



Zuhause	Leben und mich erleben	Arbeiten	Lernen	Beziehungen	Gesundheit	Spiritualität	Altern
---------	------------------------------	----------	--------	-------------	------------	---------------	--------



Lebenskunst
Wandel und Transition
Vision und Mission
Verhalten
LifeDesigning umgesetzt
Sein und Haben
Life-Stories
Geld und Geist

## Verhalten

Für die Einen ist alles vorausbestimmt - "da kann man halt nichts machen". - Am andern Ende des Spektrums sagen sie, dass wir alles in unseren eigenen Händen hätten. Natürlich liegt die Wahrheit irgendwo in der Mitte, wahrscheinlich jedoch nicht bei 50 Prozent.

Locus of control, die Kontrollmöglichkeiten über unser Leben, über unser Verhalten, respektive unsere Annahme über deren Anteil, ist ausschlaggebend, wie oft wir Schwierigkeiten, Hindernisse als absolute Wand erfahren, welche kein Weitergehen erlaubt. Oder ob uns solche Barrieren als Möglichkeit (opportunity) erscheinen, neue Wege zu suchen. Und welch ein Triumph, wenn sich dann Erfolg einstellt.

Für mich ist erstaunlich, wie oft sich Leute vom Weg abhalten lassen, wenn "road blocks" erscheinen. Und damit Chancen vergeben, welche zu neuem Lernen, zu neuen Erfahrungen und damit zu mehr Reife führen würden.

Selbst muss ich den Weg auch immer wieder gehen und mich daran erinnern, dass mich das schnelle Aufgeben der Früchte beraubt, welche am Horizont winken. Und Erfolg durfte ich auch schon des öftern einheimen.

Ein spezielles Erwachen ist mir dann geschenkt, wenn Klienten - wenn erholt vom Schock des Rausschmisses - langsam selbst entdecken, welche Gaben ihnen gegeben sind, mit welchen sie Ziele anpeilen, die sie früher nie für möglich angesehen haben. Und dann auch reüssieren.

"Glas halb leer oder halb voll" müsste eigentlich ausgetauscht werden mit dem Bild "die Schweiz hat darum so viele Berge, damit die Ankunft im Süden noch viel schöner ist". Oder anders rum: die Sonne scheint viel häufiger als wir denken.

Darum lohnt sich die Anstrengung, so wie es Jürg Willi einmal ausgedrückt hat.

Home
Aktuell
Sitemap
Links
Archiv
Suchen
Über uns
Kontakt

**"Es ist also der schwierige Stein  
für den Bildhauer, der schwierige  
Boden für den Bauern und der schwierige  
Patient für den Arzt,  
die ihnen die besondere Chance geben,  
sich zu bewähren".**

Jürg Willi



## Grundannahmen

Wenn ich vor einer kniffligen Situation stehe, dann versuche ich mich in einem speziellen Spiel. Nämlich herauszubekommen, welche Annahmen ich in der ganzen Sache treffe. Ich stelle also vor allem das "warum denn eigentlich" in den Raum. Nicht um einfache Erklärungen zu finden, sondern um zu meinen Grundannahmen zu kommen. Und diese dann darauf hin zu prüfen, ob sie genügend Grund liefern.

Und so ergibt sich des öfters, dass ich eine Reaktion plane oder spontan loslasse, welche auf ungenügendem Grund steht. Beispiel: Verlust meiner geliebten Position als HR-Direktor. Reaktion: ich werde nie mehr dieselbe Arbeitsbefriedigung

## Einstellungen

Berühmt ist die Aussage von [Viktor Frankl](#), Psychiater der dritten Wiener Schule:

"Wir, die wir im Konzentrationslager lebten, erinnern uns an Männer und Frauen, welche durch die Hütten gingen, in denen sie andere Mitinsassen trösteten und ihr letztes Stück Brot weggaben. Es mögen wenige gewesen sein, aber sie liefern genügend Beweis, dass einer Person alles genommen werden kann mit einer Ausnahme: die letzte der menschlichen Freiheiten - nämlich seine Einstellung zu wählen in jedwelcher Situation, seinen ganz persönlichen, eigenen Weg zu wählen". (Aus dem Parachute).



erfahren können. Falsch: die Entlassung hat mich zur selbständigen Tätigkeit als Career Coach gebracht. Und heute würde ich nie mehr an die alte Stelle zurückkehren wollen. Spontan gehandelt, hätte ich einfach wieder das Bisherige gesucht.

---

### Resilienz

Was soll denn dieser neue Ausdruck schon wieder. Nun - in einer Welt voller Weltenbeben in Arbeit - Beziehungen - Politik - Gesundheit usw. kann bei mir nun wirklich die Frage auftauchen, wie ich mit all dem auf mich Einstürzenden fertig werden soll. Und da ich mit solchen Fragen nicht alleine bin, haben sich gute Geister auch um Hilfen bemüht, Hilfen, welche wir vielleicht schon kennen, jedoch ganz gerne mal gruppiert und zusammengefasst sehen.

Zu Widerstandsfähigkeit (Resilienz) >>  
oder auch >>

### Selfmanagement

Dazu gibt es viele Bücher mit guten Hinweisen. Meine Erfahrung lehrt mich jedoch, dass nur das Tun eine Erweiterung bringt. Und dazu können natürlich Bücher, Schriften und andere Medien Anstoss geben.

Früher hatte ich den Buddhismus für eine ferne Lehre gehalten. Unterdessen bin ich am Entdecken von tiefen Wahrheiten in dessen Psychologie. Ein gutes Beispiel soll der "[Achtfache Pfad](#)" abgeben.



\* \* \*