



LERNENDE **O**RGANISATION

Zeitschrift für systemisches Management und Organisation

Das Steuerrad für den eigenen Erfolg



N°47 Januar / Februar 2009

ISSN 1609-1248

Euro 21,50 / sFr 34,-

Verlag interrelationales Management www.lo.isct.net

12 Kernsätze zum persönlichen Wohlbefinden



Gunter König

Gunter König, Diplom-Psychologe und Autor, ist der Entwickler von INSZENARIO® dem systemischen Handwerkszeug

(www.Inszenario.de). Er bietet Fortbildungen in der Anwendung von INSZENARIO® an, sowie eine Coachausbildung. Meisterlich gelingt es ihm in seiner Arbeit wechselnde Perspektiven einzunehmen, die geschwind zu Wohlgefühl und Heiterkeit führen. Er führt in Schwäbisch Hall eine regionale Coaching-Praxis.

Das persönliche Wohlbefinden ist ein wichtiger Baustein für den eigenen Erfolg. Gunter König hat 12 Kerngedanken kurz, einfach und herausfordernd formuliert. Er lädt ein zum bewussten Prüfen und Auseinandersetzen mit den eigenen Leitsätzen, die zum Wohlbefinden beitragen. Denn Lebensqualität und Zufriedenheit hängen zu großen Teilen von uns selbst ab.

„Ärgere Dich nicht, wundere Dich nur!“

Mit dieser Einladung zum Perspektivenwechsel weitet sich der Blick, Sie kommen zur Ruhe und können die Welt aus einer höheren Warte betrachten.

Jetzt können Sie sich entscheiden, ob Sie sich dem Ärger zuwenden wollen oder etwas gegen ihn tun.

Wundern, Staunen bringt sofort gute Laune. Und dann handle man meiner Erfahrung nach mit Einstein: „Lächle und die Welt lächelt zurück.“

Sie haben die Wahl. Wenn Sie die Situation verstehen wollen, dann lautet die Fragen: Welcher Wunsch steckt hinter dem Ärger? Was löst den Ärger aus? Kenne ich vergleichbare Konstellationen?

So steuern Sie wieder selbst.

Bilde gute Gewohnheiten!

Gewohnheiten zu verändern ist schrecklich schwierig, doch es geht!

Was wir als Individualität bezeichnen, hat seine Gestalt durch Gewohnheiten erlangt. Sie entwickeln sich aus (un-)bewusst getroffenen Entscheidungen, die zum Zeitpunkt ihres Entstehens vom Gehirn emotional als angenehm, nützlich, gut oder Spannung mindernd bewertet wurden. Sie sind automatisiert. Die Wirkung kommt nicht durch Verstehen, sondern durch Üben.

Entsprechend ist zu handeln: Treffen Sie eine bewusste Entscheidung, halten Sie diese Entscheidung schriftlich fest, fangen Sie sofort an und bleiben Sie dran.

Denke voraus!

Unser Wahrnehmen, Denken, Fühlen und Handeln bestimmt unsere Welt. Wir nehmen wahr, denken darüber nach, fühlen und handeln entsprechend. Und schon sind wir in der Falle.

Auch wenn uns scheint, als ob wir über das (nach) denken, was wir wahrnehmen, so kann es auch umgekehrt sein: Wir nehmen nur wahr, was mit unserer Überzeugung, unseren Denkformen stimmig ist. D.h. wir interpretieren ständig unsere Sinneseindrücke und sind davon abhängig.

Wir können uns nur weiterentwickeln, wenn wir unseren Gedankenprozess beobachtend mitverfolgen und dabei unseren Gedankenstil entdecken.

Erkläre Glück und Lebensfreude zu Deinen höchsten Zielen!

Damit haben Sie ein Navigationssystem für Ihr Wohlbefinden. Es geht um Ihr Leben. Was gibt Ihrem Leben Sinn, Freude, Wohlgefühl und Bedeutung? Muten Sie sich Antworten zu! Suchen Sie keine edlen Vorzeige-Sinnfindungen, bleiben Sie bei sich. Sie sind einzigartig, folglich brauchen Sie sich nicht zu vergleichen. Sammeln Sie, finden Sie und misten

Sie auch aus. Es gibt Leistungen, die keinen Spaß machen und sich nicht lohnen, nur Energie rauben.

Sie sind einzigartig, folglich brauchen Sie sich nicht zu vergleichen. Sammeln Sie, finden Sie und misten Sie auch aus.

Dagegen: Welche Tätigkeiten bereiten Ihnen Freude, mit welchen Menschen sind Sie gern zusammen? Was löst Freude aus? Und: Wie entsteht sie?

Jetzt ist der Augenblick!

Viele beschäftigen sich in Gedanken entweder mit der Vergangenheit oder mit der Zukunft. Sie sind selten in der Gegenwart. Doch die Gegenwart ist der einzige Augenblick des wirksamen Handelns! Gehen Sie in die Gegenwart. Widmen Sie Ihre Aufmerksamkeit dem augenblicklichen Tun. Bei den alltäglichen Dingen des Lebens können Sie leicht üben, völlig gegenwärtig zu sein.

Wer so den Augenblick lebt und liebt, der erlebt Freude und Leichtigkeit, gleich was er tut und wo er ist.

Mach's einfach!

Hier sind zwei Begriffe zusammengefasst und beide erleichtern Leben.

Zum einen: Halte das, was Du tust, überschaubar und verständlich. Mit Albert Einstein gesprochen: „Alles sollte so einfach wie möglich sein – aber nicht einfacher.“

Zum anderen: Leg los, warte nicht lange. Das Tun bringt neue Erkenntnisse und damit die Erfahrung. Und diese Erfahrung bringt Optimierung. Es ist unmöglich, jede Möglichkeit vor auszusehen.

Nimm Dir Zeit und Muße!

Wir sind alle unterschiedliche Persönlichkeiten, die in verschiedenen Lebens- und Arbeitssituationen stecken. Folglich haben wir unsere Situation in Ruhe

ganz genau anzusehen: Wir haben für uns und nur für uns den passenden Weg zu finden.

Nehmen Sie sich Zeit und sprudeln Sie alles, was Ihnen in den Sinn kommt, heraus. Aus dem Kopf aufs Papier. Damit haben Sie den ersten Schritt zur Klarheit getan. Jetzt geht es ans Sortieren, Weiterdenken und Bewerten. Ehe Sie sich fragen: Was würde ich gerne anders machen? Was hindert mich daran es zu tun? Wie könnte es gehen?

Rede mit Dir und anderen!

Wir sind nicht allein auf der Welt, noch nicht mal in uns. Wenn wir mit anderen sprechen, dann werden – bevor, während und nachdem wir sprechen – innere Stimmen laut (mehr oder weniger vernehmlich). Hier sind sozusagen die verschiedenen Persönlichkeitsaspekte vertreten und spielen eine eigene Rolle. Dieser innere Dialog findet ständig statt, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Nach außen wird meist nur das Ergebnis sichtbar. Einen solchen inneren Dialog können Sie bewusst führen – achtsam und aufmerksam – auf Ihrem Weg zur Selbsterkenntnis.

Sei Dir Deiner selbst bewusst!

„Blicke in Dein Inneres! Da drinnen ist die Quelle des Guten, die niemals aufhört zu sprudeln, solange Du nicht aufhörst nachzugraben“, sagt Marc Aurel. Gerne gebe ich diese Empfehlung weiter. Denn wenn ich weiß, wer ich bin – in groben Zügen natürlich –, dann kann ich mich steuern im Wahrnehmen, Denken, Fühlen und Handeln (auch natürlich in groben Zügen). Wenn ich innehalte und prüfe, welche Bedürfnisse, Wünsche und Vorstellungen mich gerade regieren und sie durcharbeite, dann fühle ich mich wohler. Ich merke wieder, dass ich der Steuermann meines Lebens bin.

Übernimm Verantwortung für Dich und Dein Handeln!

Selbstverantwortung ist der Schlüssel für Ihr Leben. Erst wenn Verantwortung persönlich übernommen

wird, ist das Tor offen für eine Änderung im Leben. Denn ändern können Sie nur sich selbst. Der Gewinn ist das Gefühl Lebensgestalter und nicht Verwalter zu sein. „Der Weg zum Ziel beginnt an dem Tag, an dem Du die hundertprozentige Verantwortung für dein Tun übernimmst.“ sagte schon Dante Alighieri vor ungefähr 800 Jahren. Eine Leitfrage kann Sie dabei unterstützen: Fällt diese Angelegenheit in meinen Einflussbereich oder in den Bereich der anderen oder in Gottes Hand?

Wisse, was Dir gut tut!

Dieses Wissen erlaubt Ihnen selbstbestimmt zu wählen. Dazu fertigen Sie eine Sammlung von Tipps an, die Sie in gute Laune versetzen. Das kann reichen von „Tanzen Sie fünf Minuten – auch wenn keiner dabei zusieht.“ über „Schaffen Sie sich Inseln des Wohlfühlens – etwa den Lesesessel mit Ihrem Lieblingsbuch

*Treffen Sie eine bewusste Entscheidung.
und halten Sie diese schriftlich fest!*

daneben.“ bis zu „Gehen Sie vor die Tür und schauen Sie in den Himmel. Wenn Sie hoch schauen, leben Sie das Prinzip ‚Kopf hoch!‘“ Sprechen Sie mit Freunden darüber, vergleichen Sie die Antworten und reichern Sie Ihren Schatz immer wieder neu an. Werden Sie Ihr eigener Freude-Forscher.

Ziele und konzentriere Dich!

Sie kommen auch gut durchs Leben, wenn Sie beobachten, was anliegt und sich dann situationsbezogen entscheiden. Verlockend ist auch, wenn Sie mehr Ihr Lebensruder in die Hand nehmen und Kurs auf Ihr Ziel nehmen. Schließlich kann sich jeder im Vorfeld schon mit den wichtigen Kenntnissen vorbereiten. Bekannt ist auch, dass Unternehmen, die mit Businessplänen gegründet wurden, erfolgreicher waren. Also was hindert Sie daran, sich mit einem der bekannten Zielhandwerkszeuge zu versehen und Ihr Ziel schriftlich zu verfassen, auszuführen, Schritte zu überlegen und es dann „einfach zu tun“? ■



FUNDIERT | PRAXISBEZOGEN
SERVICEORIENTIERT | SYSTEMISCH-KONSTRUKTIVISTISCH

Manager, Führungskräfte und Personalexperten müssen immer einen Schritt voraus sein, um erfolgreich zu bleiben. LO – die Zeitschrift für systemisches Management und Organisation – bietet Ihnen im 2-Monatstakt die topaktuelle, praxisbezogene Information über Zukunftsthemen aus erster Hand: Weltweit anerkannte Experten wie Peter Senge, Fritz Simon, Art Kleiner, Richard Axelrod, Humberto Maturana etc. aber auch Praktiker schreiben in der LO u.a. über Leadership, Wissensmanagement, Personalentwicklungswerkzeuge, Teamoptimierung und Change Management.

„Lernende Organisation“ erscheint 6 x jährlich als Printmedium. Informationen zum Bezug von einzelnen Artikeln und zur englischen Online-Ausgabe finden Sie auf unserer Homepage www.lo.isct.net!

LASSEN SIE SICH DIE TOP-THEMEN REGELMÄSSIG INS HAUS LIEFERN.

- Ja, ich möchte das **Jahresabo** der Zeitschrift ab sofort abonnieren.
Das Jahresabo kostet € 116,- (inkl. MwSt.)* und ist jederzeit schriftlich vier Wochen vor Erscheinen der nächsten Ausgabe kündbar.
- Ja, ich möchte das **Zweijahresabo** der Zeitschrift ab sofort abonnieren.
Das Zweijahresabo kostet € 179,- (inkl. MwSt.)* und ist jederzeit schriftlich vier Wochen vor Erscheinen der nächsten Ausgabe kündbar.
- Ja, ich nutze das sensationelle **Probe-Abo**:
Drei Ausgaben der LO um nur € 39,- (inkl. MwSt.).
- Ja, ich bestelle die aktuelle **Einzelausgabe**
oder die Ausgabe No. ____ der Zeitschrift um € 21,50 (inkl. MwSt.)*.

*Die angegebenen Kosten verstehen sich inkl. Zustellkosten innerhalb von Österreich. Für die Zustellung in andere EU-Länder sowie in die Schweiz verrechnen wir € 3,50 und für die Zulieferung in Länder außerhalb Europas € 5,25 pro Ausgabe.

Name: _____

Adresse: _____

Organisation: _____

Adresse der Organisation: _____

Position in der Organisation: _____

Telefon privat (fest/mobil): _____

Telefon Firma (fest/mobil): _____

Fax: _____ E-Mail: _____

Rechnung geht: an mich privat an das Unternehmen

Ja, ich zahle mit Kreditkarte: MasterCard Visa

Name: _____ Nummer: _____

gültig bis: _____ KPN (CVC2/CVV2): _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Zeitschrift LO Lernende Organisation

Lange Gasse 65, A-1080 Wien | Tel: +43 1 409 55 66 0 | Fax: +43 1 409 55 66 77

www.lo.isct.net | lo.order@isct.net