

Ausgabe 2/2003

Berührend:
„Ich bin Sam“

Das soziale Panorama:
Unser Umfeld und unsere Wirklichkeit?

Ohne Gesundheit ist alles andere wertlos!

Genau richtig zur Weihnachtszeit:
Die Kunst des Erzählens

Was er ist und was er war, das wird uns erst beim Abschied klar!

Whiskykuchen - Ein leckeres Rezept für jeden Anlass

Zutaten:

1 Tasse Wasser
1 Tasse weissen Zucker
1 Tasse brauen Zucker
4 große Eier
1 Pfund Butter
2 Tassen getrocknete Früchte
1 TL Salz
1 Handvoll Nüsse
1 Zitrone
2 kleine Liter Whisky



Zubereitung:

1. Koste zunächst den Whisky und überprüfe so seine Qualität.
2. Nimm dann eine große Rührschüssel.
3. Probiere nochmals vom Whisky und überzeuge Dich davon, ob er wirklich von bester Qualität ist. Gieße dazu eine Tasse randvoll und trinke diese aus.
Wiederhole den Vorgang mehrmals.
4. Schalte den Mixer an und schlage in der Rührschüssel die Butter flauzig weich.
5. Füge einen Löffel Zucker hinzu.
6. Überprüfe, ob der Whisky noch in Ordnung ist.
Probiere dazu nochmals eine Tasse voll.
7. Mixe den Schalter aus.
8. Brache zwei Eier aus, und zwar in die Schüssel.
Hau die schrumpeligen Früchte mit rein.
9. Malte den Schixer an: Wenn das blöde Obst im Trixer stecken bleibt, löse das mit Traubenschier.
10. Überprüfe den Whisky auf seine Konsistenzzzzzzzzzzzzz.....
11. Jetzt schmeiß die Zitrone in den Hixer und drücke Deine Nüsse aus. Füge eine Tasse dazu. Zucker, alles, was auch immer.
12. Fette den Öfen ein, drehen um 360 Grad.
13. Schlag den Mixer, bis er ausgeht.
Wirf die Rührschüssel aus dem Fenster.
14. Überprüfe den Geschmack des restlichen Whiskys.
Geh ins Bett und pfeif auf den Kuchen.
Die Schuhe kannst Du anlassen.

Editorial

Hallo Ihr Lieben!

Kurz vor Weihnachten haben wir gemeinsam unseren dritten „Pelzchen-Letter“ auf die Welt gebracht. Er ist zwar ein wenig kleiner als seine Vorgänger, aber dafür umso feiner.

Diesmal bekommt ihr ein Weihnachtspaket voller Geschichten, Metaphern und brauchbaren Tipps geschenkt. Nehmt euch in dieser hektischen Zeit ein paar Augenblicke heraus, um das Paket aufzuschnüren und lasst euch die Geschichten auf der Zunge zergehen.

Wie fühlen sich die Metaphern an?

Was sagt eure innere Stimme zu den Pelzchen und zur Weihnachtszeit?

Sollte eure innere Stimme euch einen Hinweis geben, wie es mit den „Pelzchen-Letter“ weitergehen soll, dann lasst uns daran teilhaben.

Unsere besten Wünsche begleiten euch

Sabine, Gerhard, Mario, Max

Beiträge in dieser Ausgabe:

1 Boxhofer Gerhard		
Anekdoten		Seite 3
Filmtipp: I am Sam		Seite 4
Seminarerfolg		Seite 5
2 Danzer Max		
Die Sternengeschichte		Seite 9
3 Pfusterer Bernhard		
Kloster Gutaich		Seite 9
4 Födinger Max		
Die Kunst des Erzählens		Seite 10
5 Höller Klaus		
Die Welt und Du		Seite 11
6 Litzlbauer Manfred		
Das soziale Panorama		Seite 12
7 Magiera Franz		
Erkenntnis		Seite 13
8 Schwarzbauer Sabine		
Das Dreieck der Gesundheit		Seite 14
Fragetechniken		Seite 15
9 Stüger Herbert		
Zitatensammlung & Lebensweisheiten		Seite 16
10 Zechenter Waltraud		
Wenn das Leben Theater ist...		Seite 18
11 Wimmer Mario		
Auch eine Weihnachtsgeschichte		Seite 19

BOXHOFER Gerhard

Kleine Anekdoten

Die härteste Strafe

Theodor Storm, sonst ein geselliger Mensch, war im Alter einsilbig geworden und sprach im Kreise anderer sehr wenig.

Auf einer Gesellschaft, die er nicht hatte absagen können, kam die Rede auf einen Prozess wegen Bigamie, der das kleine Husum erregte.

"Sagen Sie, Herr Storm", fragte eine wissbegierige Dame den Dichter, "was ist eigentlich die härteste Strafe für Bigamie?"

"Zwei Schwiegermütter", brummte Storm kurz angebunden.

Nicht ganz gelesen

Eine literatursüchtige Dame brachte Bernhard Shaw einen Roman mit der Bitte um ein Gutachten. Acht Tage später schickte Shaw das Manuskript mit einer ironischen Kritik zurück.

"Sie haben den Roman überhaupt nicht gelesen", schrieb ihm die Verfasserin. "Ich hatte absichtlich einige Seiten des zweiten Kapitels zugeklebt."

Worauf Shaw antwortete: "Wenn ich ein Ei aufschlage, brauche ich es auch nicht ganz aufzuessen, um zu merken, ob es schlecht ist."

Das Rededuell

Bei einem Festmahl hatte Mark Twain seine obligate Rede beendet und nahm unter dem rauschenden Beifall der Anwesenden seinen Platz wieder ein, als ein zweiter Redner sich erhob. Dieser, ein Anwalt, steckte seiner Gepflogenheit entsprechend die Hände in die Hosentaschen und fragte die Hörer spöttisch: „Kommt es Ihnen nicht ein bisschen ungewöhnlich vor, dass ein professioneller Humorist so komisch ist?“

Fröhliches Gelächter. Als es verklungen war, ergriff Mark Twain noch einmal das Wort: „Kommt es Ihnen nicht auch ein bisschen ungewöhnlich vor, dass ein Anwalt seine Hände in seine eigenen Taschen steckt?“

Der Sinn des Lebens

Ein Investmentbanker stand in einem kleinen mexikanischen Fischerdorf am Pier und beobachtete, wie ein kleines Fischerboot mit einem Fischer an Bord anlegte. Er hatte einige riesige Tunfische geladen. Der Banker gratulierte dem Mexikaner zu seinem prächtigen Fang und fragte, wie lange er dazu gebraucht hatte. Der Mexikaner antwortete: "Ein paar Stunden nur. Nicht lange."

Daraufhin fragte der Banker, warum er denn nicht länger auf See geblieben ist, um noch mehr zu fangen. Der Mexikaner sagte, die Fische reichen ihm, um seine Familie die nächsten Tage zu versorgen.

Der Banker wiederum fragte: "Aber was tun Sie denn mit dem Rest des Tages?" Der mexikanische Fischer erklärte: "Ich schlafte morgens aus, gehe ein bisschen fischen; spiele mit meinen Kindern, mache mit meiner Frau Maria nach dem Mittagessen eine Siesta, gehe ins Dorf spazieren, trinke dort ein Gläschen Wein und spiele Gitarre mit meinen Freunden. Sie sehen, ich habe ein ausgefülltes Leben."

Der Banker erklärte: "Ich bin ein Harvard-Absolvent und könnte Ihnen ein bisschen helfen. Sie sollten mehr Zeit mit Fischen verbringen und von dem Erlös ein größeres Boot kaufen. Mit dem Erlös hier von wiederum könnten Sie mehrere Boote kaufen, bis Sie eine ganze Flotte haben. Statt den Fang an einen Händler zu verkaufen, könnten Sie direkt an eine Fischfabrik verkaufen und schließlich eine eigene Fischverarbeitungsfabrik eröffnen. Sie könnten Produktion, Verarbeitung und Vertrieb selbst kontrollieren. Sie könnten dann dieses kleine Fischerdorf verlassen und nach Mexiko City oder Los Angeles und vielleicht sogar New York City umziehen, von wo aus Sie dann Ihr florierendes Unternehmen leiten."

Der Mexikaner fragte: "Und wie lange wird dies alles dauern?" Der Banker antwortete: "So etwa 15 bis 20 Jahre."

Der Mexikaner fragte: "Und was dann?" Der Banker lachte und sagte: "Dann kommt das Beste. Wenn die Zeit reif ist, könnten Sie mit Ihrem Unternehmen an die Börse gehen, Ihre Unternehmensteile verkaufen und sehr reich werden. Sie könnten Millionen verdienen."

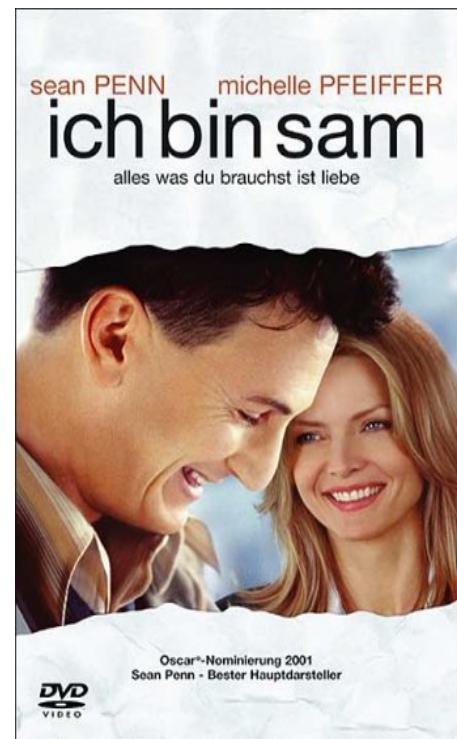
Der Mexikaner sagte: "Millionen. Und dann?" Der Banker sagte: "Dann könnten Sie aufhören zu arbeiten. Sie könnten in ein kleines Fischerdorf an der Küste ziehen, morgens lange ausschlafen, ein bisschen fischen gehen, mit Ihren Kindern spielen, eine Siesta mit Ihrer Frau machen, in das Dorf spazieren, am Abend ein Gläschen Wein genießen und mit Ihren Freunden Gitarre spielen."

BOXHOFER Gerhard

Filmtipp

Ich bin Sam

„Ich bin Sam“ bringt euch gleichzeitig zum Lachen, zum Weinen und zum Schaudern. Die Geschichte des Regisseurs und Drehbuchautors Jessie Nelson erzählt über den Kampf eines geistig behinderten Mannes um das Sorgerecht für seine siebenjährige Tochter. Sam (Sean Penn), der geistig auf der Stufe eines Siebenjährigen steht, wischt die Tische in einer Starbucks-Filiale in Los Angeles und kümmert sich vorbildlich um seine Tochter Lucy, die die obdachlose Mutter kurz nach der Geburt bei ihm ablieferte. Sam ist bisher ganz gut zurechtgekommen, mit ein wenig Unterstützung von seinen Freunden, darunter seine exzentrische Nachbarin (Diane Wiest) und eine liebenswerte Gruppe ähnlich behinderter Freunde.



Eine Reihe von Missverständnissen sorgt jedoch dafür, dass Sam nun dafür kämpfen muss, Lucy vom Jugendamt wieder zurückzubekommen. Seine Anwältin, Rita Harrison (Michelle Pfeiffer), ist eine allzu ehrgeizige Frau, deren Leben sehr bald durch die Nähe zu Sams überschäumender Menschlichkeit beeinflusst wird. Sean Penn geht -- wie von ihm gewohnt -- mit ganzem Herzen in seiner Rolle auf und liefert eine bewundernswerte Darbietung.

Zusätzlich wird der Film mit einfühlsamen, wundervollen Beatles-Songs unterstrichen.

BOXHOFER Gerhard

"Wie Sie das Beste aus jedem Seminar herausholen"

TIPP 1: LEGEN SIE IHRE PERSÖNLICHEN LERNZIELE FEST

Ohne Ziele überlassen Sie Ihre Zukunft mehr oder weniger dem Zufall. Wissen Sie hingegen, was Sie wollen, gibt es zwar immer noch genug Unwägbarkeiten, aber mit Zielen haben Sie es deutlich einfacher, auf das zuzusteuern, was Sie weiterbringt. Diese Regel gilt auch für Seminare.

Es ist deswegen wichtig, dass Sie zu Anfang eines Seminars für sich selbst persönliche Lernziele festlegen. Dann wissen Sie, was genau Sie überhaupt lernen wollen.

Das hat verschiedene Vorteile:

1. Mit einem Ziel vor Augen nehmen Sie Informationen viel konzentrierter und fokussierter wahr und es bleibt mehr hängen. Das heißt, mit klaren Lernzielen lernen Sie leichter und erfolgreicher.
2. Falls inhaltliche Punkte, die Ihnen persönlich wichtig sind, im Seminar ausgelassen werden oder zu kurz kommen, können Sie diese bei der Seminarleitung einfordern. Dazu schauen Sie einfach auf die Liste mit Ihren Lernzielen und überprüfen, ob alle Punkte ausreichend behandelt wurden. Wenn nicht, melden Sie sich.
3. Sie können Ihre Lernziele als Ausgangspunkt für Seminarnotizen nehmen, indem Sie alle nützlichen Informationen jeweils schriftlich unter dem jeweiligen Lernziel einordnen. Dazu können Sie z.B. für jedes Lernziel ein eigenes Blatt benutzen, unter dem Sie dann die passenden Informationen aufschreiben.
4. Sie können am Ende des Seminars abhaken, ob alle Punkte ausreichend behandelt wurden und können auf diese Weise Ihren Lernerfolg überprüfen. Mit schriftlichen Lernzielen wissen Sie am Ende des Seminars, wo Sie sich noch weiter schlau machen müssen.

Ok... wie legt man nun vor einem Seminar Lernziele fest? Das ist ganz einfach. Beantworten Sie dazu einfach die folgenden Fragen:

- Was will ich in diesem Seminar oder Workshop lernen?
- Was will ich hinterher können?
- Was will ich hinterher wissen?
- Auf welche Fragen soll mir dieses Seminar Antworten geben?

Am besten ist es natürlich, wenn Sie diese Fragen für sich schriftlich beantworten. Zusätzlich macht es Sinn, wenn Sie Ihre Antworten immer weiter konkretisieren, indem Sie sich zu jeder Ihrer Antworten jeweils die Folgefrage "Was bedeutet das genau?" stellen.

Ein Beispiel eines Teilnehmers aus unserem Zeit- und Selbstmanagement-Workshop:
Meine Lernziele für diesen Workshop:

1. Ich will wissen, wie ich mich selbst besser organisieren kann.
Was bedeutet das genau?
 - Wie plane ich meinen Tag am besten und ohne Frust?
 - Wie kann ich sicherstellen, dass ich das Wichtigste zuerst erledige?
 - Sind Tages oder Wochenpläne besser?
 - Was mache ich, wenn die "Realität" meinen Plänen einen Strich durch die Rechnung macht?
2. Ich will wissen, wie ich mich selbst motivieren kann und wie ich mit Unlustphasen und Motivationslöcher umgehen kann.
3. Ich will lernen, meine Aufgaben nicht bis zum letzten Termin aufzuschieben, sondern rechtzeitig zu erledigen.

BOXHOFER Gerhard

TIPP 2: ÜBERNEHMEN SIE VERANTWORTUNG FÜR IHREN LERNERFOLG

Wer ist dafür verantwortlich, dass wir in einem Seminar das lernen, was wir lernen wollen?

Wenn Sie möglichst viel aus einem Seminar holen möchten, dann gibt es nur eine nützliche Sichtweise: Sie selbst sind es, der die volle Verantwortung für Ihren Lernerfolg hat.

Das bedeutet, dass Sie dafür verantwortlich sind,

- dass Sie verstehen, worum es geht,
- dass Sie auch das erfahren, was Sie interessiert
- und dass die Themen vertieft werden, die Ihnen zu oberflächlich dargestellt werden.

Der Trainer eines Seminars kann nicht wissen, was Ihnen wichtig ist, denn er kann ja keine Gedanken lesen. Deswegen ist es an Ihnen, das einzufordern, was Sie in einem Seminar gerne erfahren möchten.

Wenn Ihre Wünsche im Rahmen des eigenlichen Seminar-Themas bleiben, wird jeder gute und flexible Trainer dankbar für Ihre Anregungen sein und darauf eingehen.

Also: Übernehmen Sie in einem Seminar **Verantwortung für Ihren Lernerfolg** und bringen Sie sich selbst so gut wie es Ihnen möglich ist ein.

Konsumieren Sie den Lernstoff nicht nur, sondern bewegen Sie ihn im Kopf, stellen Sie Fragen, überlegen Sie sich, wie es in der Praxis aussieht, was es für Schwierigkeiten bei der Anwendung geben und was man gegen diese Schwierigkeiten machen könnte.

Und wenn es Unklarheiten gibt, dann fragen Sie. Ihre Fragen sind es, die ein Seminar oder einen Workshop erst richtig lebendig und spannend machen.

Manch einem liegt das natürlich nicht so. Aber hier können Sie langsam und schrittweise dazulernen, sich einzubringen. Schließlich geht es um Ihren Lernerfolg. Vielleicht beginnen Sie am Anfang mit einer vorsichtigen Frage. Und dann steigern Sie sich langsam, in Ihrem eigenen Tempo. Schon bald wird es ganz normal für Sie sein, durch eigenverantwortlich dafür zu sorgen, dass Sie im Seminar auch das bekommen, was Sie wollen.

Auch bei einem Seminar gilt das universelle Lebensgesetz: Man bekommt immer so viel heraus, wie man hineingibt. Wie man sät, so erntet man. Und der Samen für ein erfolgreiches Seminar ist Ihre eigenverantwortliche Beteiligung.

Ich erlebe es immer wieder: am zufriedensten sind die Teilnehmer/innen meiner Workshops, die sich aktiv einbringen und selbst die Verantwortung für ihren Lernerfolg übernehmen. Diese Kursteilnehmer/innen warten nicht darauf, dass ich etwas tue sondern sie übernehmen selbst die Initiative und sorgen dafür, dass sie im Kurs das bekommen, was sie gerne möchten.

Das ist genau die richtige Einstellung, um möglichst viel aus einem Seminar zu ziehen. Übernehmen Sie also immer selbst die Verantwortung dafür, dass Sie im Seminar das lernen, was Ihnen wichtig ist.

BOXHOFER Gerhard

TIPP 3: ÜBERSETZEN SIE DAS SEMINARWISSEN IN IHRE PRAXIS

In einem Seminar geht es in den wenigsten Fällen darum, reine Fakten zu lernen, sondern Sie wollen wahrscheinlich eher „Handlungswissen“ erwerben. Es geht darum, Fähigkeiten zu lernen, Sie sollen also nach dem Seminar in der Lage sein, anders zu „handeln“, als vorher.

Oft bekommen wir in einem Seminar aber nur allgemeine Hinweise, ohne zu erfahren, wie genau wir das Wissen in die Praxis umsetzen können. Was fehlt ist die Übersetzung des allgemeinen Wissens in „Handlungswissen“.

In Ihrem Seminar über Zeitmanagement hören Sie, dass es wichtig ist, bei Ihren Aufgaben Prioritäten zu setzen, um das Wichtigste zuerst zu erledigen. Deswegen sollen auf der eigenen, schriftlichen Aufgabenliste alle wichtige Aufgaben mit einem A und weniger wichtige mit einem B markiert werden.

Es stellt sich aber immer wieder heraus, dass viele Teilnehmer/innen in der Praxis gar nicht wissen, wie genau sie wichtige von unwichtigen Aufgaben unterscheiden können.

Was hier fehlt, ist eine klare Anleitung, wie man Unwichtiges von Wichtigem unterscheidet. Ohne diese Anleitung nützt die ganze Prioritätensetzung wenig.

Weitere Beispiele von viel zu allgemeinen Aussagen aus Seminaren sind:

- "Sie müssen eine positive Ausstrahlung haben,
Ja gerne, aber wie mache ich das?"
- "Sie müssen sich eine dicke Haut zulegen"
Hört sich gut an, wo kann ich die kaufen?
- „Sie müssen an sich glauben"
Würde ich gerne, wenn ich es könnte..."

In Seminaren und Workshops werden Ihnen immer wieder Ideen, Strategien und Impulse begegnen, bei denen Sie nicht sofort wissen, wie Sie diese in die Tat umsetzen können.

In diesem Fall bitte wieder Tipp 2 anwenden und zuerst sich selbst und dann ggf. den Seminarleiter fragen, wie genau man eine Idee aus dem Seminar in der Praxis umsetzen kann.

Hier finden Sie eine kurze Liste mit Fragen, anhand derer Sie das gelernte Seminarwissen überprüfen können, ob Ihnen jeweils klar ist, wie Sie es in die Praxis umsetzen können:

- Was genau muss ich wann tun, um das in die Praxis umzusetzen?
- Sind mir die Schritte klar, wie ich diese Idee in die Tat umsetzen soll?
- Wie kann ich beginnen?
- Was könnte mich daran hindern, diese Idee in die Praxis umzusetzen?
- Und wie könnte ich diesen Hinderungsgrund umgehen?

Wenn Sie wirklich möglichst viel aus einem Seminar herausholen möchten, dann übersetzen Sie für sich alle Ideen so schnell wie möglich in konkretes Handlungswissen, bei dem für Sie ganz klar ist, was genau zu tun ist.

Wissen nutzt einem nur, wenn man auch danach handelt. Dazu muss man aber wissen wie genau das gehen soll.

BOXHOFER Gerhard

TIPP 4: ÜBEN UND WIEDERHOLEN SIE DAS GELERNTEN NACH DEM SEMINAR

Wäre es nicht schön, wenn wir eine Idee nur einmal hören müssten und sofort in Perfektion beherrschen würden? Leider ist das aber eben nicht so. Um eine neue Fertigkeit zu lernen, müssen wir in den meisten Fällen üben, üben, üben und uns immer wieder daran erinnern, das Gelernte auch wirklich in der Praxis anzuwenden.

Und weil die meisten nach einem Seminarbesuch genau diesen Teil vergessen, laufen auch so viele Weiterbildungen ins Leere. Dann wissen wir zwar theoretisch, wie es geht, aber wir haben nur Fakten- und kein Handlungswissen. Wir wissen es, aber wir tun es nicht. Schade um das Geld, die Zeit und den Einsatz, oder?

Wenn Sie also wirklich möglichst viel aus einem Seminar herausholen wollen, dann müssen Sie das Gelernte später selbstständig üben und vertiefen.

Oft geht aber genau das im Alltagsgeschäft nach einem Seminar unter. Deswegen macht es Sinn, dass Sie sich zum Üben einen Trainingsplan aufstellen und feste Termine setzen, an denen Sie das Seminarwissen verinnerlichen, üben und vertiefen -und das so lange, bis es Ihnen in Fleisch und Blut übergegangen ist.

Nach einem Seminar über kreatives Schreiben könnte Ihr Trainingsplan beispielsweise so aussehen:

- Montag- 18:00 - 18:15 : Wortassoziationen üben
- Mittwoch - 19:30 - 19:45 : Ideen für ein beliebiges Thema per Clustering finden
- Täglich - 22:00 - 22:05 : Einige Stichworte zu meinem Tag aufschreiben

Üben können Sie auf zwei verschiedene Weisen:

1. Sie üben in der Praxis und wenden einfach regelmäßig an, was Sie gelernt haben, so lange, bis es sitzt.
2. Sie können mental üben, indem Sie sich einfach im Geiste vorstellen, dass Sie das Gelernte in die Praxis umsetzen.

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass allein die Vorstellung etwas zu tun die jeweilige Fähigkeit einübt und vertieft.

Wenn Ihnen also die Zeit fehlt, das Seminarwissen regelmäßig praktisch einzuüben, dann nutzen Sie Ihre Phantasie und stellen Sie sich vor, Sie würden in der Praxis üben und trainieren.

Wenn Sie z.B. lernen wollen, leichter "Nein" zu sagen, dann stellen Sie sich im Geiste regelmäßig vor, jemand kommt auf Sie zu und möchte etwas von Ihnen, was Sie nicht wollen und Sie sagen höflich, aber deutlich "Nein, danke".

Also: Nach dem Seminar ist es wichtig, dass Sie sich einen Rahmen für das regelmäßige Üben schaffen und dass Sie das Seminarwissen in der Praxis oder wenigstens mental üben. Mit diesen 4 einfachen, aber sehr wirkungsvollen Tipps, können Sie deutlich mehr aus jedem Seminar oder Workshop herausholen.

Probieren Sie es aus. Auch hier gilt: **Wissen ist nur etwas wert, wenn man es auch nutzt und danach handelt.**

DANZER Max

Sternengeschichte

Zwei Sterne beobachten vom Himmel aus die Erde.
Es gibt dort unten immer etwas Interessantes zu sehen.

Besonders aufregend ist es im Dezember. Die Städte und Dörfer sind hell erleuchtet und vor den Schaufenstern drängen sich die Menschen. Sie eilen von Geschäft zu Geschäft, um für das Weihnachtsfest noch rechtzeitig Geschenke zu kaufen.

Nachdenklich fragten sich die Sterne: „Wird so das Weihnachtsfest auf der Erde gefeiert? Liegt darin der Sinn, viele Geschenke zu verteilen?“

Da sagte der eine Stern zum anderen: „Erinnerst du dich
Noch daran? Früher schenkten sich die Menschen winzig
kleine Überraschungen, um dem anderen Freude zu bereiten.

Sie schenkten sich Zeit, um dem anderen nahe zu sein.
Sie schenkten sich Worte, wo einer dem anderen sagt:
Ich mag dich so wie du bist.

Sie schenkten sich Wärme, Geborgenheit und Liebe.

Sie öffneten all ihre Sinne, um zu hören, zu fühlen und
zu verstehen, womit sie den anderen erfreuen können.“

„Ja“, sagte der andere Stern, „und die Freude spiegelte sich
in den Augen der Menschen wieder und kam zurück wie
ein Sonnenstrahl.“

„Schenke Zeit,
Zeit aus Deiner Ewigkeit,
Zeit zum Nehmen, Zeit zum Geben,
Zeit zum Miteinander leben.“

PFUSTERER Bernhard

Irgendwie ist es unserer Truppe gelungen sich " das Leben offen zu halten – neugierig zu bleiben - neues als Chance zu erkennen - das Leben als Weiterentwicklung zu erleben - Suchender zu sein oder wieder zu werden".

Fürs "Weitersuchen" ein guter TIPP:

Kloster Gutaich St.Gilgen Ortschaft Winkl – zw. Mondsee und Wolfgangsee gelegen !

Die erste Klosterneugründung der Benediktiner seit ein paar hundert Jahren.
Eine stimmungsvolle Kapelle, ein Klostershop und "spirituelles Leuchten",
(zum Beispiel bei den täglichen Gebetszeiten, Messe um 17 Uhr) laden zum Besuch ein.
Für Interessierte gibt es meines Wissens auch Angebote IM und UM das Kloster.

Mein Eindruck - kurz und bündig nach einem Tag Aufenthalt:
Ein Segensreicher Ort mit positiven, spirituellen Menschen/Brüdern/Mönchen.

FÖDINGER MAX

Die Kunst des Erzählens ist eine Sache -

- nach Michael Ende gibt es aber etwas noch kunstfertigeres:

Was die kleine Momo konnte wie kein anderer, das war
Z U H Ö R E N !!!!!

Das ist doch nichts besonderes, wird vielleicht mancher sagen,
zuhören kann doch jeder.

Aber das ist ein Irrtum. Wirklich zuhören können nur ganz wenige Menschen.
Und so wie Momo sich aufs Zuhören verstand, war es ganz und gar einmalig.

Momo konnte so zuhören,
dass dummen Leuten plötzlich sehr gescheite Gedanken kamen.
Nicht etwa, weil sie etwas sagte und fragte, was den anderen auf solche
Gedanken brachte – nein, sie saß nur da und hörte einfach zu, mit aller
Aufmerksamkeit und aller Anteilnahme.

Dabei schaute sie den anderen mit ihren großen, dunklen Augen an
und der Betreffende fühlte, wie in ihm auf einmal Gedanken auftauchten,
von denen er nie geahnt hatte, dass sie in ihm steckten.

Sie konnte so zuhören, dass ratlose oder unentschlossene Leute
auf einmal ganz genau wussten, was sie wollten.

Oder, dass Unglückliche und Bedrückte zuversichtlich und froh wurden.

Und wenn jemand meinte, sein Leben sei ganz verfehlt und bedeutungslos
und er selbst nur irgendeiner unter Millionen, einer, auf den es überhaupt nicht
ankommt und der ebenso schnell ersetzt werden kann wie ein kaputter Topf –
und er ging hin und erzählte alles das der kleinen Momo, dann wurde ihm,
noch während er redete, auf geheimnisvolle Weise klar, dass er sich gründlich
irrte, dass es ihn, genauso wie er war, unter allen Menschen nur ein einziges Mal
gab und dass er deshalb, auf seine besondere Weise für die Welt wichtig war.

So konnte Momo zuhören!

Ein nettes Goldmann Taschenbuch kann ich noch empfehlen:
Neuobics, Fit im Kopf von Katz L.C. und Rubin M.

Ein neuer Ansatz für das Gehirntraining - richtig genüssliche VAKOG-Übungen.

HÖLLER Klaus

DIE WELT UND DU

Wenn wir die ganze Menschheit auf ein Dorf von 100 Einwohnern reduzieren und auf die Proportionen aller bestehenden Völker achten würden, so wäre dieses Dorf so zusammengestellt:

57 Asiaten
21 Europäer
14 Amerikaner (nord u. süd)
8 Afrikaner
52 wären Frauen
48 wären Männer
70 Nicht-Weiße
30 Weiße
70 Nicht-Christen
30 Christen
89 heterosexuelle
11 homosexuelle

6 Personen würden 59% des gesamten Weltreichtums besitzen
und alle 6 Personen kämen aus den USA
80 hätten keine ausreichenden Wohnverhältnisse
70 wären Analphabeten
50 wären unterernährt
1 würde sterben
2 würden geboren
1 hätte einen PC
1 (nur einer) hätte einen akademischen Abschluss

Wenn man die Welt aus dieser Sicht betrachtet, wird jedem klar, dass das Bedürfnis nach Zusammengehörigkeit, Verständnis, Akzeptanz und Bildung notwendig ist.

Falls Du heute Morgen gesund und nicht krank aufgewacht bist, bist Du glücklicher als 1 Million Menschen, welche die nächste Woche nicht erleben werden.

Falls Du nie einen Kampf des Krieges erlebt hast, nie die Einsamkeit durch Gefangenschaft, die Agonie des Gequälten, oder Hunger gespürt hast, dann bist Du glücklicher als 500 Millionen Menschen der Welt.

Falls Du in die Kirche gehen kannst, ohne die Angst, dass Dir gedroht wird, dass man Dich verhaftet oder Dich umbringt, bist Du glücklicher als 3 Milliarden Menschen der Welt.

Falls sich in Deinem Kühlschrank Essen befindet, Du angezogen bist, ein Dach über dem Kopf hast und ein Bett zum Hinlegen, bist Du reicher als 75% der Einwohner dieser Welt.

Falls Du ein Konto bei der Bank hast, etwas Geld im Portemonnaie und etwas Kleingeld in einer kleinen Schachtel, gehörst Du zu 8% der wohlhabenden Menschen auf dieser Welt.

Falls Du diese Nachricht liest, bist Du doppelt gesegnet worden, denn
1. Jemand hat an Dich gedacht und
2. Du gehörst nicht zu den 2 Milliarden Menschen die nicht lesen können.
Und... Du hast einen PC!

Einer hat irgendwann mal gesagt:
Arbeitet, als würdet ihr kein Geld brauchen,
Liebt, als hätte euch noch nie jemand verletzt,
Tanzt, als würde keiner hinschauen,
Singt, als würde keiner zuhören,
Lebt, als wäre das Paradies auf der Erde.

LITZLBAUER Manfred

NLP und das soziale Panorama

Die soziale Wirklichkeit ist auch und vor allem eine subjektive Wirklichkeit. Wir wissen, zumindest, seit der Zeit des „Konstruktivismus“, dass sich jeder seine individuelle Welt aufbaut/konstruiert. So ist auch das soziale Umfeld ein Konstrukt der Wirklichkeit. Einfacher gesagt, unsere Mitmenschen sind nicht so wie sie sind, sondern, so wie wir sie uns vorstellen. Für jeden Mitmenschen, für jede bekannte Person haben wir eine „Personifikation“ im Kopf. Personifikationen sind gedankliche Objekte, die sich aus den NLP bekannten Präsentationen VAKOG zusammensetzen. Wir erinnern/repräsentieren Personen demnach als Bilder, hören sie sprechen, riechen sie oder haben Gefühle dabei. Vielfach sind solche Repräsentationen sehr angenehm (liebe Menschen), sind aber manches mal hinderlich bis bedrohlich. Eine Personifikation ausgedrückt durch die Repräsentation stellt die Beziehung zu einem Menschen her.

Auf der submodalen Ebene der Repräsentationen kann nun die Beziehung zu einem Menschen festgestellt (verortet) werden. Wird eine Person als Bild repräsentiert, so kann dieses in einem Rahmen, als Film, als Standbild, schwarz-weiß, farbig, groß, klein, nahe, entfernt usw. vorgestellt werden. Diese Submodalitäten definieren die Beziehung. Die Ausprägungen auf der submodalen Ebene sind nicht generalisierbar, das heißt, nicht zwangsläufig, das Bild einer großen/ schwarz-weiß repräsentieren Person bedeutet eine schlechte Beziehung. Aber bei vielen Menschen ist es so. Personifikationen in etwa gleicher Größe, in Farbe, rechts vor mir, könnten eine gute Beziehung bedeuten. Jeder muss für sich überprüfen, wie gute und schlechte Beziehungen repräsentiert werden. Mittels eines Verortungsbogens und einer Tabelle mit submodalen Wahrnehmungen geht das im Kreise einer Peer group ziemlich einfach.

Bert Hellinger geht hier wesentlich definitiver vor. Im Rahmen der Familienaufstellungen ist eine bestimmte Position immer auch mit einer bestimmten Beziehung verbunden. Die Eltern und die Geschwister müssen immer an einer „richtigen“ Stelle stehen. Die Hellinger'sche Intervention besteht im Verschieben der Personen. Erst wenn alle richtig positioniert sind, ist das Familiensystem in Ordnung. Im NLP werden nicht physische Personen verschoben, sondern wir führen eine Veränderung auf der submodalen Ebene durch. Beispielsweise könnte die Beziehung zu einer Person mit schwarz-weiß/groß durch folgende Veränderungen verbessert werden:

Das Bild schrittweise kleiner machen, ein bisschen Farbe hineinbringen, möglicherweise etwas wegschieben und vielleicht ein bisschen Bewegung hineinbringen.

Eine weitere Möglichkeit, besteht im Modellieren einer Beziehung. Man sucht sich eine Personifikation mit einer guten Beziehung, nimmt alle submodalen Dimensionen auf und schiebt (swish) dann jene Person zu der hin, zu der man die Beziehung verbessern möchte.

Das Familienbrett befindet sich zwischen der Methodik NLP sozialen Panorama und dem Familienaufstellen nach Hellinger. Dabei repräsentieren verschiedenenartige Holzklötzte/Bausteine/Figuren die Menschen im sozialen Umfeld. Vom Klienten wird ein Ist-Zustand aufgestellt, der dann unter Begleitung so verändert wird, dass ein harmonisches Bild entsteht. Die Aufgabe des Begleiters ist dabei Fragen zu stellen.

Alle drei Verfahren sind ähnlich wirksam. Hellinger und Familienbrett brauchen eine Begleitung. Das Verändern von Modalitäten ist vom NLP Practitioner für sich alleine möglich. Als Art „Erste-Hilfe-Koffer“ ist dies bei Beziehungsproblemen sehr zu empfehlen.

Weiter Infos dazu auf meiner Webseite www.litzbauer.at unter NLP/Soziales Panorama.

MAGIERA Franz

Selbsterkenntnis und Menschenkenntnis

Langsam wird das, was man „Innere Stimme“, Intuition oder Inspiration nennt ein normaler Zustand, und der Mensch verliert seine Angst, die inneren Geheimnisse werden ihm offenbar.

Der heutige Mensch erkennt, dass er durch sein eigenes DENKEN sein Schicksal bestimmt.

Keiner kann seiner eigenen grossen Entwicklung ausweichen. Die Selbstentfaltung und Selbstüberwindung ist das Prinzip der Natur im Menschen. Wer zu dieser Erkenntnis gelangt, ist eins mit der Quelle allen Lebens, eins mit allem GUTEN. Er besitzt die Kraft und kann durch seine GEDANKEN seinen Körper und sein Leben wunschgemäss gestalten.

Alles was in Deinem Leben geschah oder geschehen wird, ist das Ergebnis Deiner geistigen Kräfte. Dein Wohlbefinden, Deine Freunde, Deine Tätigkeit, Deine Geschäfte, Deine Umgebung, all das sind Resultate Deiner GEDANKEN. Die SELBSTERKENNTNIS verbürgt Dir MENSCHENKENNTNIS. Du kannst andere nur erkennen, wenn du dich selber erkennst. ES gibt keine Menschenkenntnis ohne Selbsterkenntnis!

Sobald Du Dich erkennst, erkennst DU auch andere. Wenn Du weißt, was ein anderer denkt, weisst Du auch was er ist, denn seine Gedanken bestimmen sein Wesen, seinen Charakter, sein ganzes Dasein.

Der Urwille arbeitet immer als Einheit mit dem Unterbewusstsein zusammen, wenn wir uns von der „Inneren Stimme“ oder der Intuition führen lassen, d.h. unsere Gedanken nach seinem Willen ausrichten.

Wenn Du Deine Gedanken beherrscht, beherrscht Du Dein Leben.

Sobald es Dir gelingt, hast Du den Weg bestritten, der Dich zur sicheren Und dauerhaften LÖSUNG aller anderen Fragen deines Lebens führt.

Dieses Geführtwerden von Innen gibt Dir SELBSTSICHERHEIT, SELBSTBEWUSSTSEIN UND SELBSTVERTRAUEN.

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.

Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen.

Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.

Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.

Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.

Quelle: Das Wunder der Täglichen 7 Minuten (Lippuner)

SCHWARZBAUER Sabine

Ein paar Mitbringsel aus der RST-Tagung.....

....die ich äußerst interessant fand:

1. Vortrag Dr. Helmut Fliesser: „Erfolgsgeschichte Körper“:
Der Mensch – ein biologisches System der wechselseitigen
Abhängigkeiten
Seminarinfo: 0664 342 82 96 und www.ltr.at
Ordination: 0664 337 19 76

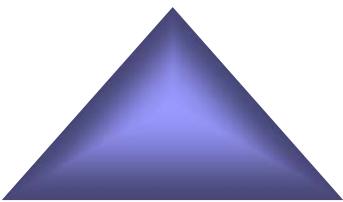
Die Highlights:

„Das DREIECK Gesundheit“

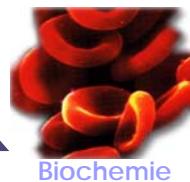


Alle positiven
und negativen Emotionen,
Einstellungen, Denken

Knochen
Gelenke
Knorpel, Meniscus
Bänder
Bandscheiben
Gelenke



Blut
Hormonsystem
Immunsystem
Nervensystem
Mineralstoffe
Spurenelemente
Vitamine



Ernährung zum Stabilisieren des „Dreiecks der Gesundheit“



WAS esse ich?

1. Basische Kost
2. Am Tag jede Stunde ein Glas Wasser
3. Reichlichst grünes Gemüse
4. Reichlichst reif geerntetes Obst
5. mehrmals Fisch pro Woche
6. Trennen von Eiweiß und Kohlehydratmahlzeiten
7. Ayurveda

WIE esse ich?

BEWUSST ESSEN

- In ruhiger und angenehmer Atmosphäre
- Richten Sie Ihr Bewusstsein auf das, was Sie Essen
- Nicht glz. Lesen, Fernsehen, Arbeiten, Telefonieren

IM SITZEN

und bleiben Sie am Ende Ihrer Mahlzeit noch eine Weile sitzen bevor Sie aufstehen!
nicht über $\frac{3}{4}$ der Sättigungsmenge (verlassen Sie den Tisch weder zu hungrig, noch zu satt!)

Essen Sie nicht wieder, bevor die vorige Mahlzeit völlig verdaut ist (Richtwert 3-6 Stunden zwischen 2 Mahlzeiten).

WASSER nur schluckweise zum Essen, Alkohol mit Genuss nach der Mahlzeit getrunken ist o.k., aber: immer doppelte Menge Wasser gleichzeitig dazu ($\frac{1}{4}$ l Wein = $\frac{1}{2}$ l Wasser)

Auch hier gilt: Das Verlangen spüren: Was braucht der Körper?

Keine Essenspläne zu 100% befolgen, was man selbst spürt, steht im Vordergrund!

H ⁺ -Ionen Konz. mol/l	pH-Wert	OH ⁻ -Ionen Konz. mol/l
1	0	1
10 ⁻¹	1	10 ⁻¹
10 ⁻²	2	10 ⁻²
10 ⁻³	3	10 ⁻³
10 ⁻⁴	4	10 ⁻⁴
10 ⁻⁵	5	10 ⁻⁵
10 ⁻⁶	6	10 ⁻⁶
10 ⁻⁷	7	10 ⁻⁷
10 ⁻⁸	8	10 ⁻⁸
10 ⁻⁹	9	10 ⁻⁹
10 ⁻¹⁰	10	10 ⁻¹⁰
10 ⁻¹¹	11	10 ⁻¹¹
10 ⁻¹²	12	10 ⁻¹²
10 ⁻¹³	13	10 ⁻¹³
10 ⁻¹⁴	14	10 ⁻¹⁴

Hochgradig schleimbildend/sauer

Kuhmilch u. Kuhmilchprodukte
Fleisch u. Fleischprodukte
Ziegenmilch
Sojabohnen u. Sojaproducte
Hülsenfrüchte
Getreide u. Getreideprodukte
Nüsse, Samen, Kerne, Hirse
Kartoffel
Sprossen und Keime
Gemüse und Obst

Nicht schleimbildend/basiche



FRAGETECHNIKEN

Wer fragt, führt das Gespräch. Sofern man sich bestimmter Fragetechniken bedient, kann man den Verlauf eines Gespräches entscheidend beeinflussen. Fragen fördern auch die Beziehung, sie signalisieren Interessen an den Meinungen und Ideen des Anderen und zeigen damit Wertschätzung.

OFFENE FRAGEN:

W-Fragen sind Fragen, ...

- die der Gesprächspartner nicht einfach mit einem Ja oder Nein beantworten kann
- die helfen, vom Anderen mehr Informationen zu bekommen:

Was ist genau passiert?

Wie kann ich Sie unterstützen?

Wodurch ist dieses Problem Ihrer Meinung nach entstanden?

Wo kann ich Sie innerhalb der nächsten halben Stunde erreichen?

- die neugierig machen und weiterführend sind
- die Diskussionen beleben und die Teilnehmer aktivieren, sich einzubringen und eigene Gedanken zu entwickeln.

GESCHLOSSENE FRAGEN:

Sind Fragen, ...

- die der Gesprächspartner nur mit einem Ja oder Nein beantworten kann
- die zu kurzen Aussagen führen:

Haben Sie Kinder?

Ist etwas passiert?

Ist das ein Problem Ihrer Meinung nach ...?

Kann ich Sie innerhalb der nächsten halben Stunde erreichen?

- die rasch zu einem Ergebnis und einer Entscheidung führen
- die eingrenzen
- bei denen die Gesprächsinitiative in Ihren Händen bleibt.

Diese Fragen können eine Diskussion beschleunigen und verkürzen, aber bringen keine zusätzlichen Informationen, dienen eher zur Abstimmung und Abklärung verschiedener Punkte.

PROBLEMORIENTIERTE FRAGEN:

Sind Fragen, ...

- die meist in die Vergangenheit führen oder einen Ist-Zustand beschreiben
- die um das Problem kreisen und Kritik oder Schuldzuweisungen beinhalten
- die meist negativ formuliert sind
- klassische „**Warum-Fragen**“:

„Warum ist das nicht schon längst gemacht?“

„Warum kommen Sie immer zu spät?“

„Was soll das bringen?“

„Sind Sie überhaupt qualifiziert?“

Diese Fragen erzeugen eine Aufrechterhaltung des Problems und eine „Negativspirale“ auf verschiedenen Ebenen: Sie bewirken bei Befragten Ablehnung und Abwehr, weil diese Fragen wie ein Verhör wirken.

Typische Reizwörter wie etwa *immer, eigentlich, überhaupt, im Ernst, wirklich, vielleicht* etc. sind meist in problemorientierten Fragen enthalten und tragen zu einer Verschärfung der Frage bei, die Ihr Gegenüber provozieren können.

LÖSUNGSORIENTIERTE FRAGEN:

Sind Fragen, ...

- die meist zukunftsorientiert sind
- die positiv formuliert sind
- die Kompetenzen aufzeigen und Veränderung beinhalten
- meist „**Wie-Fragen**“:
 - „Wie können wir an die Sache herangehen?“
 - „Wie schätzen Sie die Lage ein?“
 - „**Welche Konsequenzen könnte das für Sie haben?**“
 - „Wer oder was könnte Ihnen behilflich sein?“

Diese Fragen erzeugen Kreativität und haben eine positive Wirkung, weil sie ressourcenorientiert sind und somit die Fähigkeiten und Stärken der Beteiligten angesprochen werden.

STÜGER Herbert

Weise Sprüche und Lebensweisheiten

- Wer nie ein Wort des Lobes spricht, kann selbiges von anderen nicht erwarten.
- Es verwirren uns nicht die Dinge, die wir nicht wissen, sondern die wir wissen und die nicht so sind.
- Vielen Dingen widmet man mehr Aufmerksamkeit als sie wert wären, wenn sie wert wären, was sie wert zu sein scheinen.
- Es ist besser, etwas nicht zu haben, das man braucht, und darüber unglücklich zu sein, als etwas zu haben, das man braucht, und darüber unglücklich zu sein, dass es nicht brauchbar ist.
- Nichts ist vergeblich, es sei denn, es bleibt unversucht.
- Arroganz ist die Kunst, auf seine eigene Dummheit stolz zu sein.
- Man ist nie so lächerlich durch die Eigenschaften, die man besitzt, wie durch jene, die man zu haben vorgibt (La Rochefoucault)
- Aufrichtigkeit ist wahrscheinlich die verwegendste Form der Tapferkeit.
(William Somerset Maugham)
- Trunkenheit erzeugt keine Fehler, sie deckt sie auf (Aus China)
- Schau auf niemanden herab, und wirf Dich selbst nicht für nichts weg. (Lavater)
- Ohne den Mut verkleinern zu wollen, mit dem manche ihr Leben geopfert haben, sollten wir auch jenes Mutes nicht vergessen, mit dem andere ihr Leben gelebt haben (John F. Kennedy)
- Aschenhaufen haben es gern, wenn man sie für erloschene Vulkane hält. (Wielaw Bruzinski)
- Man hat einen zu guten oder einen zu schlechten Ruf, nur den Ruf nicht, den man verdient (Harriet Bowles)
- Gehe mit den Menschen wie mit Holz um, um eines wurmstichigen Stückchens würdest Du nie den ganzen Stamm wegwerfen (Aus China)
- Zuviel Vertrauen ist häufig eine Dummheit, zu viel Misstrauen dagegen immer ein Unglück.
(Johann Nestroy)
- Liebe ist mehr eine Sache des Gebens statt des Nehmens. (Berthold Brecht)
- Ohne Begeisterung schlafen die besten Kräfte unseres Gemütes. Es ist der Zunder in uns, der Funken will. (Johann Gottfried Herder)
- Unbeschwertheit Heiterkeit macht auch die schwersten Dinge immer etwas leichter, erst recht die Unsichtbaren. (Kaiser)
- Auch der Winter, der in der Kälte schlummert, trägt auf seinem Antlitz einen Hauch von Frühling. (Erdstein)
- Im Traum und in der Liebe ist nichts unmöglich. (Janos Arany)
- Gesund an Leib und wohl zumut ist doch der beste Schatz. (Joannes Grob)
- Man muss oft etwas Tolles unternehmen, nur um wieder eine Zeitlang leben zu können.
(Goethe)
- Die Herrlichkeit der Welt ist immer adäquat der Herrlichkeit des Geistes, der sie betrachtet. Der Gute findet hier sein Paradies, der Schlechte geniesst hier schon seine Hölle. (Heinrich Heine)
- Alles in der Welt ist merkwürdig und wunderbar für ein paar wohlgeöffnete Augen.
(Ortega Y Gasset)
- Es kommen Fälle vor im Menschenleben, wo's Weisheit ist, nicht allzu weise zu sein.
(Friedrich Schiller)

STÜGER Herbert

- Kraft kommt nicht von körperlichen Fähigkeiten, sie entspringt einem unbeugsamen Willen. (Mahatma Ghandi)
- Die Lüge ist wie ein Schneeball: Je länger man ihn wälzt, desto grösser wird er. (Martin Luther)
- Wer hartherzig ist, leidet an der gefährlichsten Herzkrankheit. (Hope)
- Wer die anderen neben sich klein macht, ist nie gross. (Johann Gottfried Seume)
- Es ist schwerer, eine Träne zu stillen, als tausend zu vergiessen. (Spruchweisheit)
- Eine schöne Frau gefällt den Augen, eine gute dem Herzen, die eine ist ein Kleinod, die andere ein Schatz. (Napoleon Bonaparte)
- Selbst der Fleissigste ist ohne Phantasie nichts.
- Die wichtigste Erkenntnis im Leben ist die Tatsache, dass auch Narren zuweilen recht haben. (Winston Churchill)
- Unsere Zeit krankt daran, dass es zu wenige Menschen gibt und zuviele Leute. (Jose Ortega y Gasset)
- Das grösste Glück auf Erden ist die Ehe. Jeder Mensch, der glücklich verheiratet ist, ist ein erfolgreicher Mensch, sogar wenn er in allem anderen gefehlt hat. (William Lyon Phelps)
- Das Glück besteht nicht darin, sein Ziel zu erreichen, sondern auf dem Weg dorthin zu sein. (Ingvar Kamprad)
- Nicht nur die Kunst des Schenkens soll man besitzen, sondern auch die, empfangen und annehmen zu können. (Adrienne von Speyer)
- Wir blieben nicht gut, wenn wir nicht immer besser zu werden trachten. (Gottfried Keller)
- Nichts auf der Welt ist so weit entfernt wie der Weg vom guten Vorsatz zur guten Tat. (Norwegische Spruchweisheit)
- Wer ohne Neid, der ist auch ohne Liebe. Wer ohne Reu, der ist auch ohne Treu. Und dem nur wird die Sonne wolkenfrei, der aus dem Dunkel ringt mit heissem Triebe. (Gottfried Keller)
- Es gibt in der Welt selten ein schöneres Übermass als das an Dankbarkeit. (Jean de la Bruyere)
- Andere Menschen zu quälen ist so sinnvoll, wie seinen Grabstein zu meiseln, man zementiert damit seine Unfähigkeit, Mensch zu sein. (Wolperin)
- Liebe wächst auch auf Steinen, deshalb muss ihr selbst ein Stein weichen, je länger er sie trägt. (Baumert)
- Zuviel Liebe ist nie Sünde, nur zu wenig. (R. Roy)
- Trennungen sind letztendlich immer eine Folge von zu wenig Vertrauen. (Wolkenau)
- Wenn einem vertraut wird, ist dies ein grösseres Kompliment, als geliebt zu werden. (George McDonald)
- Die ganz ganz Schlauen sehen um fünf Ecken - und sind geradeaus blind. (Benjamin Franklin)

ZECHENTER Waltraud

Wenn das Leben ein Theater ist, suche dir Deine Rolle aus ...

„Und wenn du den Eindruck hast, dass das Leben ein Theater ist, dann suche dir doch eine passende Rolle aus, die dir wirklich Spass macht“, war das Lebensmotto des großen Schriftstellers William Shakespeare. Ja, dieses ist dein ganz persönlicher Lebensabschnitt, der hier abläuft. Genieße ihn, versuche das Beste daraus zu machen und gestatte auch anderen, ihre Rolle gut zu spielen. Das Leben ist schön und Lebenswert.

Natürlich hast du nicht immer direkten Einfluss darauf, was in deinem Leben geschieht, wie die Menschen in deinem Umfeld auf dich reagieren. Du kannst aber dein Verhalten entscheidend steuern und bestimmen.

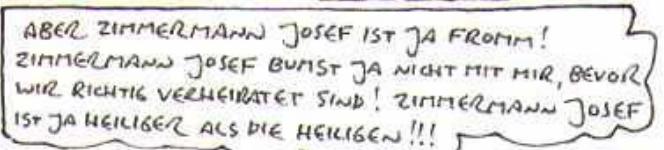
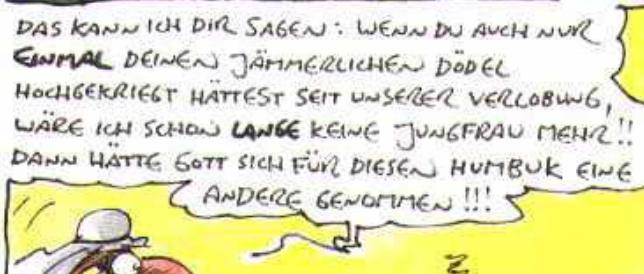
Du besitzt alle Fähigkeiten und Talente, um diese Rolle hervorragend zu spielen. Du bist dein bester Regisseur, der Denker deiner Gedanken, der Hüter deines Lebens, der Lenker deines Geschickes. Du hast hier auf Erden viele Möglichkeiten, die Regie zu führen. Du bist dein eigener Requisiteur. Kauf dir die schönsten Dinge, die du benötigst, um dich in deiner Rolle wohl zu fühlen. Natürlich bist du auch dein wichtigster Rollenschreiber. Du schreibst dir das Drehbuch deines Lebens, so, wie du es dann sprechen möchtest. Du bestimmst ja deine Sprache durch die Qualität deiner Gedanken. Selbstverständlich bist du auch dein größter Hauptdarsteller. Der Star. Du spielst im Theater, im Film deines Lebens, an jedem Tag die geniale Hauptrolle. Spiel sie gut! Diese Rolle ist einmalig und unwiederholbar.

Denk daran, letztendlich bist du auch dein eigener Claqueur. Du kannst dir selbst den stärksten Applaus geben, falls andere es nicht tun. Jeden Morgen kannst du dich erneut in den Arm nehmen oder dir anerkennend auf die Schulter klopfen und sagen: „Ich mag mich“. Vielleicht lachst du jetzt, aber du bist vierundzwanzig Stunden am Tag mit dir zusammen. Magst du dich nicht, wie sollen dich dann die anderen mögen. Wenn du dich nicht magst, wie willst du dann andere Menschen gern haben und lieben?

... und welche Rolle spielst du in deinem Leben ???

Heute ist dein bester Tag. Nutze ihn. Carpe diem

FLUCHT NACH ÄGYPTEN





DIE LETZTE SEITE

:-)

Aufgrund der geringen Beteiligung an dieser Pelzchen-Sammel-Aktion ist dies die vorläufig letzte Ausgabe!

Wir bedanken uns recht herzlich bei allen, deren Beiträge die bisherigen Ausgaben bereichert haben!



SO...

...könnte das Christkind aussehen ;-)



Wir wünschen Euch auf diesem Wege eine friedliche und ruhige Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins Neue Jahr!

Das Redaktionsteam

Impressum:

Medieninhaber & Herausgeber: NLP-Practitioner Energie AG Oberösterreich, Böhmerwaldstraße 3, 4021 Linz;
<http://web.energieag.at/projekte/nlp/index.htm>

Layout & Gestaltung: Schwarzbauer, Wimmer; Redaktionsbeirat: Boxhofer, Födinger; Mitarbeiter dieser Ausgabe: werden in den einzelnen Beiträgen genannt; Vervielfältigung/Druck: Energie AG; Copyright © NLP-Practitioner Energie AG Oberösterreich, alle Rechte vorbehalten.

SENSE - 2/03

Gedanken zum Abschied:

Klug ist, wer stets zur rechten Stunde kommt, doch klüger, wer zu gehen weiß, wann es frommt.

Im Abschied ist die Geburt der Erinnerung.

Abschiedsworte müssen kurz sein wie eine Liebeserklärung.

Ein Abschied verleitet immer dazu, etwas zu sagen, was man sonst nicht ausgesprochen hätte.

Ein Abschied schmerzt immer, auch wenn man sich schon lange darauf freut

Abschied ist immer ein wenig Sterben

Auf dem Hühnerhof war der Hahn erkrankt. Niemand konnte mehr damit rechnen, er werde auch am nächsten Morgen noch krähen. Abschied war angesagt. Die Hennen machten sich Sorgen - sie waren felsenfest überzeugt, die Sonne gehe nur auf, weil der Meister sie rufe. Der nächste Morgen aber belehrte sie eines Besseren: Die Sonne ging auf wie jeden Tag; nichts hatte ihren Gang beeinflußt.

Alle Veränderungen, sogar die meistersehnten, haben ihre Melancholie. Denn was wir hinter uns lassen, ist ein Teil unserer selbst. Wir müssen einem Leben Lebewohl sagen, bevor wir in ein anderes eintreten können

Der Abschied von einer langen und wichtigen Arbeit ist immer mehr traurig als erfreulich. (hat Friedrich Schiller gesagt. Auch wir spüren heute ein wenig von dieser Trauer)