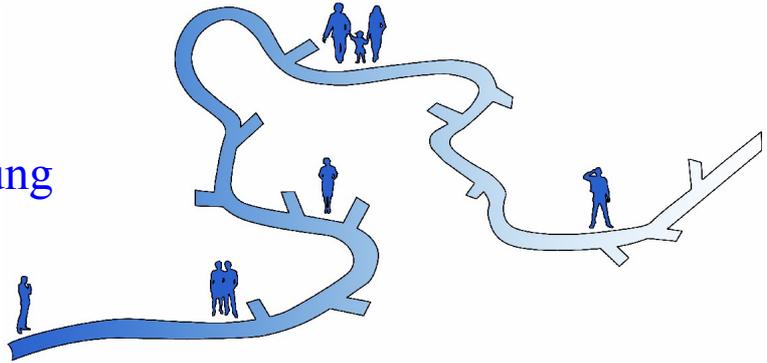


# DER LEBENSWEGE-RUNDBRIEF

Praxis für  
Persönlichkeitsentwicklung  
Lebensberatung und  
Psychotherapie



GEZIELT ENTSPANNEN. BEWUSSTER ARBEITEN UND LEBEN.

---

## Rundbrief Nr. 8, im August 2016

### **Inhalt:**

„Warme Worte“ .....	2
„Wie Sie regelmäßiger Feierabend machen könnten .....	3
„Was mein Basilikum mit Dankbarkeit zu tun hat“ .....	9
Termine .....	14
Ein schöne Dankbarkeits-Übung “ .....	17

### LEBENSWEGE

Praxis für Persönlichkeitsentwicklung,  
Lebensberatung und Psychotherapie

Winfried Wershofen  
Klemens-Hofbauer-Straße 37  
53117 Bonn  
Tel. 0228 – 967 80 75

Mail: [info@praxis-lebenswege.de](mailto:info@praxis-lebenswege.de)  
[www.praxis-lebenswege.de](http://www.praxis-lebenswege.de)  
[www.burn-out-beratung.de](http://www.burn-out-beratung.de)  
[www.lebenswege-blog.de](http://www.lebenswege-blog.de)



## Liebe Freunde und Interessierte,

ich sende Ihnen und Euch heute nach einer längeren Pause den achten Rundbrief der Praxis Lebenswege. Nach unserem Hauskauf 2015 war die Zeit danach neben dem Ankommen dort mit Kursen, Seminaren und Therapien/Beratungen auch mit einigen privaten Widrigkeiten und einem beruflichen Überdenken gefüllt.

Alte Rundbriefe kann ich Ihnen auf Wunsch gerne noch (einmal) zumailen oder Sie können Sie hier von meinem Blog downloaden. [Rundbriefe](#)

- Heute gibt es zuerst das Thema „**Wie Sie regelmäßiger Feierabend machen könnten**“
  - Ein Beitrag zum Thema „**Dankbarkeit**“
  - Dazu wieder die **Veranstaltungs-Hinweise**
  - Zum Abschluss eine Übung zum Thema „**Dankbarkeit**“
- Sie möchten den Newsletter **abbestellen** oder sind versehentlich in den Verteiler gerutscht? Bitte eine E-Mail an [info@praxis-lebenswege.de](mailto:info@praxis-lebenswege.de) mit „Nein“ oder „Bitte Löschen“ im Betreff oder Text und ich nehme Sie sofort aus meinem Verteiler.
- Sie möchten diesen Newsletter **weiterempfehlen**? Dann senden Sie mir bitte die Mail-Adresse Ihres/r Freundes/in oder Kollegen/in und ich werde ihn oder sie in meinen Verteiler aufnehmen.
- Sie möchten eine **Rückmeldung geben, Kritik üben oder sich mit einem Beitrag einbringen** oder können den Newsletter nicht öffnen?

Dann freue ich mich über eine Rückmeldung ebenfalls unter [info@praxis-lebenswege.de](mailto:info@praxis-lebenswege.de).

Bei allen Optionen können Sie auch über die Antwortfunktion in ihrem Mail-Programm gehen. Oder Sie schreiben Ihren Kommentar in meinen Blog <http://www.lebenswege-blog.de>

**Die aufgeführten Links sind mit „Strg-Taste halten und auf den Link klicken“ zu öffnen.**

Für heute verbleibe ich wieder mit besten Grüßen aus Bonn und wünsche Ihnen und Euch gute Energien für jeden Tag des Lebens!

*Winfried Wershofen*

## Wie Sie regelmäßiger Feierabend machen könnten

Wer kennt das nicht? Sie wollen pünktlich um 16.00 Uhr Feierabend machen. Mit ihrer Tochter, die in einer Studenten-WG wohnt, endlich mal wieder Kaffee trinken gehen. Um 18.00 Uhr muss sie wieder zum Proseminar in die Universität. Es wäre also schön, pünktlich im Café zu sein.



*Sie arbeiten sich so durch den Tag, immer die Uhrzeit im Blick. Aber die Mittagspause mit den KollegInnen wird dann doch wieder etwas länger. Es gab kontroverse Diskussion um betriebliche Themen. Um 15.15 Uhr fällt dem Kollegen ein, dass Sie für ihn ja noch einigen Unterlagen zusammenstellen müssen. Der Chef möchte dann auch noch etwas von Ihnen erledigt bekommen. Eine ungeliebte Terminalsache liegt auch noch halbfertig auf Ihrem Schreibtisch. Sie schieben sie seit drei Tagen immer wieder hin- und her. Morgen früh muss Sie aber bei Ihrem Vorgesetzten auf dem Schreibtisch liegen.*

Sie werden wohl Ihrer Tochter schweren Herzens für heute absagen und auf später mal trösten müssen. Jetzt stehen doch wieder Überstunden an. Passiert so oder ähnlich tausendfach täglich.

**Das lässt sich sicher nicht immer vermeiden, dass kurz vor Schluss doch noch etwas Unaufschiebbares angepackt werden muss. Dafür werden Sie ja auch bezahlt.** Ob alles Dringende wirklich so wichtig ist, liegt natürlich im Auge des Betrachters. Oder der „Wichtigkeit“ des Vorgesetzten.

Aber einige selbst verursachten Gründe für ärgerliche Engpässe kurz vor Feierabend könnten Sie vielleicht mit etwas Aufmerksamkeit in den Griff kriegen. Das Sie von Ihrer

[Praxis Lebenswege](mailto:info@praxis-lebenswege.de) - Winfried Wershofen, Klemens-Hofbauer-Straße 37, 53117 Bonn, Tel. 0228 967 80 75  
[www.praxis-lebenswege.de](http://www.praxis-lebenswege.de) [www.burn-out-beratung.de](http://www.burn-out-beratung.de) [www.lebenswege-blog.de](http://www.lebenswege-blog.de)

Das Copyright liegt bei mir: Kopie und Weitergabe ist erlaubt mit Quellenhinweis

Seite nichts "anbrennen lassen", Ihren Feierabend pünktlich zu beginnen. Dazu 8 Tipps:

## **1) Den Tag planen**

Wie läuft ihr Arbeitstag ab? Planen Sie genau bis auf 5 Minutenschritte was sie heute arbeiten? Oder bestimmen vor allem Ihre Vorgesetzten und KollegInnen Ihre Arbeit? Oder ist es gemischt? Schaffen Sie alles, was Sie sich morgens vornehmen? Oder bleibt abends immer Einiges liegen?

**Ich möchte Ihnen drei Vorschläge für eine realistische Tages-Planung machen.**

**a)** Verplanen Sie nur 60 – max. 70% Ihrer Arbeitszeit mit auch an diesem Tag durchführbaren Arbeiten. Planen Sie den Rest für Unvorhergesehenes ein (Telefon, neue Aufgaben vom Chef, PC stürzt ab, Geplante Arbeiten dauern doch länger, schlechte Tagesform). Überprüfen Sie immer wieder ihre Einschätzung und arbeiten Sie an Ihrer Fähigkeit, Ihre Arbeiten realistisch zu planen. Und überprüfen Sie auch, ob sie längst für KollegInnen deren Arbeiten mit erledigen. Aus Gefälligkeit oder weil es sich „ergeben hat“. Hören Sie auf damit. Es kostet Ihre Zeit, Energie und Nerven. Und mache ihrer Arbeiten könnten (und sollten) auch der Praktikant oder eine/r Ihrer Untergebenen erledigen, je nach den Gegebenheiten und Ihrer Stellung im Betrieb.

**b)** Machen Sie schon am Vortag den Plan für den nächsten Tag, auch wenn Sie ihn morgens noch einmal überprüfen. Und legen Sie die benötigten Unterlagen soweit wie möglich heraus, vor allem die schon länger unvollendeten Dinge. Morgens können Sie sofort ohne Anlaufschwierigkeiten und ohne lange zu suchen, loslegen. Und Ihr Unbewusstes kann sich nachts schon auf die kommende Arbeit vorbereiten und „mitarbeiten“. Und Sie kontrollieren, was noch von heute liegengelassen ist. Vielleicht können Sie den Tag mit einem immer gleichen Ritual den Tag beenden (AB anmachen, Blumen gießen, 30 Sekunden mit geschlossenen Augen dem Tag nachspüren).

**c)** Versuchen Sie, ungestörte Zeiten zu blocken, für die Sie besondere Aufmerksamkeit brauchen. Stellen Sie das Telefon ab oder bitten Sie KollegInnen, für eine begrenzte Zeit, das Telefon für sie mitzubedienen. Danach sind sie dann für die KollegInnen dran und arbeiten in ihrer Telefonzeit die nicht so wichtigen Dinge ab. Bei Führungskräften ist das die sogenannte „Stille Stunde“, in denen das Sekretariat rigoros alles abwimmelt und auf die Rückrufliste setzt.

## **2) Arbeit macht nicht immer nur Spaß**

Wir alle müssen Aufgaben erledigen, die wir nicht lieben. Und so schieben wir sie vor uns

her: Mit dem Chef über die ausstehende Gehaltserhöhung sprechen, das Archiv auf Vordermann bringen, den Wieder-Vorlagen-Ordner von alten überflüssigen gewordenen Briefen säubern, aber auch das wichtige Protokoll sofort anfertigen...

Es ist hilfreich, solche ungeliebten Arbeiten nicht zu lange vor sich her zu [schieben](#).

Am Besten zu Beginn am Morgen anpacken und emotionslos zu Ende bringen. **“Eat the frog first”** wird das im Zeitmanagement genannt. Mit den denk-intensivsten, unstrukturierteren und unangenehmsten Aufgaben beginnen. Das bringt nach der Erledigung ein gutes Gefühl für den restlichen Tag, wo die beliebteren Aufgaben auf Sie warten. Zu ihrer Arbeit gehören eben auch die ungeliebten und schwierigen Arbeiten. Lange mit der Bearbeitung zu warten bringt nur Hängeenergie und häufig auch ein schlechtes Gefühl.

### **3) Den Gipfel-Effekt**

Bei einer Bergtour mobilisieren wir am Schluss noch einmal alle Energie. Das Ziel steht ja schon vor Augen. Bei Kindern können sie das besonders gut beobachten. Wie sie trotz aller Murrerei bei der Wanderung wieder neue Energien haben, wenn gleich der leckere Eisbecher ruft.

Das heißt: Setzen sie ein Ziel ihrer Arbeit und fokussieren sie die Energie. Also nicht so lange arbeiten, bis sie irgendwann fertig sind. Nehmen Sie sich eine begrenzte Zeitspanne vor. „Den Abschlussbericht schreibe ich jetzt in einer Stunde zu Ende.“ Und versuchen Sie unbedingt, nicht den Zeitrahmen zu verlängern.

Am Anfang mag das ungewohnt sein, wenn Sie nicht schon sowieso so gearbeitet haben. Aber mit der Zeit kriegen Sie ein Gefühl für den konkreten Zeitbedarf und spornen sich selbst an, in dem geplanten Zeitrahmen zu bleiben.

### **4) Vermeidbare Störquellen eliminieren, Mailmelder und Handy aus**

Schalten Sie, wenn irgend möglich, alle Störquellen aus.

Das Handy, den Mail-Piepser im PC und wenn es geht, auch das Telefon für eine begrenzte Zeit ausmachen, umleiten oder nicht annehmen.

In manchen Milieus hat die Überlastung erschreckende Formen angenommen: Ein Studie aus den USA sagt, Angestellte sind in einem normalen Bürotag zwischen Mails, Telefon und Konferenz nicht mehr als drei Minuten in der Lage, bei einer Sache zu bleiben. Abgesehen dass vieles unerledigt bleibt, ist der ständige Wechsel enorm anstrengend. Denn dafür ist unser Gehirn nicht gemacht.

**Die Zeit ist nicht immer zu knapp, wir gehen nicht gut mit ihr um. Knapp ist dabei nicht die Zeit, sondern die durchgehend benötigte Aufmerksamkeit.**

Diese Störungen (besonders in Großraumbüros) zeigen Wirkung: „Bis zu 23 Minuten (!) kann es nach einer ungeplanten Unterbrechung dauern, bis wir uns wieder voll auf die ursprüngliche Aufgabe konzentrieren können“ schreibt die [Wirtschaftswoche](#) mit Bezug auf eine amerikanische Studie. 588 Millionen Dollar gingen der amerikanischen Wirtschaft jedes Jahr durch diese Störungen am Arbeitsplatz laut der Technologiefirma Basex verloren.

Versuchen Sie nur einmal pro Stunde die Mails zu checken und nur die absolut notwendigen zu beantworten und zumindest die Ablenkungen fernzuhalten, die sie selbst steuern können. Machen Sie den Hype um die allumfassende Erreichbarkeit nicht weiter mit, soweit es Ihr Betrieb möglich macht!

## **5) Liebe Deine Nächsten wie Dich selbst: Sage nein!**

Über den Tag verteilt gibt es genug Möglichkeiten, für einen pünktlichen Feierabend zu sorgen, indem Sie öfters mal [nein](#) statt ja sagen. Der eher faule Kollege, der Sie so gerne wegen Ihrer Hilfsbereitschaft einspannt, kann seine Dinge „mal eben“ selbst erledigen. **Neben der Hilfe geben Sie ihm auch ihre kostbare Zeit.** Oder dem Chef, der plötzlich mit neuer Arbeit kommt, können Sie ausmalen, welche Arbeiten heute alle liegen bleiben, wenn Sie seinem Ansinnen nachkommen. Sie können ihm anbieten, morgen als erstes damit zu beginnen. **Oft sind die ach so dringenden Sachen im Nachhinein doch nicht so wichtig gewesen, dass sie nicht auch einen Tag liegen hätten könnten.**

Sie sorgen für Ihren Feierabend und zeigen sich trotzdem engagiert und arbeitswillig.

## **6) Behalten Sie Ihre Pausen bei**

Sie haben in der Regel Anspruch auf mehrere Pausen. Die sollten Sie weiterhin nutzen, auch wenn Ihnen der Feierabendtermin etwas „im Nacken sitzt“.

Vielleicht gehen Sie heute einmal alleine zum Essen oder ziehen sich zurück, vermeiden neue Ablenkungen durch die Gespräche mit den KollegInnen. Essen Sie heute nur einen leichten Salat, machen eine kleine Entspannungsübung und fahren dadurch den Streßpegel im Körper herunter.

**Auch ein Gehirn muss sich entspannen. Unter Stress verbraucht es bis zu 80% unserer Energie!** Gelassen werden Sie mit weniger Fehler weiterarbeiten, als wenn Sie keine Pause gemacht hätten.

## 7) Beachten Sie ihre inneren Antreiber

Innere Antreiber sind erlernte persönliche Muster, die uns das Leben ganz schön zur Hölle machen können. Antreiber wie **“Mach schnell“**, **“Sei perfekt“** oder **“Mach es allen recht“** haben wir uns meist im Elternhaus angeeignet und **steuern oft entscheidend unser Verhalten als Erwachsene.**

Aber immer schnell machen geht in der Regel mit erhöhter Fehleranfälligkeit einher. Es allen recht machen ist sowieso ein Ding, was keine/r kann. Also wählen Sie beispielsweise aus, wer heute seine Zuarbeit von Ihnen erhält und wer erst morgen bedient wird und setzen ihre eigenen Prioritäten. Und immer alles perfekt machen... also in der Natur kommt das nicht vor.

Wie mir der Marburger Prof. Kaluza – einer der führenden deutschen Streßforscher – in einer Fortbildung sagte, klagen viele Vorgesetzte darüber, das die MitarbeiterInnen statt einer erwünschten Kurzskeizze für eine neue Idee einen vielseitigen Bericht von der Stärke eines mehrmonatigen Projektabschlusses machen. Und damit bis zur Abgabe tage- und wochenlang vor allem den laufenden Betrieb aufhalten.

**Weil es für perfekte MitarbeiterInnen eben „weniger perfekt“ nicht gibt.**

Im schlimmsten Fall landet der ausführliche Bericht aber ungelesen in der Ablage, weil die betrieblichen Vorgänge mittlerweile schon wieder etwas anderes erfordern.

Für Ihre schriftlichen Arbeiten heißt das: Einmal schreiben, einmal überarbeiten, Fehlerkorrektur und weg damit. **Gut statt sehr gut ist oft gut genug.**

## 8) Vorbei ist vorbei



Ein leckeres Eis ist irgendwann mal aufgegessen, der Café Latte getrunken. **Auch ihre tägliche Arbeitszeit hat ihr Ende.** So wie Sie während des Eisessens nicht noch Kaugummi kauen oder Erdnüsse essen werden, **sollten Sie auch mit ihrer Arbeit in Ruhe zu Ende kommen; erst recht wenn Sie pünktlich raus wollen.**

Also „Kannst Du bitte mal eben kurz noch etwas.....“ oder „Wir sollten eben kurz noch da neue Projekt besprechen“ und das 20 Minuten vor ihren geplanten Arbeitsschluss. Da kann es nur konsequent heißen: **„Jetzt nicht“.**

Immer im Lichte Ihrer betrieblichen Möglichkeiten, wo Sie widersprechen können.

**„Mal eben“ oder „nur mal kurz“ dauert in der Regel deutlich länger!**

Sie müssen nicht immer die schlechte (Zeit-)Planung ihres Umfeldes ausbaden. Leider herrscht ja überall auf Arbeit das Phänomen der **Problemverschiebung.** Der Kollege ist chaotisch organisiert, hält Sie mit seinen Fragen und Wünschen gerne kurz vor Schluss auf. Er wird so sein Problem los und Sie haben aber ein neues Problem, nämlich nicht pünktlich zu Ihrem Termin zu kommen. Natürlich sollten Sie selbst mit Ihren eigenen Anliegen auch frühzeitig bei KollegInnen und Vorgesetzten auftauchen.

**Okay, und nun?**

Sie werden vielleicht sagen, „das ist leicht gesagt, aber die Umsetzung ist es leider nicht.“ Das wird wahrscheinlich auch stimmen. Sonst hätten Sie es längst locker gemacht.

**Sie brauchen zur Umsetzung eine gewisse Hartnäckigkeit, um die Punkte, die Sie für richtig erachten, umzusetzen. Sie müssen immer wieder dran bleiben. Sich nicht von ersten Rückschlägen entmutigen lassen. Veränderung braucht Zeit.**

Die Synapsen im Gehirn müssen neue Verbindungen knüpfen und die Verbindungen der alten (schlechten) Gewohnheiten überschreiben. Bei Ihnen und bei Ihren KollegInnen und Vorgesetzten, die nun zunehmend anders mit Ihnen umgehen müssen. Seien Sie nicht nur der Spielball der anderen, sondern **werden Sie selbst initiativ und gestalten selbstbewusst ihren Arbeitsprozess.**

Es kann natürlich alles so bleiben, wie bisher. Mit den beschriebenen Ärgernissen und den dazu gehörenden Klagen und geplatzen Terminen. **Aber wenn es nicht so bleiben soll, müssen Sie etwas ändern!** Freundlich, empathisch, hilfsbereit wie bisher. Aber auch selbstbewusst, abgegrenzt und reflektiert. Probieren Sie es aus und machen Sie ihre Erfahrungen was geht und welche Tipps für Sie und Ihren Betrieb ungeeignet ist. Es gibt sicher noch einige weitere Ideen. Berichten Sie mir davon, was Sie ausprobieren und mit welchen anderen Ideen Sie gute Erfahrungen gemacht haben. Ich freue mich auf Ihre Rückmeldungen.

## Was mein Baslikum mit Dankbarkeit zu tun hat.

Der Basilikum im Töpfchen neben dem Herd steht dort wohlbehalten schon seit einigen Wochen. Ich freue mich, dass die Pflanze nicht wie früher nach spätestens 2 Wochen eingegangen ist. Zuviel oder zu wenig Wasser, irgendwie hab ich sie immer kaputt „gehegt“.

Freude und auch Dankbarkeit erfüllt mich. Dankbarkeit fragen Sie sich vielleicht...? Ja. Gegenüber dem Tippgeber, wie ich durch ein anderes Gießen länger Freude an der Pflanze habe kann. Dankbarkeit, dass ich solange unsere Salate und Suppen damit verfeinern kann...



Anlass, heute über das Thema Dankbarkeit zu schreiben. Es taucht ja auch in der aktuellen Lebenshilfe und Ratgeber-Diskussion häufig auf. Und in verschiedenen Religionen ist ein wichtiger Teil des Glaubens.

### **Um was geht es beim Thema Dankbarkeit?**

Es gibt die alltägliche Höflichkeit und damit verbundene Dankbarkeit. Wie sich zu bedanken, wenn einem jemand die Tür aufhält oder in der Warteschlange an der Kasse vorlädst. Natürlich sollten wir das Gute, das uns andere Menschen täglich entgegenbringen, nicht als selbstverständlich hinnehmen. Mir geht es aber bei Dankbarkeit mehr noch um eine grundlegende Sicht auf die Welt und unser eigenes Leben.

[Praxis Lebenswege](mailto:info@praxis-lebenswege.de) - Winfried Wershofen, Klemens-Hofbauer-Straße 37, 53117 Bonn, Tel. 0228 967 80 75  
[www.praxis-lebenswege.de](http://www.praxis-lebenswege.de) [www.burn-out-beratung.de](http://www.burn-out-beratung.de) [www.lebenswege-blog.de](http://www.lebenswege-blog.de)

Das Copyright liegt bei mir: Kopie und Weitergabe ist erlaubt mit Quellenhinweis

Sie kennen vermutlich die Frage: Ist das Glas halb voll oder halb leer?

Die Antwort, „das halb-volle“ Glas, wird eher den Optimisten zugeschrieben, „das halb-lee-re“ den Pessimisten. Es wird vermutet, dass alte – und wohl auch unbewusste – Kindheits-erfahrungen von Geborgenheit bzw. Versagung oder Entbehrung für die jeweilige Einstel-lung die Grundlage bilden. Allerdings sind Pessimismus und Optimismus kein fest gemau-erter Tatbestand. Sondern sie können im Lebensprozess wie auch andere unserer Einstel-lungen verändert werden. Das heißt, das Gehirn kann neue Erfahrungen machen und die dafür notwendigen neuen Synapsenverbindungen schaffen.

Unsere Gedanken prägen unsere Realität, das heißt unsere Einstellungen und unser Ver-halten. Da macht es schon einen Unterschied, ob unsere Sicht auf das Lebens-Glas „halb-voll“ oder „halb-leer“ ist. Leer prägt sich ins Unterbewusstsein anders ein als voll. Da bildet sich ab: „zu wenig“ versus „genug da“.

Für unserer Thema Dankbarkeit kann das aber auch heißen das: Es spielt eigentlich keine Rolle, ob wir das Glas halb voll oder halb leer sehen. Sondern, wenn wir Durst haben, könnten wir dankbar sein, dass wir überhaupt ein Glas haben, wo etwas zu Trinken drin ist.

## **Wie gehen wir durchs Leben?**

Es ist wichtig, welche Grundeinstellung wir haben bzw. aus welcher inneren Einstellung heraus wir leben möchten. Viele Menschen sehen es als Normalität an, wenn es ihnen gut geht. Erst wenn ihnen etwas fehlt, dann beginnen sie dieses zu vermissen – und das Kla-gen und Jammern beginnt. Als würde ein Christ im Gebet um noch mehr bitten – anstatt sich bei seinem Gott für das zu bedanken, was er ihm bereits gab.

Verzichten Sie einmal mal eine Woche lang auf Kaffee oder Ihr Auto oder das Handy.. Dann könnten Sie schnell feststellen und schätzen lernen, wie gut wir es doch haben. Viel-leicht würden Sie auch ohne diese Gegenstände „irgendwie“ leben – aber es ist toll, dass wir sie besitzen.

Die Dankbarkeit, die ich meine, löst sich von einzelnen Gegenständen, auch wenn diese Dinge zu unserer Zufriedenheit beitragen. „Meine“ Dankbarkeit umfasst eine grundsätzli-che Einstellung zum Leben, zu unserer Existenz, zur Natur, zu den Dingen und unseren Beziehungen. Unsere Dankbarkeit wird so unabhängig(er) von materiellen Gegenständen (auch das neueste Auto wird irgendwann rosten), sondern sie integriert sich in unser Herz, unsere Seele und unsere Gedanken. Wir lösen uns mehr von Äußerlichkeiten oder den je-weiligen Situationen. Wir können gelassener und zufriedener leben, wenn wir nicht immer darauf schauen, was alles noch fehlt.

## So kann ich dankbar sein für..

- mich selbst
- meine Freunde und KollegInnen
- meine Familie
- das Leben – einfach nur dafür, am Leben zu sein
- die Zeit, die mir mit dem Leben geschenkt wurde
- unsere Fähigkeit, die Welt bewusst wahrzunehmen und kreativ in ihr zu wirken
- meine Erfahrungen und Erinnerungen, die bleiben
- meine Niederlagen und Siege, die manchmal auch zusammenhängen
- die Kontakte, die mir manchmal einen Spiegel vorhalten
- meine Eltern und alles was sie mir mit gegeben haben
- eine funktionierenden Gesellschaft (vom Kaffee für unterwegs bis zum Strom und der warmen Heizung zu Hause)
- die Abwesenheit von Krieg
- die Natur mit Flora und Fauna, die Jahreszeiten und die Vielfältigkeit der Welt
- für mich in Bonn, ein breites kulturelles und soziales Angebot, jeden Tag und jeden Abend, das ich gar nicht alles nutzen kann
- die schwere, aber gut überstandene Darmkrebs-OP 2012
- die Möglichkeit, letztes Jahr ein Haus kaufen zu können mit einem schönen Raum für meine Praxisarbeit
- für die Idee, in nicht mehr ganz jungem Alter ein Kurs für Nichtsänger ausprobiert zu haben und jetzt in zwei Laienchören mitsingen zu dürfen
- .....

Sie können diese Auflistung für Ihr eigenes Leben fortführen oder natürlich einzelne meiner Punkte streichen. Und Sie werden sehen, Sie können täglich etwas finden, dass Ihr Leben bereichern kann. Sich mit Dankbarkeit zu beschäftigen ist sicher nur einer von vielen möglichen Wegen zur persönlichen Zufriedenheit. Das Besondere ist jedoch, dass es dazu keiner Ausbildung oder großer zeitlicher Aufwendung bedarf.

## Wenn uns die Dankbarkeit für alles Schöne, was wir haben, nicht hilft, was soll dann noch helfen?

### Gibt es mit Dankbarkeit dann keine Probleme mehr?

Dankbar leben heißt nicht, alles wie durch eine rosa Brille immer toll zu finden. Oder deswegen schon restlos zufrieden sein und keine Ziele und Visionen mehr zu entwickeln und seinen [inneren Impulsen](#) zu folgen. Es gibt schon das eine oder andere Ziel, das noch nicht erreicht ist:

- Einen bestimmten Künstler endlich mal live zu sehen
- Einen Marathon zu laufen
- Beim Tennis den Angstgegner endlich mal zu besiegen
- einmal eine lang ersehnte Reise zu unternehmen

Sie werden sich aber auch weiterhin in bestimmten Situationen recht heftig ärgern oder verzweifelt sein. Das bedeutet, ja nur authentisch mit unseren Gefühlen umzugehen und das halte ich für gesund. Es gibt auch immer etwas zum ärgern oder zu hadern oder unzufrieden zu sein in unser aller Leben. Oder Sie müssen sich mit Schicksalsschlägen wie Krankheiten, Trennungen oder gar Tod im nahen Umfeld auseinandersetzen. Das lässt sich nicht verhindern. **Sie können aber auf dem Weg der Dankbarkeit einen Umgang mit solchen Situationen finden, die das Geschehene nicht noch schlimmer macht es als es eh schon ist.** Und den dankbaren und heilsamen Sichtweisen mehr Raum und Wirkung geben und weg von dem, was alles „wieder nicht funktioniert“ oder „so läuft, wie wir es gerne hätten“. Dankbarkeit kann dabei ein hilfreiches Grundgefühl sein, uns auch in schlechten Zeiten befriedigend zu regulieren und die aktuellen Geschehnisse in ein größeres Ganzes einzubetten.

### Dankbar oder gierig... Macht Geld glücklich?

Dankbar und dadurch öfters zufrieden zu sein ist etwas Grundlegendes anderes als unbegrenzt und gierig durchs Leben zu hetzen. Die Bankenkrise wurde meines Erachtens neben einer fehlenden Regulierung des Marktes vor allem durch die grenzenlose Gier der Banker bzw. des Bankensystems ausgelöst. Und das Fehlen jeglicher moralischer Prinzipien. Und trotz aller Beratungsverpflichtungen und „Mea-culpa“-Schwüre scheint es ja bei aktuellen Bankberatungen meist genauso hanebüchen weiter zu gehen wie vor der großen Krise.

Mehr Geld macht zwar zufriedener, aber die Effekte nehmen mit zusätzlichem Einkommen immer weiter ab. Ab 50.000 – 60.000 € im Jahr mehr steigt das Lebensglück einer Studie der [Universität Princeton](#) nicht mehr und ein ganzes Stück davor nur noch ein wenig.

Viele reiche Menschen haben längst finanziell ausgesorgt haben, um ohne Not alt zu werden. Aber es gibt hier wohl unbewusste Motive von „Es ist nie genug“. Andere meinen, das „Leben schulde Ihnen (noch) etwas und sie seien eigentlich immer zu kurz gekommen“. **Da wird sich das Glas im traurigsten Fall niemals voll anfühlen, egal wie viel wir hineinschütten.**

### **Sie sind wie immer eingeladen, sich mitzuteilen...**

- für was Sie im täglichen Leben Dankbarkeit empfinden
- ob diese Dankbarkeit Ihr Leben und Ihr Lebensgefühl verändert
- ob diese Dankbarkeit Ihnen auch mehr Gelassenheit bringt
- ob es etwas im letzten Jahr gibt, für Sie das Sie besonders dankbar sind

Im nächsten Beitrag werde ich eine kleine und leichte, aber dennoch tief wirkende **Dankbarkeits-Übung** für Ihrem Alltag vorstellen. Ich möchte schließen mit einem sehr schönen Zitat des Blogger-Kollegen Tim Schlenzig von [mymonk.de](#)

*„Wenn wir uns darin üben, dankbar für die bloße Existenz des Universums, der Pflanzen, Tiere und Menschen und uns selbst zu sein und dafür, die Welt uns das Leben mit allen Seiten kennen lernen zu dürfen, dann kann uns dieses Gefühl tiefer und tiefer durchdringen, uns beleben und durch die Zeiten tragen, anstatt nur für Momente an der Oberfläche vorbei zu rauschen und uns anschließend wieder leer zurückzulassen.“*

---

### **[Ausblick auf die Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung](#)**

Wie im letzten Rundbrief bereits erwähnt, bitte ich verstärkt zur Persönlichkeitsentwicklung in Bonn an. Im 2. Halbjahr sind dieses:

- **„Oh mein Papa...“**, Ein Seminar für (erwachsene) Töchter und Söhne
- **Abgrenzen – Begrenzen – Sich öffnen** (“Vom heilsamen Umgang mit inneren und äußeren Grenzen”) Termine siehe oben!

2017 kommen weitere Themen dazu:

- **„Wie meine Mutter...“**, Ein Seminar für (erwachsene) Töchter und Söhne
- **„Eigentlich möchte ich...“**, Seminar für all die offenen (und verborgenen) Wünsche
- **„Familienbande“**, Bindungen und Beziehungen in meiner Familie
- **„Immer nur nett sein** ist der 'Trostpfeil' für Frauen“

Wenn Sie sich dafür vormerken lassen oder rechtzeitig über die genauen Termine informiert werden möchten, bitte ich um eine kurze Rückmeldung.

# Veranstaltungen September - Dezember '16

## Kurse und Seminare in Bonn

### Autogenes Training und Entspannung für Erwachsene

- Kurs E 1
- Montagabend, ab 24. Oktober 2016, 18.00 – 19.15 Uhr, 8 Termine
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
- Kosten je 115.- €

### Autogenes Training Vertiefungskurs

- Kurs V 1
- Donnerstagabend, ab 10. November 2016, 18.00 – 19.15 Uhr, 8 Termine bis Anfang Januar 2017
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
- Kosten 115.- €

### Autogenes Training und Entspannung für Kinder (und Eltern)

- Kurs K 1
- Montagnachmittag, 24. Oktober 2016, 16.30 – 17.30 Uhr, 8 Termine
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
- Kosten: 115.- €

### Gelassen und sicher im Stress

In diesem Kurs geht es neben dem Erlernen einer Entspannungsmethode und theoretischen Erkenntnissen vor allem um den eigenen Umgang mit Stress und der individuellen Stressbewältigung. Dazu gehören: Ursachen, Merkmale und Erscheinungsformen von Stress, Analyse der persönlichen Stressfaktoren und der individuellen Belastungssituationen, Analyse der eigenen äußeren und inneren Stressoren, Erkundung des eigenen Stresstyps, Selbst- und Zeitmanagementtechniken, Strategien zur Problemlösung und Konfliktbewältigung; Entwicklung eines persönlichen Anti-Stress-Programms. Stärkung persönlicher Ressourcen, Anleitung zur Umsetzung der Stressreduktionsübungen im Alltag, Prioritätensetzung und Zielfindung.

- Kurs G + S 4
- Mittwoch, 14. September 2016, 9.00 – 18.00 Uhr
- Donnerstag, 15. September 2016, 9.00 – 18.00 Uhr
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
- Kosten: 195.- €

**Meine Kurse (Grundkurse AT/PM für Erwachsene und Kinder, Gelassen und sicher im Stress) sind als förderungsfähig im Rahmen der Gesundheitsprävention anerkannt worden. Damit erstatten viele Krankenkassen nach erfolgreicher Teilnahme am Kurs bis zu 80% der Teilnahmegebühren (bei Kindern bis zu 100%). Fragen Sie bei der Anmeldung doch einfach nach, ob Ihre Krankenkasse dabei ist.**

Sie können auch über das Gesundheitsticket Ihre Arbeitgebers mit mir abrechnen:



## ***Abgrenzen – Begrenzen – Sich öffnen (“Vom heilsamen Umgang mit inneren und äußeren Grenzen”)***

Wir brauchen dringend in unserem Leben die Kompetenz, klare und gleichzeitig durchlässige Grenzen aufzubauen. Sich angemessen abgrenzen können, bedeutet auch, zu sich immer wieder selbst zu finden. Selbsterfahrungsseminar sowohl für unser Privat- und Familienleben, wie auch unsere Arbeit in sozialen oder therapeutischen Berufsfeldern.

- Freitag, 7. Oktober 2016, 9.30 – 18.00 Uhr
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg.
- Kosten 115.- €

## ***Oh mein Papa***

### ***Seminar zum eigenen Vater für erwachsene Kinder***

**Ob wir es annehmen wollen oder nicht, unser Vater beschäftigt uns lange Zeit in unserem Leben und bestimmt dieses auch mit. Unser Umgang mit anderen Menschen, unser Umgang mit Macht, Recht und Gesetzen oder unsere „Standfestigkeit“ in der Welt ist durch die Zeit in der Kindheit mit unserem Vater (mit-)bestimmt.**

**Auch wenn er vielleicht früher nicht oder nur wenig da war, ist der Wunsch nach ihm und nach seiner Anerkennung für fast alle Menschen ein Thema, das uns lange im Leben bewusst und unbewusst beschäftigt.**

**In diesem Seminar biete ich an, sich mit dem eigenen Vater auseinanderzusetzen, egal ob er noch lebt oder bereits verstorben ist, oder ob der Kontakt gut ist oder im Streit abgebrochen wurde.**

- Folgende Themen möchte ich bearbeiten:
  - Was habe ich geliebt an ihm, wofür habe ich ihn (kurz oder länger) gehasst?
  - Was hat er mir mit in mein Leben gegeben, was hätte ich mir von ihm gewünscht?
  - Wo hätte er anders sein, anders reagieren sollen?
  - Wie möchte ich heute – wenn das noch geht – den Kontakt zu ihm gestalten?
  - Was möchte ich ihm noch mitteilen?
  - Wie taucht er heute noch bewusst oder unbewusst in meinem Leben auf?
  - Was ist sein Vermächtnis am mich?
- Freitag, 2. Dezember 17.00 -21.30 Uhr, Samstag, 3 Dezember 2016, 10.00 – 18.00 Uhr
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
- Kosten 155.- €

## ***Schnuppertermin Klangschalen kennen lernen, Klangreise und -Massage***

- Dieses ist ein Angebot, erste Erfahrungen mit Klangschalen, Klangreisen und Klangschalenmassage zu machen und ihre Wirkung kennen zu lernen.
- Sonntag, den 29. Oktober 2016, 10.00 – 17.30 Uhr
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
- Kosten 55.- €

## ***Intensivtag Entspannung***

- Einführung in verschiedene Entspannungstechniken ein wie Autogenes Training, zur Progressiven Muskelentspannung, zu einer geleiteten Atemübung, Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, Mentalen Übungen, Fantasiereisen, Klangreisen, Reise zum Wohlfühlort. Infos zu Stress.

- Sonntag, den 13. November 2016, 10.00 – 17.30 Uhr
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
- Kosten 95.- €

## **Ausbildungen zum Seminarleiterschein “KursleiterIn im Autogenen Training (Grundstufe und Mittel-(Oberstufe)”**

**Ich biete in meiner Praxis in Bonn Ausbildungen zum/zur KursleiterIn im *Autogenen Training Grundstufe (34 Ustd) und für die Mittel-/Oberstufe (20 Ustd)* an. Der Seminarleiterschein für die Grundstufe gilt als Nachweis zur Bezuschussung durch die Krankenkassen, wenn Sie auch einen anerkannten Grundberuf haben.**

**Unterkünfte im Umkreis kann ich Ihnen nennen.**

**Die Preise betragen 435.- € für die Grundstufe und 240.- € für Mittel- und Oberstufe.**

### **Die nächsten Termine für den AT-Grundkurs sind jeweils**

- AT-A1
- Donnerstag/Freitag der 8./9. Juli und der 26./27. August 2016  
Fr. 10.00 -18.00 Uhr und Sa. 9.30 – 17.00 Uhr oder
- AT-A2
- Donnerstag/Freitag der 24./25. November und 8./9. Dezember,  
Do. 10.00 -18.00 Uhr und Fr. 9.30 – 17.00 Uhr

Sprechen Sie mich bitte an, wenn Sie an den genannten Terminen nicht können. Ich sammle Ihre Anfragen und plane dann mit Ihnen neue Termine. Oder statt am Wochenende an 6 Nachmittagen (3 Nachmittage Mittel-/Oberstufe) von 17.00 bis 22.00 Uhr. Die Mittel- und Oberstufe-Ausbildung findet an einem Wochenende (oder an 2 Tagen) statt.

## **Ausbildungen und Seminare außerhalb von Bonn 2016**

### ***Fortbildung zur/zum Burn-Out-BeraterIn***

In Kooperation mit Paracelsus Heilpraktikerschulen. Für weitere Informationen oder eine Anmeldung bitte einfach auf das Banner unten oder auf den Link unter dem Termin klicken.

- Dienstags ab 6. September 2016, 16.45 – 21.15/21.45 Uhr, 7 Termine bis September, 40 Ustd.
- Ort: Paracelsus Schule Koblenz, Casinostrasse 47 [Hier klicken:](#)

### ***Ausbildung zur/zum KursleiterIn im Autogenen Training Mittel- und Oberstufe (Seminarleiterschein)***

- Freitag 23. September 16.30 Uhr – Sonntag, 25. September 2016, 14.00 Uhr, 20 Ustd. ohne Übernachtung
- **Ort:** Paracelsus Münster Schule Kaiser-Wilhelm-Ring 4-6,

In Kooperation mit Paracelsus Heilpraktikerschulen. Für weitere Informationen oder eine Anmeldung bitte auf das Banner unten oder [Hier klicken](#)



**Vielleicht möchten sie auch eines der genannten Themen in Ihrer Einrichtung als Inhouse-Seminar anbieten. Nehmen Sie bitte Kontakt mit mir auf, damit wir gemeinsam ein passendes Veranstaltungsdesign für Sie entwickeln können.**

**Meine gesamte, umfangreiche Themenpalette finden Sie hier:**

**[www.praxis-lebenswege.de/2.html](http://www.praxis-lebenswege.de/2.html)**

---

## **Eine schöne Dankbarkeits- Übung für den Alltag**

In meinem letzten Blogbeitrag zum Thema Dankbarkeit habe ich eine Übung dazu angekündigt. Diese Übung bezieht das Thema Dankbarkeit in die abendliche Tagesbilanz ein, bzw. motiviert Sie dazu, ab sofort abends ein solche vorzunehmen.

- **Wie war mein Tag?**
- **Was ist mir gut und was nicht so gut gelungen?**
- **Über was habe ich mich (sehr) gefreut oder geärgert?**
- **Oder eben auch, für was konnte ich heute dankbar sein?**

Stecken Sie morgens bevor Sie aus dem Haus gehen, 10 Steine (oder Kaffeebohnen oder Perlen) in Ihre eine Hosentasche und nehmen Sie bei jedem angenehmen Erlebnis, über



das Sie sich freuen und für dass Sie dankbar sind, einen davon und stecken Sie diesen in Ihre andere Hosentasche. Zählen Sie abends, wie viele Steine tagsüber die Tasche gewechselt haben.

Am Anfang kommt das möglicherweise noch nicht so oft vor. Aber wenn Sie aufmerksam

dabei bleiben, werden es von Tag zu Tag immer mehr Steine, die von der einen in die andere Hosentasche wanderten. Sie es der Duft der frischen Morgenluft, der Gesang der Vogel, das nette Gespräch mit einem Nachbarn oder Arbeitskollegen, Ein Lob Ihres Vorgesetzten oder ähnliches – immer wandert ein Stein in die andere Tasche.



Wenn Sie abends zu Bett gehen, zählen Sie die „gewanderten“ Steine aus der Hosentasche. Und bei jedem erinnern Sie kurz das positive Erlebnis.

Und Sie ändern Ihren alltäglichen Blick für **das Schöne und Positive des Tages**. Auf kleine Glücksmomente, die Sie sonst vielleicht gar nicht wahrgenommen haben. Es ist so, als würden Sie ab sofort, mit einer Dankbarkeitsbrille durchs Leben laufen. Immer auch mit der Absicht, sich von den verschiedenen Ärgernissen des Alltags nicht aus der Bahn werfen zu lassen. Sondern den Blick und den eigenen Fokus immer wieder auf das Schöne und Positive zu lenken.

Warum nicht einmal ausprobieren?

Möchten Sie nach einiger Zeit von Ihrer Erlebnissen mit dieser Übung berichten?

- **Welche Erfahrungen machen Sie damit?**
- **Wie ändert sich Ihre alltägliche Aufmerksamkeit?**
- **Erhöht sich die Zahl der Steine, die abends gewandert sind?**
- **Kenne sie ähnliche Übungen?**

Ich freue mich wie immer über Ihre Rückmeldungen.