

Was mein „Haus“ trägt

Die Grundpfeiler meines guten Lebens

Das Leben eines jeden Menschen steht - wie ein Pfahlbaudorf - auf einer Reihe von „Pfählen“. Diese geben Halt und Festigkeit. „Mein Haus“, mein gutes Leben, wird von den folgenden Gedanken und Ideen, Grundwerten und Grundhaltungen bestimmt. Ich lebe damit sehr intensiv, erfüllt und glücklich.

Was trägt „dein Haus“? Was sind deine Grundwerten und Grundhaltungen



Du kannst hier Bemerkungen dazu schreiben

- ✚ (Er)schaffe dir ein wunderbares Leben und lasse ganz viele daran teilhaben; und wisse, was du tust und wie du es tust, macht einen Unterschied.
- ✚ Sag JA zum Leben, vertraue dem Leben und gestalte das Leben (Gestalter statt Opfer)
- ✚ Es ist alles eine Frage der Perspektive und des Zooms. (Google-earth) Du siehst, was du sehen kannst und sehen willst; du kannst überall hinein-zoomen (= Details) und immer heraus-zoomen (= Überblick)
- ✚ Nicht die Dinge selbst beunruhigen uns, sondern die Meinung, die wir von den Dingen haben (Epiktet 1. Jhdt. n. Chr.)
- ✚ Wir sehen nur mit dem Herzen gut – Sehen ist konstruieren; nur 17% der Nerven des Sehentrums haben Außenkontakt
- ✚ Lieben heißt akzeptieren, annehmen, so sein lassen wie es ist.
- ✚ Liebe heilt alles
- ✚ Der Körper hat fast unbegrenzte Selbstheilungskräfte (Der Körper ist eine Heilmaschine)
- ✚ Sich selber lieben und sich selber annehmen bleibt eine Lebensaufgabe
- ✚ Deine Beliefs (deine Does and Don'ts) bestimmen dein Wahrnehmen und Fühlen. Verändere hinderliche Beliefs und baue förderliche bewusst auf; arbeite mit Affirmationen

- ✚ Anerkennung muss ich mir/kann ich mir erarbeiten; Zuwendung bekomme ich geschenkt.
- ✚ Na; wer glaubst du, hat es nötig, geliebt zu werden?
- ✚ Je weniger wir werten, je weniger wir beurteilen und verurteilen, umso mehr erleben wir inneren Frieden und äußere Zufriedenheit
- ✚ Kein Widerstand gegen das, was IST
- ✚ Mit Widersprüchen leben (lernen)
- ✚ Achtsam, präsent, ganz im Hier und Jetzt sein: d.h. auch: gekonnt assoziiert oder dissoziiert sein, gekonnt hinein. und heraussteigen.
- ✚ Die Arbeit läuft nicht davon, während du dem Kind den Regenbogen zeigst. Aber der Regenbogen wartet nicht.
- ✚ Du musst das Leben nicht verstehen, dann wird es werden wie ein Fest und lass dir jeden... (R. M. Rilke)
- ✚ ...erlaube dem Leben, seinen Weg mit jedem zu geben. (Ulrich Schaffer)
- ✚ Es ist, was es ist
- ✚ Es ist gut, wenn es so ist; es ist gut, wenn es nicht so ist.
- ✚ Es wird schon seinen Sinn haben
- ✚ Ich bin nicht immer für das Leben, aber ich bin immer für das „Er“-leben zuständig
- ✚ Life is 10% of what happens to you and 90% of how you react to it
- ✚ Ändern, nicht ärgern!
- ✚ Zwei große Fehler: zu wünschen, ohne etwas zu tun und etwas zu tun, ohne ein Ziel
- ✚ Wer die Anderen „verantwortlich macht“, wer „Schuld verteilt“, macht sich zum Opfer! Bleib DU immer der Gestalter deines Lebens!
- ✚ Sei die Quelle = Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt
- ✚ Die Welt ist immer nur der Spiegel – Deine Beziehungen sind immer nur der Spiegel deiner Beziehungsfähigkeit
- ✚ Das Wichtigste ist, dass es mir gut geht. Wenn es mir gut geht, geht es den anderen mit dir gut; nur dann bringe ich mein Potential.
- ✚ Alles, was mich länger als 15 Sek ärgert, hat etwas mit mir zu tun (Maria Kübler-Ross)
- ✚ Der Schmerz ist immer schon in uns; der andere löst diesen Schmerz nur aus.

- ✚ Wie würde ein weiser alter Mann, eine weise alte Frau hier reagieren?
- ✚ Wer sich nicht selbst erkannt hat, mutet sich anderen ständig zu. „Erkenne dich selbst“ steht am Eingang von Delphi
- ✚ Wir müssen unsere „Brillen“ kennen = unsere „Art“, wie wir die Welt „wahr“nehmen. Wir müssen immer bessere Beobachter werden!
- ✚ Es gibt kein „falsch“nehmen; aber das „Wahr“ nehmen ist eben das ganz persönliche Sehen, Hören, Fühlen
- ✚ Ohne Feedback (vom Partner, von den Kindern, vom Chef, von den Eltern) sind wir wie Autofahrer ohne Wegweiser; wir hoffen, dass wir noch richtig unterwegs sind.
- ✚ Gut gemeint ist nicht immer gut.
- ✚ Der andere bestimmt, was für ihn gut ist – der Empfänger entscheidet
- ✚ Entmutigung ist das Lieblings-Werkzeug des Teufels
- ✚ Ermutigung ist ...
 - die Voraussetzung für Veränderung,
 - das Universal“rezept“ zur Entfaltung vom Potenzialen
 - die Voraussetzung zur Entwicklung von emotionaler Kompetenz
- ✚ Resonanz ist die unerlässliche Voraussetzung für gelungene Erziehung und gute Führung; Vertrauen ist die Basis der Resonanz
- ✚ Solange ich (noch) in Anerkennungskämpfe (=Bestätigungsbedürfnis) verstrickt bin, kann ich keine emotionale Resonanz entwickeln
- ✚ Resonanz gibt es physischen, im psychischen und im spirituellen Bereich: Klavier/Gitarre, Gleich und Gleich, Law of Attract
- ✚ Energie folgt der Aufmerksamkeit. Wir können Energie lenken: Als Wunsch für andere, als Kraft zur Lebensgestaltung, als Heilung in unserem Körper. Z.B.: in das Hara atmen, in die Schultern atmen...
- ✚ Qi Gong und Yoga u.a. verstärken und lenken unsere Energie
- ✚ Wenn es nur einen Weg zum Glück gibt, dann ist es „dankbar sein“
- ✚ Wenn es nur einen Begriff für Führungsqualität gibt, dann ist es Resonanzfähigkeit
- ✚ Was du bist, ist so laut, dass ich nicht hören kann, was du sagst – Sein, nicht Design!
- ✚ Was werde ich heute wunderbares erleben? Welchen Beitrag werde ich heute leisten, damit die Welt und das Leben anderer reicher wird?

- ✚ Wir müssen nicht „neutral“ sein. Wir dürfen uns positionieren.
Als Profi bemühen wir uns, trotzdem allen gerecht zu werden
- ✚ Manche Menschen sind mit Milch aufgewachsen;
manche mit Milch und Honig. ... (Erich Fromm) und manche nur
mit Wasser und Brot.
- ✚ Wer Probleme macht, hat Probleme
Wer große Probleme macht, hat große Probleme
- ✚ Probleme sind meine persönliche Deutung von Situationen.
Probleme sind die Diskrepanz zwischen einem „IST“ und
meiner Vorstellung vom „SOLL“
- ✚ Viele Probleme sind misslungene Lösungsversuche
- ✚ "Wenn Du ein Schiff bauen willst, so trommle nicht alle Männer
zusammen, um Holz zu beschaffen, Werkzeuge vorzubereiten,
Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern
lehre die Männer die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen
Meer." (Antoine de Saint-Exupéry)
- ✚ Wir sind alle dazu bestimmt, zu leuchten!
Unsere tief greifende Angst ist nicht, dass wir ungenügend
sind; unsere tief greifende Angst ist, über das Messbare hinaus
kraftvoll zu sein.
Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, was uns am meisten
Angst macht. Wir fragen uns: wer bin ich, mich brilliant,
großartig, orientiert, fantastisch zu nennen?
Aber wer bist Du, Dich nicht so zu nennen?
Dich selbst klein zu halten, dient nicht der Welt.
Es ist nichts Erleuchtendes daran, sich so klein zu machen, dass
andere um dich herum sich unsicher fühlen.
Wir sind alle bestimmt zu leuchten, wie es die Kinder tun.
Wir sind geboren worden, um den Glanz Gottes in uns zu
manifestieren. Er ist nicht nur in einigen von uns, er ist in jedem
Einzelnen. Und wenn wir unser Licht erscheinen lassen, geben
wir unbewusst anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu
tun. Wenn wir von unserer Angst befreit sind, befreit unsere
Gegenwart automatisch andere
(Nelson Mandela)
- ✚ Gott braucht nichts! Gott will nichts! „...auch er in dir ist
neugierig, was du aus dem Geschenken machst, mit denen
du angetreten bist...“ (Ulrich Schaffer)
- ✚ Ihr seid Götter und Göttinnen. Gott verwirklicht sich durch
jeden von uns. ... „denn Christus ist in jedem von uns“. Wir sind
immer am Erschaffen
- ✚ Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott. (Mosis saß beim Hochwasser
auf dem First seines Daches...)
- ✚ Wir sind nicht hier auf der Welt um zu lernen, wir sind hier um zu
erleben, zu erfahren, zu erschaffen. Wir haben uns dieses
Leben gewählt, um daraus etwas zu machen.
- ✚ Wir haben heute sehr viele Freiheiten VON...
Wir müssen dementsprechend eigenständig und

eigenverantwortlich (=autonom) uns entscheiden FÜR...
Wir sind sozial, finanziell, hierarchisch,... weniger abhängig; wir
sind nicht mehr abhängig von Moral, Religion, Tradition,
Familie, Institutionen, Denkmustern, Wahrheiten, Macht... wir
haben eine neue Freiheit und Verantwortung FÜR...
(Dazu müssen wir unsere Kinder hinführen und sie unterstützen)

- ✚ Der Verstand ist eine Rechthabe-Maschine. Er hat nur die Aufgabe, Recht zu haben und unser Überleben abzusichern. Wir sind nicht der Verstand; wir haben einen Verstand. In uns gibt es viele Bereiche, Schichten, Anteile, Identitäten,... einer davon ist der Verstand.
Schulz von Thun redet vom Inneren-Team, andere vom Teilemodell, vom Ich-Es-Über-Ich, von Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich, und Kindheits-Ich, von Körper, Geist und Seele... „Du bist mehr als jedes Bild von dir“ (Ulrich Schaffer)
- ✚ Es gibt zwei Arten von Erziehung: die eine lehrt, den Lebensunterhalt zu verdienen, die andere lehrt zu leben
- ✚ Das Grundproblem der Pädagogik ist es, Kindern (Erwachsenen) Wissen wie Steine an den Kopf zu werfen
- ✚ Das Fachwissen hat geringe "Halbwertszeit". Immer wichtiger werden daher:
Methoden-Kompetenz, um selbstständig Lebenslanges-Lernen durchführen zu können,
Sozial-Kompetenz, um mit anderen gut umgehen zu können,
und
Ich-Kompetenz, um ein erfülltes und intensives Leben zu leben.