie die Welt wie sie ist, sondern wir sehen sie immer nur so, wie wir sind.

Eine alte Geschichte

Ein weiser Mann saß vor den Toren seiner Stadt. Alle Menschen, die in die Stadt gingen, kamen an ihm vorbei. Ein Fremder blieb stehen und sprach ihn an: „Du kannst mir sicher sagen, wie die Menschen in dieser Stadt sind?“

Der Weise sah ihn freundlich an und fragte: „Wie waren sie dort, wo du herkommst?“ „Freundlich, hilfsbereit und großzügig.

Sehr angenehme Menschen.“, antwortete der Fremde.

„Genau so sind sie in dieser Stadt!“, entgegnete daraufhin der Weise.

Das freute den Fremden und mit einem Lächeln ging er durch das Tor. Später kam ein anderer Fremder an ihm vorbei: „Sag mir, wie sind die Menschen in dieser Stadt?“ Der Weise fragte auch ihn: „Wie waren sie dort, wo du zuletzt warst?“ „Furchtbar! Unfreundlich und arrogant. Deshalb bin ich ausgezogen!“ Der weise Mann antwortete: „Ich fürchte, so sind sie auch in dieser Stadt!“

Mit dieser einfachen Geschichte, deren Verfasser unbekannt ist, zeigt uns der Volksmund, was die heutige Wissenschaft belegt: wir sehen die Welt so, wie wir sind. Der Freundliche erlebt sie freundlich, der Unfreundliche unfreundlich.

30.000 Mal „Nein“

Wenn ein Kind sein zweites Lebensjahr vollendet hat, hat es bis zu 30.000 Mal „Nein“ gehört. „Nein, das darfst du nicht!“ „Nein, greif das nicht an!“ „Nein, das ist nichts für dich!“ wiederholen Eltern dutzende Male am Tag.

Natürlich müssen wir unseren Kindern Grenzen setzen, natürlich müssen unsere Kinder mit dem „Nein“ umgehen lernen, aber jedes Nein ist ein Einschränken der Möglichkeiten und ein Blockieren von Energie.

Jedes „Ja“ richtet unsere Körperhaltung auf, spannt den Körper positiv an, aktiviert unser Gehirn, schüttet Endorphine aus und vieles mehr. Jedes „Ja“, jede Form positiven Denkens fördert unsere Kräfte, inklusive unserer Heilkräfte. Mit „Yes, we can!“ lassen sich nicht nur Wahlen gewinnen.

>>



Geist formt Materie

„Was uns trifft, entspringt dem Denken, geht aufs Denken stets zurück. Was uns trifft, quillt aus dem Denken, Denken regelt das Geschick.“ Mit diesen Worten beginnt das Hohe Lied der Wahrheit des Gautama Buddha.

Schlechtes Denken zieht schlechte Worte, schlechte Taten und schließlich Leid nach sich, gutes Denken dagegen führt zu guten Worten, guten Taten und letztlich zum Glück. Wir sind also die berühmten Schmiede unseres Glücks, ausgehend von unserem Denken.

Dass ein konzentrierter Geist materielle Phänomene hervorbringen kann, weiß man nicht erst seit Uri Gellers verbogenen Löffeln. Und selbst wenn unsere Konzentration noch nicht zum Löffelverbiegen reicht, ist es wichtig, sich an die Idee aller fernöstlichen Kulturen zu erinnern: alles wird zweimal erschaffen, zuerst im Geist, dann in der materiellen Welt.

Je klarer ein Töpfer sein Gefäß vor dem inneren Auge hat, umso geschickter und erfolgreicher wird er es formen können. Die großen Wettkämpfe im Spitzensport werden heute nicht mehr im Körper gewonnen, sondern im Geist. Dennoch hat eine Schulung unseres Geistes, wie zum Beispiel Konzentrations- und Meditationsschulungen, noch keinen Einzug in unsere Lehrpläne und Wirtschaft gefunden.

Nach wie vor sind die meisten ihrer Unkonzentriertheit und ihren oft schädlichen Kreisgedanken hilflos ausgeliefert. Nach wie vor denkt ein Großteil „Ich bin meine Gedanken!“ anstatt „Ich habe Gedanken, die ich steuern lernen kann!“

Albert Einstein brachte dies mit folgenden Worten zum Ausdruck: „Welch triste Epoche, in der es leichter ist, ein Atom zu zertrümmern als ein Vorurteil.“

Übung macht den Meister

So wie wir uns daran gewöhnt haben, unseren Körper sauber zu halten und ihn zu trainieren, genauso sollten wir an unserem Denken arbeiten. Das wohl

wichtigste Werkzeug unseres Denkens ist die Konzentration. Durch fehlende Konzentration werden wir langsam und die Zeit vergeht schnell, sodass mangelnde Konzentration eine der Hauptursachen für Stress ist.

Mit einer guten Konzentration werden wir schnell und die Zeit verlangsamt sich. Dieses Phänomen ergibt sich bei guten Kampfkünstlern, in deren Wahrnehmung sich mit zunehmender Konzentration die Bewegungen des Gegners verlangsamen.

Dazu gibt viele Konzentrationsübungen, wie Atemmeditation, Achtsamkeitsmeditation, Tratak, das Starren auf einen Gegenstand oder Imaginationsreisen.

Der Todfeind der Konzentration ist die Zerstreuung, heute oft als Multitasking getarnt. Beim Frühstück lesen wir die Zeitung, während gleichzeitig die Morgennachrichten im Radio laufen, dazwischen ist noch so einiges mit der Familie zu koordinieren und die Hausaufgabe zu kontrollieren.

Die Folgen sind Vergesslichkeit, Wahrnehmungsdefizite und Missverständnisse, schließlich Hektik und Stress.

Als ein Weiser nach dem Grund seines Glücklichen Seins gefragt wurde, sagte er: „Wenn ich sitze, sitze ich. Wenn ich gehe, gehe ich. Wenn ich esse, esse ich.“ So einfach ist es – leider nicht. Denn dieses Vollkommen in den Dingen Sein setzt eine vollkommene Konzentration voraus.

Du bist was du denkst

Jeder Gedanke und jede Vorstellung birgt in sich den Drang zur Manifestation. Schon die alten Weisen wussten, dass kein Gedanke, kein Wunsch im Universum verloren geht.

Alles kehrt irgendwann zu dem zurück, der sie in die Welt gesetzt hat. Die moderne Quantenphysik bestätigt dies. Daher die Wichtigkeit, welche Gedanken wir in die Welt setzen – auch über uns selbst.

Denken Sie sich selbst als Gewinner, denn werden Sie zu diesen gehören!

„Nichts ändert sich,
außer ich ändere mich.
Alles ändert sich sobald
ich mich verändere.“

Unbekannt

Was bedeutet für mich, auch im Zusammenhang mit Arbeit, Lebensfreude?

Statements von Kunden

Im Zuge einer Kundenbefragung haben wir einige Statements zum Kernthema bekommen:

„Meine Lebensziele sind Freiheit und Freude. Die Freiheit habe ich mir durch meine Entscheidung, dass ich UNTERNEHMER werde erfüllt. Die Freude meines Lebens habe ich mir durch meine Familien erfüllt, durch meine private Familie und durch die SONNENTOR Familie, auch NEIN-Sagen zu dürfen.“

Johannes Gutmann/Gründer der Biomarke „Sonnentor“

„Lebensfreude: bedeutet für mich etwas zu (be)wirken, meist heißt es anderen, aber auch mir, innere Freude und Genugtuung zu bereiten. Große Kraft und Freude steigt in mir hoch, wenn ich als Vater die Entwicklung meiner Kinder wahrnehme. Es ist wahnsinnige und das ganze Herz erfüllende Freude wahrzunehmen, welche enormen Fortschritte meine drei Kinder, Thomas, Eva und Michael, jeder für sich in seiner so individuellen Art, in ihren noch so jungen Jahren bereits erreicht haben. Lebensfreude heißt, gesund in körperlicher und seelischer Hinsicht, in einer harmonischen Partnerschaft, in einer schönen Umwelt MEIN LEBEN leben zu dürfen. Lebensfreude bedeutet für mich auf wahre Freunde vertrauen zu können. Dies ist ein ungeheuerlich großer Schatz, den es zu hüten und pflegen gilt. Lebensfreude für mich als Personalleiter empfinde ich dann ganz besonders, wenn man durch oft sehr kleine Dinge, (meist sind es oft sogar NUR Worte) Großes und Wichtiges bewirken kann. „Strebe danach, dass alles, was du sagst, von Herzen kommt“, so ein Zitat von Vinzenz von Paul, dass ich mir oft und immer öfter als Vorbild für meine täglichen vielen kleinen Gespräche nehme.“

Karl Söllhammer/Leiter Personal & PR Krankenhaus Schwarzach

„Wikipedia beschreibt „Lebensfreude“ mit dem Satz „Lebensfreude ist das subjektive Empfinden der Freude am eigenen Leben“. Ich persönlich sehe „Lebensfreude“ als Summe der positiven Ergebnisse aus dem privaten sowie dem beruflichen Bereich. Durch die Lebensfreude werden unsere Gedanken und unser Verhalten unmittelbar beeinflusst und gesteuert, wobei das Empfinden ganz individuell ausgeprägt ist. „Lebensfreude“ bedeutet gleichzeitig auch „Lebenslust“ und ist wohl das wichtigste Elixier, von dem wir alle zehren und das uns täglich motiviert. Daher ist es auch so wichtig, sich Lebensfreude im Alltag – in der Arbeit ebenso wie im privaten Umfeld – zu erhalten, um diese positive Energie und das damit verbundene Glücksgefühl für sich zu gewinnen und zu nutzen.“

Anke Knümann/Assistentin Servicebereich Informatik und Medizintechnik, Salzburger Landeskliniken

„Lebensfreude bedeutet für mich das zu lieben, was ich tue! Ich freue mich, dass wir in unserem Unternehmen unseren INNEREN WEG gehen. Das ist nicht üblich in der Modebranche. Wir konzentrieren uns darauf, was wir unseren Kunden GUTES tun können, wie wir ANDERS sein können und wie wir unsere Kunden ÜBERRASCHEN können. Dies macht mir genauso viel FREUDE, wie meine Mitarbeiter GANZHEITLICH zu FÜHREN. Damit ich diese Freude wahrnehmen kann, bedarf es ACHTSAMKEIT, die ich versuche, jeden Tag zu trainieren. Aber auch Zeit mit meiner Familie zu verbringen macht mir sehr viel Freude und es ist wichtig, LEBENSFREUDE zu erhalten und zu spüren.“

Steffen Häffner/Inhaber mehrerer S.Oliver Stores in Deutschland

>> Fortsetzung auf S. 13



Lebensfreude – Freude am Leben

Ist Lebensfreude – auch in der Arbeit – Utopie, Spinnerei oder was sonst? Glück und Lebensfreude im Alltag das ist möglich!



GERALD ZIEGLER

Lebensfreude entsteht in mir

Das Wort Lebensfreude setzt sich aus der „Freude“ und dem „Leben“ zusammen. Man könnte auch sagen die Freude am Leben, im Leben, des Lebens. Auf jeden Fall bedeutet es, sein

Leben in die Hand zu nehmen und die Verantwortung dafür zu übernehmen. Es wäre jetzt einfach zu schreiben: „Sehen Sie das Glas als halbvoll an und Sie werden die positiven Dinge des Lebens erkennen, was wiederum zu mehr Lebensfreude und Zufriedenheit führt.“ Es wird uns immer wieder vermittelt, alles Glück und Erfolg ist im Instant-Format erhältlich, also einfach rühren und schon fertig. Ein wenig an das glauben, ein bisschen das tun, kurz über unser Leben nachdenken und das alles so im Vorbeigehen oder besser im „Darüber lesen“. Aber genau da greifen viele erfolgsversprechende Ratgeber zu kurz. Ich finde die Frage viel spannender: Warum sehe ich das Glas halb leer und nicht halb voll?

Denn hinter unserer Wahrnehmung und damit unserer Realität verbirgt sich ein Mechanismus, der uns meist unbekannt ist. Diese Denk- und Verhaltensmuster sind im Laufe unseres Lebens entstanden. Vielleicht haben wir als Kinder unbewusst mitbekommen, dass es nicht genug zu essen gab oder dass wir gar nicht gewollt waren oder dass man eigentlich gar

keine Zeit für uns hatte. Inzwischen hat die Wissenschaft erkannt, dass die frühkindlichen Prägungen, eine wesentliche Auswirkung auf die Verhaltensmuster erwachsener Menschen haben. Mit anderen Worten, es kann durchaus ein scheinbar nützliches Muster gewesen sein, alles Leid und Elend dieser Welt auf sich zu ziehen, denn dann bekommt man wenigstens Aufmerksamkeit. Die wahre Lebensfreude kann aber nur entstehen, wenn wir diesen Mechanismen auf den Grund gehen, sie durchschauen und dann aktiv verändern. Damit kommt man zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit. Dies ist die Basis für Glück, Wohlbefinden und Lebensfreude.

Den inneren Garten in uns pflegen

Dazu ein kleines Beispiel aus der Natur: Wenn eine Pflanze nicht richtig wächst, reicht es oft auch nicht, sie noch mehr zu gießen. Dies wäre, als würde man schnell einen klassischen Ratgeber zum positiven Denken lesen und alles ist gut. Wenn die Wurzel der Pflanze nicht gesund ist, wird sie mit mehr Wasser auch nicht besser wachsen. Es gilt also, die Wurzel unserer Denk- und Verhaltensmuster zu heilen.

Wie kann man den inneren Garten nun pflegen und die spannende Reise zu unserm Inneren antreten? Durch eine intensive Beschäftigung mit sich selbst, kann man große Schritte zu einem erfüllten, glücklichen und freudigen Leben gehen. Der erste Schritt ist eine intensive Beobachtung unserer Denk- und Verhaltensmuster. Also, was nervt mich immer wie-

der, wer oder was bringt mich auf die berühmte Palme, wann traue ich mir nichts mehr zu oder in welchen Situationen gerate ich in Wut oder Ohnmacht? Haben Sie etwas bemerkt?

Intuitiv habe ich mit negativen, unangenehmen Situationen bzw. Gefühlen begonnen. Da sind wir auch schon bei einer der größten Herausforderungen für Lebensfreude: die Perspektive zu wechseln und die positiven, uns stärkenden Situationen und Gedanken in den Vordergrund zu bringen.

Der französische Philosoph Michel de Montaigne (1533–1592) liefert da einen bemerkenswerten Essay: „Die schrecklichste unserer Krankheiten aber ist die Verachtung unsres Seins; wer jedoch sich selbst liebt, hat den Gipfel der menschlichen Weisheit erreicht, des menschlichen Glücks“.

Was bringt Freude und Erfüllung?

Lebensfreude hängt ganz stark davon ab, dass wir uns nicht nur mit unseren Schwächen, sondern vor allem auch mit unseren Stärken befassen. Denn genauso, wie wir zur Wurzel unserer Schwachstellen gelangen, können wir auch zur Wurzel unserer Stärken und Talente gelangen. Immer wenn ich Menschen frage, welche Stärken sie haben, ernte ich Erstaunen, Schulter zucken und die gängige Antwort: „Das kann ich so gar nicht sagen!“

Ja, wie wollen Sie sich dann mit den schönen Seiten des Leben befassen, wenn Sie nicht einmal Ihre Stärken und das, was Sie gerne und gut machen, kennen? Machen Sie einen Job, damit sie Geld verdienen oder leben Sie Ihre wahre Berufung, wofür das innere Feuer brennt? >>

„Da sein ist eine Tatsache, Leben eine Kunst.“ Frédéric Lenoir

Dankbarkeit – Endlich wieder zufrieden sein, mit dem was man hat

Ein ganz wesentliches Element von Glück und Lebensfreude ist die Dankbarkeit. Es gibt immer Menschen, die mehr verdienen, die ein schöneres Haus haben oder ein tolles Auto fahren. Wir werden von den Medien und der Werbung gerade ins „Unglücklichsein“ gepusht. Die meisten Leserinnen von Frauenzeitschriften sind nach dem Lesen dieser Magazine schlechter gelaunt als vorher, fanden Forscher der Universität Innsbruck heraus. Warum ist das so?

Im Vergleich mit der perfekten Figur, dem wallenden Haar und den weißen Zähnen fühlten sich die Leserinnen als Verlierer. Auch die zahlreichen Tipps für den erfolgreichen Job und die großartige Beziehung gaukeln ihnen eine Welt vor, in der alles machbar ist, wenn sie nur die Ratschläge der Zeitschrift befolgen. Wir vergleichen uns immer wieder mit anderen, anstelle unser „Ding“ zu machen, unser Leben in die Hand zu nehmen und uns darüber

zu freuen und dankbar zu sein, was wir erreichen. Martin E. P. Seligman ist der führende Wissenschaftler der positiven Psychologie und setzt sich mit Glück und Wohlbefinden schon seit Jahrzehnten auseinander. Unter anderem empfiehlt er seinen Studenten sich täglich 5 Minuten Zeit zu nehmen und in ein Büchlein zu notieren, „Wofür bin ich heute dankbar?“. Ein Selbstversuch zeigte, dass die Lebensfreude nach einigen Tagen spürbar anstieg. Nachmachen also empfohlen!

Entdecke, wer Du bist und gewinne Dein Leben zurück

Menschen die sich kennen, sich laufend selbst entdecken, ihre Talente kennen und leben, sich annehmen wie sie sind, auf ihre Bedürfnisse achtsam schauen, einen Beruf aus Berufung und Erfüllung leben und eine Beziehung voll Freude und Leidenschaft haben, sind der Lebensfreude schon ziemlich nahe. Verbringen Sie täglich eine achtsame Minute dazu, in der Sie inne halten, bewusster und entspannter sind, den Atem beobachten ... die Wirkung wird sich zeigen.

>> Fortsetzung: Was bedeutet Lebensfreude für mich?

„Lebensfreude wird mir jeden Tag von meiner Tochter Natalie (7 Jahre) vorgelebt: unbeschwerter Fröhlichkeit vom Aufstehen an und ganz viel Lachen, Singen und Tanzen bis zum Schlafen gehen... Das steckt an! Und wenn ich dann mal ohne das Lächeln meiner Tochter morgens aus dem Haus muß, empfehle ich für den Arbeitsweg die CD von Eckhard von Hirschhausen & Hellmuth Karasek: „Ist das ein Witz“, für mich dann 45 Minuten Lebensfreude.“

Marcus Süßenbach / Fachbereichsleiter TelefonService, Deutsche Bank Bauspar AG

„Ich habe mir einige Gedanken zum Thema Lebensfreude gemacht und bin immer wieder an den Punkt gelangt, dass meine persönliche Lebensfreude aus einer inneren Zufriedenheit und positiven Denkhaltung kommt. Nur wer mit sich und seinem Umfeld im Einklang ist, der kann auch Lebensfreude verspüren und diese dann auch versprühen. Sei glücklich und begeistere Menschen!“

Marco Weber / Leiter Auslieferungszentrum, AMAG Automobil- und Motoren AG

„Lebensfreude für mich: zufriedene Partner in Ehe, Familie und Beruf – zufriedene Kunden, die einem das auch sagen, Spaß und Lust an der Arbeit, Spaß und Lust an Freizeit, gutem Essen, guten Gesprächen und guter Musik und ausreichend Zeit, das alles zu genießen.“

Hartmut Müller / Personalbetreuung PBC, Deutsche Bank Privat- und Geschäftskunden AG

„Lebensfreude ...echte Lebensfreude ist für mich die Freude am Leben in all seinen Facetten, die Freude an der Sonne wie an den düstersten Wolken, an der Wärme wie an der eiskalten Kälte, am zarten Lüftchen wie am vernichtenden Orkan. Das andere nenne ich die eingebildete Fröhlichkeit, im Wechselbad von himmelhochjauchend-zutodebetrübt.“

Hannes Weinelt / Leiter des „Treffpunkt Philosophie“ in Österreich und Herausgeber des Magazins „Abenteuer Philosophie“

„Lebensfreude heißt für mich, dass man allen Herausforderungen des Lebens mit einer positiven Grundeinstellung gegenübersteht. Das kann auch ansteckend sein und zB in der Teamarbeit eine positive Gruppendynamik bewirken. Nichts schlimmer, als wenn man vermittelt „Mir macht das alles keinen Spaß!“. Dieses „Ja zum Leben“-Sagen ist der Motor, um weiterzumachen, auch wenn einen mal nicht danach ist. Lebensfreude bedeutet für mich auch, ein tiefes inneres Vertrauen zu haben, dass alles gut wird.“

Michaela Rinnerberger / Referat Landesplanung und SAGIS, Landesregierung Salzburg

InspirationsCoaching –

Zwei Stunden, die mein Leben verändern können

Sie haben das Gefühl irgendwie läuft es bei mir gerade nicht so rund oder eine wichtige Entscheidung steht an oder ich möchte neue Perspektiven und Inspirationen finden. All das sind mögliche Themen, um sich in ein InspirationsCoaching zu begeben.



PETRA FELLNER

Als Coach sehe ich mich als jemand, der andere Menschen ein Stück begleiten darf, um Halt und Sicherheit zu bieten für jene Momente, in denen wir unsicher und verängstigt sind. Oder wo ein „Nicht mehr erinnern, aber ein übrig gebliebener Schmerz“ uns in eine gewisse Dunkelheit geführt hat.

Als Coach bin ich sozusagen ein „Werkzeug“ für den Klienten. Ohne Bewertung, dafür in einer verständnisvollen und vertrauensvollen Atmosphäre.

Sich auf seine Themen einzulassen, verschafft dem Klienten einen sicheren Boden und ermöglicht eine innere Weite. Über das Gespräch und mit vielen verschiedenen kreativen Methoden und Ideen gehen wir den Weg. Ich arbeite gerne mit Menschen in Liebe zum Menschen, im Verständnis und in Achtsamkeit, um seine Lebensgeschichte zu verinnerlichen.

Lebensgeschichten neu interpretieren

Lebensgeschichten können wir nicht mehr ändern, aber sie beeinflussen uns permanent. Wir können jedoch unsere heutige Sicht und Einstellung dazu verändern. Haben wir Angst davor, uns nochmals zu erinnern und einzulassen und wollen es vermeiden, so ist es wichtig zu wissen, dass wir genau jene Situation doch schon einmal überlebt haben. Oft hindert die Angst vor der Angst.

Erneut sich einzulassen, bedeutet neue Strategien im Umgang mit dem Erlebten zu finden, um sich vielleicht von jener Last zu befreien, die wir schon lange mit uns tragen. Sie lässt uns manchmal „nicht wissend warum“ agieren und stellt uns aktuell vor Probleme, die „scheinbar“ nicht oder schwer zu lösen sind.

Haben wir keine besondere schwierige Situation in Erinnerung, fühlen uns aber unlebendig oder nicht glücklich, vielleicht überfordert oder auch traurig, unglücklich im Job etc. wäre das ebenfalls der willkommene Anlass, sich auf eigene unentdeckte innere Räume einzulassen. Einlassen auf eine Entdeckungsreise – eine Abenteuerreise ins eigene ICH. Früher wurden Ländereien entdeckt, heute entdecken wir uns. >>

„Wenn wir lernen, unser Leiden zu erkennen und zu umarmen, wird es sich schließlich verwandeln.“

Thich Nhat Hanh

*Von deinen Sinnen
hinausgesandt,
geh bis an deiner Sehnsucht Rand;
gib mir Gewand.*

*Hinter den Dingen
wachse als Brand,
dass ihre Schatten ausgespannt,
immer mich ganz bedecken.
Lass dir alles geschehen:
Schönheit und Schrecken.*

*Man muss nur gehen:
Kein Gefühl ist das fernste.
Lass dich von mir nicht trennen,
nah ist das Land,
das sie das Leben nennen.*

Rainer Maria Rilke

Wir sprechen vom Träumen, vom Erinnern, vom Erkennen, vom Durch- und Ausatmen, vom Lachen und Glücklichsein. Sprechen von Momenten, in denen wir fühlend und wissend um die Gnade des „Ganz-werdens“, tief im Innersten, verstehen, erkennen und berührt sind.

Wie eine warme Welle dehnt sich dieses Gefühl in unserem Körper, im Herzen, unserem Geist und unserer Seele aus, durchflutet jede Zelle unseres Seins und erhebt uns ins Vertrauen und Glück.

Wie finden wir die Wahrheit? Das Orakel von Delphi hat schon vor Jahrtausenden die Antwort gegeben: Erkenne dich selbst! Erkenne, dass du selbst die Ursache deiner Leiden und deines Glücks bist, und dass du nur, indem du konsequent und unbestechlich nach der Wahrheit über dich und dein Leben suchst, zur Freude und deinem inneren Frieden zurückfinden kannst.

Die Berührung unseres Glücks in dieser magischen Wahrhaftigkeit schenkt uns unsere erwachte Seele!

Augenblicke umarmen unsere Ewigkeit.

Hier beginnt Freiheit und Lebensfreude!

Aktuelle Angebote, Tipps & Informationen



EUR 21,90
Ecowin Verlag
Salzburg, 2013
ISBN-10: 371100038X
ISBN-13: 978-3711000385

Gut geht anders – Ein einfaches Lebenskonzept zum Erfolg

Eines der besten Sachbücher, das ich in letzter Zeit gelesen habe. Besonders spannend dabei ist der laufende Vergleich des Wirtschaftsredakteurs Peter Gnaiger, der ständig auf seinen Newsticker nachsieht, mit der Welt von Johannes Gutmann.

Dadurch wird deutlich, wie gross der Unterschied ist zwischen dem, was wir als „normal erleben“ und dem „wie es sein könnte“. Da ich Johannes Gutmann seit einigen Jahren kenne und auch mit ihm schon arbeiten durfte, kann ich sagen, dass er ein Geschäftsmann ist, der natürlich auch wirtschaftliche Ziele erreichen und Erfolg haben möchte. Aber eben auf eine ganz andere Art – auf seine Art. Dieser neue Weg der Unternehmensführung wird in Ansätzen in diesem Buch gut beschrieben. Leider ist das für manche Manager und Unternehmensführer noch immer merkwürdig und unverständlich. Für mich geht Johannes Gutmann einen Weg des Wirtschaftens, so wie ich es mir vorstelle, so könnte es in Zukunft gehen, eben „GUT“.

Für Sie gelesen von Gerald Ziegler



EUR 22,00
Edition Stoareich
Allentsteig, 2011
ISBN-10: 3902253061
ISBN-13: 978-3902253064

Innere FührungsKRAFT © Mit Eros zur unverwechselbaren ICH-MARKE

Manfred Greisinger beschreibt in seinem 20. Buch auf gewohnt kurzweilige Art und Weise, dass Führung sehr viel mit mir selber zu tun hat. Die vielen äusseren Faktoren, wie Fremderwartungen, Karrieredruck, Leistungsziele, etc. sind nur zu bestehen, wenn man bei sich selber gut angekommen ist, eben mit „innerer FührungsKRAFT“. Wie man zu dieser inneren Quelle, der Kreativität und eben der Lebensfreude kommt, das kann man in diesem Buch gut nachvollziehen.

Für Sie gelesen von Gerald Ziegler

Aktuelle Angebote, Tipps & Informationen



Magazin- und Buchempfehlungen

- „Happinez“ – ein modernes Mindstyle-Magazin, das einen puren und positiven Lifestyle vermittelt. Es richtet sich an jene Personen, die Wert auf einen bewussten Lebensstil sowie emotionale Weiterentwicklung legen.
- Gounelle, Laurent (2010): Der Mann der glücklich sein wollte. München: Verlagsgruppe Random House GmbH
- Seligmann, Martin (2012): Flourish – Wie Menschen aufblühen. München: Kösel-Verlag
- Creusen, Utho; Eschemann, Nina-Ric (2008): Zum Glück gibt's Erfolg. Zürich: Orell Füssli Verlag AG
- Bormans, Leo (2011): GLÜCK. Köln: DuMont Buchverlag

„Macht man keinen
Umweg, entdeckt man
nie die Dinge, die darauf
warten, das Leben mit
Freude zu erfüllen.“

Sergio Bambaren



ABENTEUER PHILOSOPHIE

MAGAZIN FÜR DIE KUNST ZU LEBEN / 4 AUSGABEN IM JAHR

abenteuer
Philosophie

D - EUR 6,00, A - EUR 6,00, CH-SFR 11,00

seit
1980

... versteht Philosophie nach klassischem Vorbild als Lebenshaltung und Lebensstil.

... schöpft aus dem überzeitlichen Wissen der Menschheit und verbindet es mit den aktuellen Herausforderungen.

... wird mit ehrenamtlichen Engagement von Idealisten für Idealisten herausgegeben.

Bestellung unter:
Tel: +43 316 48 14 43
Fax: +43 316 48 14 43 11
www.abenteuer-philosophie.com
vertrieb@abenteuer-philosophie.com

Inspiration für inneres Wachstum und nachhaltige Erfolge