## sonstiges

Irgendwer, Quelle vergessen: das Leben ist immer ein auf und ein ab. Egal wo man steht, Höhen und Tiefen wechseln sich immer ab.

Harry Kane:

* Sein besonderes Talent ist die Ballannahme. Das hat er als Teen wie besessen trainiert.
* => er musste sehr viel gezielt trainieren, um diese besonderen Fähigkeiten zu erlangen
* In seiner Karriere haben ihn immer Leute für nicht gut genug gehalten. Es ihnen zu zeigen hat ihn sehr angetrieben. Das war ein sehr starker Antrieb für ich. Frühe starke Ablehnungen haben ihn resilienter gemacht.
* Er hatte mit 19 sogar einen schwierigen Start, saß bei Tottenham in der B-Mannschaft auf der Bank. 4 Leihen in zwei Jahren…
* => er hatte es vor allem am Anfang schwer
* Selbstvertrauen kann man trainieren, indem man sich auf alle möglichen Situationen mental vorbereitet. Er visualisiert diese für sich.
* „Ich visualisiere Spielszenen. Das heißt, ich denke konkret an das kommende Spiel und stelle mir bildlich vor, welche Situationen auf mich zukommen werden, welche Chancen ich gegen diesen Gegner kriegen könnte. Und dann sehe ich mich selbst, wie ich nach einer Flanke von rechts aufs Tor köpfe, wo ich stehen werde und so weiter. Das muss nicht mit geschlossenen Augen passieren und auch nicht direkt vor dem Spiel. Manchmal sitze ich Stunden vor einem Spiel zu Hause, entspanne mich, höre Musik und stelle mir die möglichen Situationen vor. Es ist eine Art Versuch, zu wissen, was kommt, ohne zu wissen, was kommt.“
* => wenn bei mir mal wieder herausfordernde Situationen anstehen, dann einfach vorher visualisieren. Schon mal mental im Kopf in meiner Vorstellung trainieren.
* Er versucht jeder vergebenen Chance einen positiven Spin zu geben. Er denkt sich „zwei Großchancen hintereinander zu vergeben ist sehr unwahrscheinlich.
* Beispiel Beckham rote Karte, bei ihm verschossener Elfer: wenn man sich die Karrieren besonders erfolgreicher Fußballer anschaut, dann hatte jeder auch immer besondere Niederlagen
* Das ist die Realität in unserem Sport. Was die besten Spieler ausmacht, ist, wie sie damit umgehen. Beckham wurde nach 1998 zu einem der besten Spieler der Welt. Wie er sich von der Niederlage und der Kritik erholt hat, macht ihn zu einem großartigen Vorbild für junge Leute.
* => alle erfolgreichen Menschen haben auch mal besondere Niederlagen. Aber was diese Menschen von anderen unterscheidet ist, wie sie damit umgehen.
* Aber selbst, wenn ich meine Karriere ohne einen Titel beenden würde: Solange ich alles mir Mögliche getan habe, um erfolgreich zu sein, werde ich zufrieden auf meine Laufbahn blicken.
* => geile Einstellung. Ich gebe im Leben auch alles dafür, um mein Ziel mit zufriedenen Kindern, zufriedener Ehe zu erreichen. Und selbst wenn ich das nicht erreichen sollte, dann bin ich trotzdem zufrieden. Dann hab ich es wenigstens versucht.
* I: im gesamten Interview merkt man sehr eindrucksvoll, dass der Kane ein sehr nachdenklicher, sehr reflektierter Mensch ist!
* h

Vom Stimpfle an Sarah:

* Jede Familie, jede Gemeinschaft hat ihre ungeschriebenen Regeln
* I: so war es auch bei e:fs mit Georg. Bei Schaeffler mitm Nieselberger. Usw…
* Das mal im Hinterkopf behalten, auch wenn ich bei neuer Firma anfange…

Martin Meister

* Generell mein Umfeld mehr fordern.
* So quasi: ich bin gut, ich bin nett, ich schenke euch liebe, Geborgenheit, Sicherheit, Freiheit.
* Ich erwarte von meinen Mitmenschen nicht viel. Sie müssen nicht super gesellig sein, sich nicht für mich interessieren, nicht mit mir reden. Mich nicht mögen. Das ist mir egal
* Aber ich habe grundlegende Erwartungen (zb Ute, Sarah, Rebekka, usw…), und das sind sehr gut erfüllbare Erwartungen: Verständnis, Respekt, grundlegende soziale Kompetenzen, anstand.
* Und wenn meine Mitmenschen diese nicht erfüllen können. Zb Rebekka oder Viola sich mir gegenüber respektlos verhalten, oder Ute nicht versteht, dass ich nicht bei denen übernachten will, dann muss ich eben auch mal knallhart Cuts machen und rote Linien ziehen. So nicht. Und dann im worst case bei fehlender Einsicht den Kontakt abbrechen. Diese ultima ratio, diese worst case Möglichkeit muss man leider immer mal wieder durchschimmern lassen… sonst nutzen Andere diese Schwäche aus… wie bei der Teilzeit Verhandlung mit Michael…
* Und diese ultima ratio, diese exempel haben wir an Michael statuiert. Und müssen wir vielleicht noch mal noch stärker statuieren! Und daran werden alle sehen und die betroffenen schmerzhaft spüren, dass wir nicht nur nett, sondern auch mal knallhart sein können!
* Damit ich diese Cuts auch durchziehen könnte ist es wichtig, dass ich vollkommen unabhängig, frei bin. Dabei unterstützt ich aktuell Sarah.
* Ich denke einfach alleine nur dadurch, dass meine Mitmenschen meine innere Freiheit, Stabilität, meine starken Werte, meine innere Stärke, meine innere knallhärte spüren, werden sie schon viel eher respektvoll mit mir umgehen und Verständnis haben! Vgl Martin Meister oder Frau Wunderlich. Weil sie spüren: da ist nichts zu holen. Da kann ich nichts gewinnen, da kippt nichts um, damit verschwende ich nur Energie und Zeit. Ich denke fast alle Kämpfe werden nur durch solche Psychologie gewonnen.
* Sarah, schon stützte sein, starke super Base bieten. Gleichzeitig aber auch fordern. Fördern durch fordern und begleiten.
* Und dadurch dass meine Mitmenschen wissen, bei dem bekomme ich viel: Freiheit, Sicherung, Verbundenheit, Lustgewinn. Gerade dadurch werden sie viel motivierter sein mich zu respektieren und gut zu mir sein. Zb eine Ute kann von Sarah und mir viel schönes bekommen. Meine Schwestern sind auch deshalb so lieb zu Sarah und mir, weil sie uns die Kinder von Sarah und mir viel bekommen können…
* Michi, Madeleine haben viel bekommen: eine liebe herzliche Tante für Joline, eine hilfsbereite Ärztin, die große Ehre des Kerzenträgers, Respekt trotz ihrer schwierigen Art, schöne Gespräche mit mir wie an der Hochzeit, Zugang zu meiner tollen Familie, Zeit mit uns. Eine sehr liebe, angenehme und herzliche Schwester. Und das haben sie nun alles kaputt gemacht und verloren.
* Und genau so will ich als Mann sein, das ist mein Jahwe Held!!!
* Ich will einer sein, der durchs Feuer geht, und dem das auch noch richtig Spaß macht, die Challenge, der Kampf
* Es macht keinen Sinn Sarah vor Unheil zb durch ihre Familie beschützen zu wollen. In Beruf oder Familie kann ich sie nicht vor allem Unheil bewahren, weil ich auf beide Umfelder nicht einwirken kann. Die Ute macht, was sie will. Bei Sarahs Familie bin ich machtlos
* Sarah wird mit Problemen konfrontiert. Davor kann
* Vergleich Papa, Hans, Johannes etc: das haben die Bittl Männer schon auch gut gemacht. So in der Art: ja, du hast da ein Problem, und jetzt musst du dich auch drum kümmern. Und haben dann dabei gute Base und Unterstützung geboten.
* Jesus war noch geduldiger als Klitschko. Er hat den finalen Knock Out durch Gott abgewartet.
* Braucht vielleicht bei Mitmenschen manchmal diese Erlebnisse… lernen und wachsen durch Rückschläge…
* Erlebnis Martin erzählen
* Ute meine Freiheit dann deutlich spüren lassen
* Wenn dann trotzdem Grunderwartungen nicht erfüllt, dann ist langfristig Abkapselung klar der bessere Weg!
* Schlechte Gewissen

Atomb.

Fazit

* + Meine Mitmenschen, wie Sarah und Ute und zukünftige Kinder viel geben, viel bieten. Aber auch grundlegende Erwartungen haben und fordern. Knallhart auch Konflikte riskieren. Und dann aber auch die kleine Fortschritte erkennen und verbal wertschätzen
  + Das Leben ist auf der einen Seite ein Kampf, ein richtiges Gemetzel! Aber das macht es eben auch spannend und reizvoll. Ich hab Lust auf den Kampf. Weil ich wenig brauche im Leben, hab ich auch nichts zu verlieren. : )
* H

aus Sarahs Buch:

So handelt auch Gott. Er führt den Menschen ins Gedränge, in die Krise, damit der sich auf die Suche nach seinem Seelengrund macht und sich fragt: Wer bin ich wirklich? Habe ich meine Selbstdefinition nicht allzu sehr von äußeren Dingen abhängig gemacht – von Erfolg, von Selbstsicherheit, von meinen Rollen, die ich in der Gesellschaft spiele? Wer ist dieser einmalige Mensch, der hinter allen Rollen steckt?

Ryan Gosling:

Was ihn laut SZ-Artikel auch sehr attraktiv macht ist seine zurückhaltende Art. => selber auch mehr zurückhalten, mehr zuhören.

In Arte Doku: was ihn persönlich und in den Filmen ausmacht ist seine Ritterlichkeit, dass er Frauen hilft, sie beschützt sich für sie hin gibt.

Über Schäuble:

Sz:Angetrieben wurde diese titanische Lebensleistung durch einen unbändigen Gestaltungswillen, Ehrgeiz, Glauben, Familienliebe, Heimatverbundenheit, aber auch eine Portion Demut. Hybris, Selbstbesoffenheit, die Unfähigkeit zur Reflexion - das waren Schäubles Eigenschaften nicht.

Spiegel: Wolfgang Schäuble, der als Sohn einer württembergischen Protestantin im eigentlich katholischen Baden evangelisch erzogen wurde (sein katholischer Vater wurde deshalb exkommuniziert, tatsächlich) und sich vielleicht gerade deshalb zum Superprotestanten entwickelt hat: Fleißig, gläubig, immer bereit, sich selbst nicht so wichtig zu nehmen.

Spiegel: Schäuble ist kein Ideologe, auch wenn er sich ausdrücklich als Konservativen bezeichnet. Sein Selbstverständnis fußt auf einem Satz Immanuel Kants: Der Mensch ist aus krummem Holz geschnitzt. »Verführbar, ängstlich, irrational«, schreibt Schäuble.

Ich: Schäuble ist mir auch dadurch ein Vorbild, dass er trotz seiner Gehbehinderung, die ja voll das Handycap ist im Leben, so wahnsinnig viel erreicht hat! Er ist der einzige behinderte Spitzenpolitiker… Er hat sich davon nicht aufhalten lassen, nicht gedacht „Mist, wegen dem Handycap kann ich das nicht schaffen….“ Er hat trotzdem konsequent seine Ziele verfolgt und viele und große erreicht!

Deutscher, der Jahrzehnte im US Gefängnis saß ist der Beweis: mit Meditation ist mental alles möglich! Der war im Gefängnis zufrieden. Macht trotz allem dem Eindruck eines zufriedenen Mannes.

Markus Lanz Hotel Matze

* Wie ein Mensch wirklich ist erkannt man daran, wie er mit den Schwachen umgeht
* Ca 1:15 man muss auch mal scheitern. Denn daraus lernt man am meisten. Wer immer gewinnt, der lernt nichts.
* Er ist – so wie ich – auch im Berufsleben öfters unangenehme Wege gegangen. ZB hat er seinen hochbezahlten Werbejob gekündigt, und hat dann ein Volontariat gemacht (erinnert mich an meinen Weg…). Er hat bei RTL vieles aufgegeben, nur dass er beim ZDF rein kommt in eine Kochshow
* Er ist gern beim ZDF, weil dort Vortrauen herrscht. Weil er sich da auf seine Kollegen verlassen kann. Wie im guten alten Deutschland der 90er Jahre
* Er hat schon früh vorhergesehen, dass das mit den privaten Sendern eine schlechte Zukunft hat, weil das Internet viel einnehmen wird (wie bei mir mit Autoindustrie…)
* aus den schwierigen Phasen seines Lebens hat er am meisten lernen können!
* 1:37:00 er hatte mit 27 schlimmste Panikattacken. Das haben schon viele Leute erlebt. Ein Arzt hat ihm dann geholfen. Sport hat ihm auch geholfen. Das war das schlimmste Jahr seines Lebens. Daraus ist eine neue Stärke erwachsen, die er vorher nie hatte. Dadurch hat ihn das mit der Hetzte nicht innerlich getroffen.
* 1:40:00 es sind nicht alles Arschlöscher, z.B. bei Bild oder SZ Es ist wichtig die Kraft zu haben zu differenzieren. Die hilft einem unvorstellbar dabei, nicht bitter zu werden. Wenn man gefühlt hat „alles Arschlöcher“, dann hat man verloren, dann verbittert man. Aber wenn man das differenziert „der Arschloch, die Arschloch, aber der kein Arschloch“, dann ist das eine völlig andere Situation. Sondern es gibt immer verschiedene Menschen. Und er hat Menschen, denen er blind vertrauen kann. Die sind ihm sehr wichtig. Das ist unendlich wertvoll.
* 1:46:00 „das Leben ist ein gemetzel“. „Es ist der Tod, der das Leben wertvoll macht. Und es ist das gemetzel, dass dich auf der anderen Seite das Glück spüren lässt.“ „Die Abwesenheit von Glück ist Unglück. Um das Glück spüren zu können, musst du das Unglück auch kennen. Wenn man das Glück hat, dass sich das einigermaßen die Waage hält, dann gelobt sei Jesus Christus“.
* 1:49:00 das Spiel mit der Sünde, mit der Schuld. Blos nicht übermütig werden. Das ist gut, um so eine Grunddemut und Bescheidenheit im Leben zu pflegen, die ich mag bei Menschen, die religiös sind. Von dem Spiel mit der Schuld „wenn du das machst, dann“ davon muss man sich befreien.
* 2:03:00 in der Gesellschaft geht man überhaupt nicht mehr aufeinander zu, traut sich nicht über den Weg, macht sich gegenseitig verächtlich. Gegenseitiges Verständnis. Da denkt er an Gysi „eine gottlose Gesellschaft macht mir Angst“. Er denkt hat was mit dem marginallisieren von Religion und alten Werten zu tun. Seine tief religiöse Mutter ist in der katholischen Welt verwurzelt. Die hat klarte Parameter. Bestimmte Dinge macht man, sagt man, tut man nicht. Und wenn da ein armer Mensch vor der Tür steht, der nass, hungrig ist, dem es schlecht geht. Dann hilft die dem. Und diese Welt geht uns gerade flöten.
* 2:50:00 ihm ist Selbstbestimmtheit im Beruf wichtig. Darum hat er so hart gekämpft, dass er auch mal sagen kann „nein, mach ich nicht“. „Ich hab die Wahl“ . Jemand der zum Job muss, ist da in einer ganz anderen Situation. Das ist motivatorisch ein großer Unterschied. Da seh ich große parallele zu mir.
* 3:08:00 egal was dir dein Verstand sagt, hör auf dein Herz. I: Interessent, meinte auch blume vw…

Oliver Blume

3 Tipps: bleib dir selbst treu. Vertraue deinen Bauchgefühl und deinem Herzen. Ziehe selbstbewusst dein Ding durch

Alois Glück aus Gipfeltreffen BR:

Hat behinderte Schwester und Schwerbehinderten Sohn. Er ist ohne Vater aufgewachsen. Der ist im Krieg gefallen.

Es gibt zwei Arten von Menschen, die er nicht leiden kann: die, denen als egal ist, also die gleichgültig sind. Und die Menschen, die fundamental starr ihre Meinung haben.

Heimat sehr wichtig. Bäume umfallen, Flachwurzeln.

Hat in 1966 Yoga Kurs gemacht. Gegengewicht, wollte nicht nur Leistungsmensch sein.

Im war immer innere Unabhängigkeit wichtig. Hat ihn stark gemacht in Politik und Partei.

Junge Leute sollen nicht herum jammern, sich als Opfer sehen, sondern sich engagieren.

Wichtigste Werte: Verantwortung für das eigene Leben, für andere übernehmen. Respekt vor dem anderen, vor anderen Meinungen, auch bei Muslimen.

Sein Glaube an Gott ist sein zentraler Ankerpunkt im Leben. Es gibt einen, dessen Zuneigung unabhängig ist von Leistung.

Inspirierende Menschen mit Handycap

* Georg Hofstetter
* Bürgermeister Josef Grienberger: trotz Sehbehinderung sehr viel erreicht
* Wolfgang Schäuble: Querschnittsgelähmt, Krebs…
* Der Kleinwüchsige von Lets Dance

Zugverbindung Diessen – Treuchtlingen nach Stuttgart 21

* Am besten Horb nach Donauwörth. Aktuell 3:00h mit 2 Umstiegen… Geht über Ulm. Strecke wird nach Stuttgart21 noch 15 min schneller… => in Zukunft Horb – Donauwört 2:45 mit zwei Umstiegen… Minimal 8 Minuten Umstiegszeit. Danach 1h Fahrt zum Abholen hin und zurück
* Bis nach Treuchlingen sind es aktuell 3:45, müssten dann 3:30 werden mit drei Umstiege…
* => Ute, Rudi können in Zukunft recht einfach und bequem mal zu uns nach Treuchtlingen kommen zu Besuch mal für ein paar Tage. Dann bei uns ein schönes Gästezimmer einrichten. Und das auch mal im Alter bequem im Zug.
* Da erst mal nichts sagen. Und wenn sie alt werden, nicht mehr mit dem Auto fahren können, dann Horb-Treuchtlingen. Und dann könnten wir ihnen mit Horb-Donauwörth noch entgegen kommen… dann hätten sie 2:45h Fahrzeit und nur 2 Umstiege…

Julian Nagelsmann Spiegel Artikel

* er achtet sehr auf die persönlichen Befindlichkeiten, auf das Mindset der Leute
* Wenn er Spiele, Spieler beobachtet, dann schaut er gar nicht so auf die Taktik. Sondern er versucht die feinen Aktionen der Spieler zu sehen. Wie sie zB einen Ball einwerfen, wie sie sich in die Mannschaft einfügen
* Beispiel Leroy Sane war hier super
* Also er versucht, ihren Kontext tief zu erfassen
* Er ist anders, und er weiß, wie er ist. Und er lebt das auch aus. Auch, wenn das andere mal nicht so gut finden.
* Er trifft mutige Entscheidungen, darin ist er gut. Und wenn das dann andere blöd finden, dann macht ihm das nichts aus. Auch in unsicheren Situationen, wie in seinem ersten Spiel als Bundesligatrainer.
* Ihm ist klar, dass Trainer sein und Fußball nicht das Wichtigste sind „Ich habe mal mein Burn-out-Risiko testen lassen. Es liegt bei null Prozent. Das haben offenbar nicht so viele. Aber ich achte schon auf meine Ruhephasen. Ich gehe in die Berge oder Ski laufen. Ich liebe Fußball, aber das Leben ist nicht nur Fußball.“
* I: => ich will mehr darauf achten, dass ich Ruhephasen habe, in denen ich mich erhole! Dass ich mir die Zeit auch bewusst nehme!
* Sein Vater hat sich das Leben genommen. Er hat das offensichtlich klasse verarbeitet
* Er musste mit 20 seine Profikarriere aufgeben
* Er hat sich nach 15 Jahre Beziehung von seiner Frau geschieden, mit der er zwei Kinder hat… offizieller Grund: auseinander gelebt
* Er sagte: wie ein Verein nach außen kommuniziert, wie bei seiner Entlassung, und wie es intern abläuft, sind zwei ganz verschiedene Themen…
* Geile Einstellung: Im Hinblick auf die EM in Deutschland meinte er, dass es nicht darum gehen wird, ins Halbfinale zu kommen. Sondern es geht darum, dass die Mannschaft zeigt, dass sie sich reinhängt. Dass sie schönen Fußball bietet.
* I: das sagt auch viel über seine Einstellung aus. Es geht ihm nicht um Erfolg. Sondern um einen guten Weg. Das auch fürs eigene Leben, für die Ehe, Familie, Beruf mitnehmen!
* h

Merkel Doku macht der Freiheit:

* Sagte in Antrittsrede, dass sie den Deutschen dienen möchte
* Schavan dazu, dass das protestantisches Dienst -Verständnis ist. Dass man sich selbst zurück nimmt. Man bleibt demütig.

einige Menschen in Deutschland sind "Verächter":

* Darauf bin ich gekommen, weil Sarah oft mitbekommt, wie einige Ärzte über ihre Patienten denken…
* August: so eine blöde Fotze
* Marinella: der is sowas von Inkompetent
* Schiller in abwertendem Ton: der Fette da unten
* => meine Erkenntnis: ich habe auch einige Menschen in meinem Umfeld, die denke ich genauso denken… der Georg, der Raphael, der Flo, der Konrad, der Nieselberger, der Ronald Tobias, der Buchberger…
* Darauf achten, hier feinfühlig sein, solche Leute erkennen und mich dementsprechend distanziert verhalten!
* Selber volle Kanne meinen Helden leben, ein Licht Gottes sein!
* Die Menschen erkennen, die wirklich eine gute Einstellung haben, und gut zu ihren Mitmenschen sind! Also: Xuehue, Mehedi, Naidu, Bülent, Robert Steinberger, der Guiseppe, Michael Link. Bei Schaeffler der Michael Großkopf, die Irina, der Martin, die Päm, der Baumi, der Sven… und dann auf solche mich voll ausrichten, zu denen dann eine engere Beziehung pflegen!
* Trotzdem: Es wird immer viele solcher Leute um mich herum geben! Auch in den „Verächtern“ immer auch die guten Seiten sehen. Das sind gute Menschen. Die haben halt leider noch nicht erkannt, dass jeder Mensch seine Geschichte und seine Gründe hat!

Daphne Deluxe:

* Wir leben in einer Zeit, in der sich die Menschen mehr für ihren Körper schämen als für ihren Verstand.

## Die 24 Strengthscope-Stärken

### Emotionen

Emotionale Kontrolle:

Sie kennen Ihre emotionalen „Trigger“ und wissen, wie Sie diese kontrollieren können, um ruhig und produktiv zu bleiben.

* Gut erfüllt

Enthusiasmus:

Sie zeigen Leidenschaft und Energie, wenn Sie Ziele, Überzeugungen, Interessen oder Ideen vermitteln, die Ihnen am Herzen liegen.

* Stärke nach Test
* Ist bei mir Motivation. Schau ich schon immer drauf, schaffe ich gut

Mut:

Sie nehmen Herausforderungen an und gehen Risiken ein, indem Sie für Ihre Überzeugungen einstehen.

* Da ist langfristig noch viel Potential. Muss ich halt darauf achten. Weiterhin innere Sicherheit stärken!

Optimismus:

Sie bleiben im Hinblick auf die Zukunft und Ihre Fähigkeit, sie zu Ihrem Vorteil zu gestalten, positiv und optimistisch.

* Auch noch viel Potential. Realistisch optimistisch sein!

Resilienz:

Sie gehen effektiv mit Rückschlägen um und meistern gerne schwierige Herausforderungen.

* Voll das Potential! Ich bin bei Gott. Wie bei Mut. Innere Sicherheit stärken, Neurotik senken!

Selbstbewusstsein:

Sie sind von sich selbst und Ihrer Fähigkeit überzeugt, Aufgaben zu erledigen und Ziele zu erreichen.

* Hab ich eigentlich schon genug mittlerweile

### Beziehungen

Aufbau von Beziehungen:

Sie unternehmen Schritte, um Kontaktnetzwerke aufzubauen und zwischen den Menschen, die Sie kennen, als eine Art Knotenpunkt zu fungieren.

* Ist mir wichtig, da hab ich eine Stärke. Muss man halt sich auch Zeit dafür nehmen…
* Stärke nach Test

Empathie

Sie können sich gut in die Situation anderer hineinversetzen und Dinge klar aus ihrer Perspektive sehen.

* Sehr gut. Halt auch weiterhin beachten
* Stärke nach Test

Führung:

Sie übernehmen Verantwortung dafür, auf andere Einfluss zu nehmen und sie zu motivieren, ihren Beitrag zu den Zielen und dem Erfolg ihres Teams und Unternehmens zu leisten.

* Brauch ich nicht. Höchstens in der Ehe. Da weiter dran wachsen

Mitgefühl:

Sie zeigen großes und aufrichtiges Interesse am Wohlergehen und Wohlbefinden anderer.

* Sehr gut

Überzeugungskraft:

Sie sind in der Lage, Zustimmung und Unterstützung für einen Standpunkt oder ein gewünschtes Resultat zu gewinnen.

* Unwichtig für mich

Weiterentwicklung anderer:

Sie fördern den Lern- und Entwicklungsprozess anderer Personen, um sie dabei zu unterstützen, ihre Ziele zu erreichen und ihr Potenzial auszuschöpfen.

* Sehr Wichtig in Hinblick auf Sarah

Zusammenarbeit:

Sie arbeiten kooperativ mit anderen zusammen, um Konflikte zu überwinden und ein gemeinsames Ziel zu erreichen.

* Stärke nach Test

### Ausführung

Effizienz:

Sie gehen systematisch und methodisch an Aufgaben heran, um geplante Ergebnisse zu erzielen.

* Die ist noch ausbaufähig. Durch höhere Risikobereitschaft, mehr quick and dirty, weniger gewissen

Entschlossenheit:

Sie treffen schnelle, selbstbewusste und klare Entscheidungen, auch wenn Sie nur über begrenzte Informationen verfügen.

* Ich könnte versuchen schneller Entscheidungen zu treffen. Weiß nicht…

Ergebnisorientierung:

Sie bleiben in starkem Maße ergebnisorientiert und treiben so Aufgaben und Projekte voran, bis sie abgeschlossen sind.

* Da drauf achten. Auf das Ergebnis fokussieren

Flexibilität:

Sie bleiben in ungewohnten oder sich ändernden Situationen anpassungsfähig und flexibel.

* Dank der Heldenreise und meines starken Backups eine meiner Stärken

Initiative:

Sie werden selbstständig aktiv, um Dinge umzusetzen und Ziele zu erreichen.

* Stärke nach Test

Selbstoptimierung:

Sie nutzen ein breites Spektrum von Menschen und Ressourcen, um sich weiterzuentwickeln und zu lernen.

* Ja, mach ich. Dafür nehme ich mir Zeit

### Denken

Detailorientierung:

Sie achten auf Details, um ungeachtet des Drucks hochwertige Ergebnisse zu erzielen.

* Ja, weniger wäre denke ich oft besser, da schneller…

Gesunder Menschenverstand:

Sie treffen pragmatische Entscheidungen basierend auf praktischem Denken und bisherigen Erfahrungen.

Kreativität:

Sie entwickeln neue Ideen und originelle Lösungen, um Dinge voranzubringen.

Kritisches Denken:

Sie gehen Probleme und Streitigkeiten an, indem Sie sie systematisch analysieren und objektiv bewerten.

* Stärke nach Test

Strategisches Denken:

Sie konzentrieren sich auf die Zukunft und betrachten Probleme und Herausforderungen aus einer strategischen Perspektive.

* Stärke nach Test

Fazit aus Test:

* Ich mach schon vieles gut. Vor allem in den Bereichen Denken und Beziehungen
* Aber super Potentiale habe ich in:
* Emotionen:
* Mutiger, Optimistischer und Resilienter werden! Daran arbeiten!
* Und Ausführung:
* Effizienter werden, schneller Entscheidungen treffen, am Ergebnis orientieren
* Auch die Weiterentwicklung anderer ist großes Potential bei Sarah!
* h

## SZ Artikel Hedonistische Anpassung

* Man denkt sich: wenn man doch so ein Traumhaus am See hätte, dann wäre man glücklich
* Aber mit der Zeit setzt immer psychologischer Effekt der hedonistischen Anpassung ein
* „Das Glück ist vergänglich und zieht sich nach extremen Ausschlägen wieder auf ein stabiles Grundniveau zurück“
* Hedonistische Anpassung wirkt in beide Richtungen: wenn man einen Millionen gewinnt, dann gewöhnt man sich an den höheren Lebensstandard. Wenn man einen Schicksalsschlag erleidet, dann gewöhnt man sich genauso daran.
* Man nähert sich dann wieder ans Ausgangsglücksniveau wieder an. Auch bei Lottogewinnern und plötzlich Querschnittsgelähmten
* Das lässt sich aber nicht für einzelne Menschen zwingend ableiten. Dafür sind die Situationen und Individuen viel zu unterschiedlich
* I: also ich kann das mit diesem Ausgangsglücksniveau schon so annehmen. Es kommt aber auf mich individuell an, wie ich mit den Situationen umgehe…
* I: kann ich nachvollziehen durch z.B. Urlaub Kolumbien rosa…
* Wohlhabende Menschen büßen die Begeisterung für die kleinen Dinge ein
* Der Quell der Freude wird mit den Möglichkeiten immer teurer. Das Ausmaß der daraus gezogenen Zufriedenheit aber bleibt konstant. Das Schöne nutzt sich ab, wie der Blick auf den See
* Menschen reagieren sehr unterschiedlich auf ähnliche Ereignisse
* Die westliche Gesellschaft müsste eigentlich vor Glück platzen
* I: was das Ausgangsglücksniveau erhöht: in sich rein hören und den ganz individuellen innerlichen Bedürfnissen nachgehen, warme Beziehungen
* I: Fazit daraus
* Es gibt ein Ausgangsglücksniveau. Da kann ich erreichen, wenn es mal in der Ehe recht schlecht läuft. Genauso wie wenn wir mal eine 5-köpfige Familie werden, die Zeit hat, schönes unternimmt, und wo es den Kindern gut geht. Und wir ein schönes Haus mit Garten haben…
* Und in beiden Fällen kann meine Zufriedenheit die gleiche sein!
* Der Artikel betont die Individualität des Themas
* => ob ich zufrieden bin oder nicht, hängt weniger von den äußeren Umständen in meinem Leben ab. Und mehr mit meiner inneren Lebenseinstellung.
* h

## Auf Familienerwartungen scheißen

* Ich mache mir so viel Stress und Druck deswegen, weil so viele aus meiner Familie ein Haus haben und gute Jobs
* Familienmitglieder, bei denen es normal gelaufen ist:
* Schmidtmeiers: Franz, Maria, Verena
* Simone Eichhorn
* Viola
* Maria Hubner
* Ferstls
* Ich will so wie der Christian aus Elite meine Lebensziele nicht setzten, weil Eltern, Verwandtschaft irgendwas unterbewusst von mir erwarten!
* Ich will wie Jörg es mal gesagt hat nicht mein Leben danach richten, was andere wie meine Eltern, Freunde, Verwandtschaft, Kollegen, das Umfeld wollen und erwarten. Sondern danach, was ich will!
* Und ich will scheißen auf das Immobilienthema! Wenn klappt, dann is gut! Wenn nicht, dann auch nicht schlimm!
* h

## The Secret

"The Secret" basiert auf dem Gesetz der Anziehung, welches besagt, dass die Energie der Gedanken die Fähigkeit hat, Realität zu erschaffen. Dieses Prinzip impliziert, dass positive Gedanken positive Erfahrungen anziehen, während negative Gedanken das Gegenteil bewirken. Rhonda Byrne legt dar, wie wichtig es ist, seine Gedanken und Emotionen bewusst zu steuern, um persönliche und berufliche Ziele zu erreichen. Das Buch betont die Macht der Visualisierung und Dankbarkeit als Werkzeuge, um Wünsche zu manifestieren. Durch praktische Anwendung dieser Prinzipien können Individuen ihre Lebensumstände verändern, indem sie eine positive Einstellung pflegen und aktiv auf ihre Ziele hinarbeiten. "The Secret" ermutigt Leser, ihre innere Einstellung zu überprüfen und durch bewusste Gedankenkontrolle und Positivität ein erfülltes Leben zu gestalten.

## Menschen, Schicksalsschläge => Gewachsen

* Michael Harrer: der ist ohne Vater aufgewachsen, mit einer alleinerziehenden Mutter, die sechs Kinder durchbringen musste… und er war noch ein kleines Kind. Trotzdem als Pfarrer sehr gut, sehr tolle Persönlichkeit geworden!
* Georg Hofstetter: Vater war Alkoholiker. Hat die Familie verlassen. Er ist allein bei Mutter aufgewachsen. Die ist dann zu neuem Partner gezogen… Er ist ohne Familie aufgewachsen.
* Friederikes Mutter: ist in einer Alkoholiker-Familie aufgewachsen, hat keine Liebe bekommen. Waren gegen Christen. Die Mutter hat sich in jungen Jahren gelöst, ist quasi verstoßen worden, und hat den Dorfpfarrer geheiratet. Hat von Friedericke das alles komplett abgeschirmt, und hat den Kindern viel Liebe geschenkt. Hat sie alles von Gott bekommen
* Alois Glück: er ist ohne Vater aufgewachsen, hat mit 17 den ganzen Hof leiten müssen. Schwester behindert. Sohn schwerbehindert.
* Detlef D Soost: er war Kind aus einer Affäre innerhalb einer Ehe. Seine Mutter war manisch depressiv. Er kam mit 9 ins Kinderheim. Mit 12 starb seine Mutter. Er hatte keine liebende Familie. Sein Vater stritt die Vaterschaft ab…
* Markus Lanz: sein Vater ist früh gestorben. Er hat schon als junger Mann seine Heimat verlassen. Hatte ein Jahr mit Panik Attacken zu kämpfen

## Grant Study Ergebnisse

* Aus SZ-Artikel https://www.sueddeutsche.de/projekte/artikel/gesellschaft/glueck-beziehungen-robert-waldinger-e276198/
* **„Die Wärme der Beziehungen einer Person ist entscheidend.“**
* Zuerst einmal ist es wichtig, für körperliche Gesundheit zu sorgen: gesunde Ernährung, viel Bewegung, kein Übergewicht, kein Alkoholismus. Nicht rauchen.
* Wie lässt sich am besten voraussagen, ob jemand glücklich altert? Und die Antwort war: Die Wärme der Beziehungen einer Person ist entscheidend.
* Beziehungen beeinflussen, ob Sie eine Herzkrankheit bekommen
* Bindungssicherheit
* Wenn Sie Kolleginnen und Kollegen haben, die Sie mögen, werden Sie auch lieber zur Arbeit gehen und Energie daraus ziehen
* …sehen wir immer wieder, wie enge Beziehungen auseinanderdriften und schließlich ganz absterben, weil sich die Beteiligten zu wenig darum kümmern. => Sich aktiv um seine Beziehungen kümmern.
* **„Leute sind glücklicher, wenn sie sich mit Dingen befassen, die über das Selbst hinausgehen.“**
* Leo: die glücklichste Person in unserer Studie. Er hatte eine Frau und drei Töchter. Er liebte seine Schüler und mochte auch seine Kolleginnen und Kollegen sehr. Seine Stärke war: Seine Kontakte mit anderen Menschen drehten sich oft um Themen, die ihn selbst interessierten.
* I: e:fs Technik; Glaube
* Er dachte kaum an sich selbst, seine Gedanken waren oft bei seinem Umfeld. Bei seiner Familie, seinen Kollegen. Wir haben in unserer Studie ganz allgemein festgestellt, dass Leute glücklicher sind, die sich mit Dingen befassen, die über das Selbst hinausgehen.
* I: => mehr auf meine Mitmenschen schauen
* Wie um die Beziehungen kümmern: erstens zu prüfen, welche Beziehungen man in seinem eigenen Leben hat. Um sich dann zweitens zu fragen: Wovon will ich eigentlich mehr? Kann ich meine Bedürfnisse mit meinem heutigen Beziehungskreis abdecken? Soll ich mehr für meine heutigen Beziehungen tun? Oder soll ich mir neue Beziehungen suchen? Der Schlüssel ist, den Beziehungen ganz bewusst Aufmerksamkeit zu schenken.
* I: => Breisingers minimieren. Mal bei Rebekka melden. In ein, zwei Monate bei Jonas melden. Webers für Sommer über WE wenn Fest ist einladen. In WUG schöne Gemeinschaft suchen.
* … sehen wir wie Menschen weniger in Klubs mitmachen, weniger Freiwilligenarbeit leisten, einander weniger einladen
* Grund warum Beziehzungen immer unwichtiger werden: Es gab eine starke Abnahme des „sozialen Kapitals“ in den 50er-Jahren, als das Fernsehen aufkam, und dann nochmals in den 2000er-Jahren, als sich die Smartphones ausbreiteten.
* I: weniger Zeit vorm Bildschirm verbringen, dafür mehr mit Leuten treffen!
* Geld, Status, Ruhm, oder Beziehungen: zum Glück gehört auch, dass die wichtigsten ökonomischen Bedürfnisse gedeckt sind. In den USA steigt glück bis 75k $. Danach kaum noch Zunahme.
* I: das deckt sich mit meinem Ziel: möglichst bodenständig leben, und dadurch mit weniger Arbeit die ökonomischen Bedürfnisse decken. Wie die Unruhs.
* Ich glaube, es geht darum, Dinge zu tun, die Ihnen etwas bedeuten, und mit Leuten in Kontakt zu sein, die Ihnen etwas bedeuten.
* Konflikte in Beziehungen: tauchen fast immer in tiefergehenden Beziehungen auf.   
  Wenn man nichts sagt, driften Beziehungen auseinander. Besser offen ansprechen, das stärkt die Beziehung.
* Einer Ihrer Leitsätze lautet: „Ihre Kindheit ist nicht Ihr Schicksal.“ Wie schwierig ist es, aus schlechten Startbedingungen im Leben auszubrechen?
* Wir sehen aber, dass viele solche Menschen im Lauf ihres Lebens korrektive Erfahrungen machen und sehr starke Beziehungen aufbauen.
* Korrektive Erfahrungen: Sagen wir, Sie sind mit Eltern aufgewachsen, denen Sie nicht vertrauen konnten. Es kann aber gut sein, dass Sie Freunde finden, mit denen Sie genau dieses Vertrauensverhältnis aufbauen können. Und das kann Ihren Blick auf Beziehungen völlig verändern.
* h

## Erkenntnisse aus Breisinger-Konflinkt

* Ich hab gut auf meinen Bauch gehört, und hab frühzeitig die richtigen Entscheidungen getroffen.
* Man kann echt so viel über reine Ausstrahlung bewirken. Das ist echt krass. Einfach nur innerlich stark, stabil, mutig, standhaft, selbstbewusst, selbstsicher sein. Ein Krieger sein. Und nur mit der Ausstrahlung kann man sehr viel erreichen! Und dann geduldig sein.
* Wirklich in Zukunft, wenn wieder irgendein Thema kommt wie Michi-Eskalation, Schlecht Kündigung etc… dann muss ich emotional deutlich effizienter werden. Kann nicht sein, dass mich sowas dann ständig beschäftigt, und ich tagelang zu nichts anders mehr komme… Stattdessen innerlich so kräftigen, dass mich das nicht so beschäftigt. Und dann erst mal ein paar Tage abwarten. Vieles regelt sich von selbst…
* Mit Sarah gemeinsames soziales Standbein langfristig aufbauen. Das Bedürfnis nach Verbundenheit vor allem bei Sarah stärken. Das würde ihr sehr gut tun.
* Zu den Breisingers
* Keine Erwartungen mehr an die
* Von meiner Seite aus an die drei liebevoll, hilfsbereit, nett, fröhlich, wertschätzend, offen sein. Was schönes gemeinsam machen (wandern, Siedler etc…). Zumindest kurz für sie interessieren. Das ist mein Angebot. Ob sie das annehmen oder nicht ist ihre freie Entscheidung!
* Keine wertvolle Zeit mehr mit IHREN Problemen verschwenden! Ich geb das ab und lasse es einfach laufen. Versuche die zu verstehen oder die Zukunft abzuschätzen sind verschwendete Zeit. Bei denen ist alles unvorhersehbar!
* Nie vergessen: die hatten nach Weihnachten auch das Problem an mir gesehen… auf die ist kein Verlass
* Den ganzen Zirkus, der da in ganz weiter Ferne stattfindet, mit Humor nehmen
* h
* h

Zufriedenheit mit sehr wenig:

* Aus Doku Mauretanien und Spanierin, die 500 Tage in Höhle war, Jesus unterwegs: gut ist, wenn man sich wenig ablenkt und stattdessen zu sich kommt. Es reichen wenig gute Mitmenschen, um zufrieden zu sein. Man braucht keinen Besitz, um zufrieden zu sein.

## Spiegel Artikel Tipps zur Selbstüberlistung

* [Selbstüberlistung: »Ihr Kopf ist voller kleiner Ichs, die eigene Pläne haben« - DER SPIEGEL](https://www.spiegel.de/karriere/selbstueberlistung-ihr-kopf-ist-voller-kleiner-ichs-die-eigene-plaene-haben-a-231ed9bb-9a5a-41ce-a8e8-22544aebd9e4)
* Der Artikel Krankenhaus in mein Wissen mit ES-Prozess
* Ich, das sind ganz schön viele: Das eigene Handeln lässt sich als Abfolge eigenmächtig handelnder Agenten-Prozesse im Es-Prozess beschreibe
* Wir denken oft, wir sollten das eine tun, machen aber das andere. Oder wir sollten etwas lassen, tun es aber trotzdem. Der Kopf ist voller kleiner Es-Prozesse, die eigene Pläne haben. Diese haben Gründe nachvollziehbare für ihr Verhalten
* Wir haben einen ES-Prozess und diesem viele kleine untergeordnete Agenten-Prozesse, die lokale Ereignisse oder Zeitabschnitte verwalten
* Weil sie immer nur kleine Zeitintervalle betreuen, neigen sie dazu, Dinge schnell zu Ende führen zu wollen und sich nicht auf längere Projekte einzulassen. Wir bestehen sozusagen als eine Abfolge ganz vieler kurzfristiger Agenten. Wenn wir denen die langfristige Planung überlassen, machen wir einen Fehler.
* Die Kunst besteht darin, dass wir, wie bei einem Orchester, diese vielen kleinen Ichs so dirigieren, dass eine gemeinsame große Sache daraus entstehen kann. Es hat keinen Sinn, gegen sie zu arbeiten.
* Der Agenten-Prozess will eine Aufgabe in dem Umfang haben, dass er weiß, dass er sie zu einem Erfolg führen wird
* => I: mit kleinen, einfacheren Aufgaben starten
* Ein Weg, um die Agenten für eine Aufgabe zu begeistern: erschwerten Umstände bieten eine besonders reizvolle Aufgabe, damit holen Sie den Agenten an Bord.
* I: also, dass er eine Herausforderung in der Aufgabe hat. ZB: diesmal in 15 Minuten das Bad putzen
* Wenn Ihr jetziges Ich die Batterien aus der Fernbedienung nimmt, dann kann Ihr zukünftiges Ich, das lieber netflixen will, als ein Buch zu lesen, erst mal nicht fernsehen. Auch wenn Sie die Bedingungen dafür selbst geschaffen haben, können Sie dafür sorgen, dass sie sich in der Zukunft eine bestimmte Art und Weise verhalten.
* I: => die Umstände für Laster erschweren. ZB Alkohol in den Keller… keine unsesunden Sachen kaufen…
* Gleich produktiv in den Tag starten: Die Idee dahinter ist, dass man einfach direkt loslegt. Man macht sich das zur Regel. Schwupp, hat man die erste halbe Stunde mit einer produktiven Tätigkeit verbracht, in der andere anfangen würden, sich zu waschen. Das Verrückte ist: Wir kommen ohne Hürden in diese Produktivität, weil wir vorher die Bedingungen dafür geschaffen haben.
* I: zu Tagesbeginn nur Cafe machen, mehr nicht. Dann gleich Start
* I: geringe Hürde: mit 15 Minuten produktiv – 15 Minuten Pause starten. Dann 30 Minuten bis zur nächsten Pause : )
* Deshalb ist es häufig sinnvoll, das, wovon wir mehr machen möchten, zeitlich zu begrenzen. Dann hat man echten Druck. Wir fangen durch Zeitdruck erst an, wirklich konzentriert zu arbeiten.
* I: => eigene Zeitziele setzten. Auch bei kleineren Aufgaben
* Aber es gibt ja das Konzept des Flows: Man gerät beim Arbeiten, wenn es gut läuft, in diesen fast rauschhaften Zustand, in dem man voll fokussiert ist und alles andere vergisst. Ist das nicht das bessere Arbeiten? Ja, Flow ist toll, aber bei größeren Projekten tut man sich oft mit dem Anfangen schwer. Die Deadlines sorgen dafür, dass man überhaupt mal hereinkommt. Wenn man dann im Flow ist, braucht man die Selbstüberlistung nicht mehr.
* Wie man es am Ende eines Projektes angeht. Wo man dann denkt, man müsse noch lauter Kleinigkeiten erledigen: Man schaut nicht, wie viel man durchschnittlich an Ertrag bekommt, sondern wie viel an zusätzlichem Ertrag die nächste kleine Zeiteinheit bringt, die ich investiere. Am Anfang ist der Grenzertrag sehr hoch, aber je mehr Zeit man investiert, desto niedriger wird er. Irgendwann ist dann der Punkt erreicht, an dem man die eigene Zeit wirklich sinnvoller einsetzen kann.
* I: => zB beim Erstellen einer Präsenation. Zum Ende überlegen, wie viel Ertrag man pro Zeiteinheit noch hat, und ob man nicht mit der nächsten Aufgabe einen höheren Grenzwert hätte…
* Aber man will doch auch Perfektion!
* Rieck: Ich bin bei Ihnen, dass man schon hohe Ansprüche haben darf, auch an sich selbst. Aber in jeder Phase einer Aufgabe gilt das Prinzip des abnehmenden Grenznutzens. Irgendwann ist der Punkt erreicht, an dem Ihr innerer Agent gern noch im Flow bleibt – Sie finden vielleicht auch den fünfhundertsten Korrekturdurchgang noch interessant, weil Sie Ihren eigenen Text mögen, aber aus Direktorinnensicht müssten Sie irgendwann sagen: Lass uns mal fertig werden.
* Zum Thema: Anspruchsvolle Aufgaben aufschieben erkennen:
* Immer versuchen Aufgaben zu Priorisieren.
* Das Aufschieben von Aufgaben liegt daran, dass unsere inneren Agenten gern lästige Dinge auf zukünftige Agenten übertragen.
* SPIEGEL: Warum das?
* Rieck: Na ja, die Frage lautet: Hat mein zukünftiges Ich mehr oder weniger Schwierigkeiten mit der Aufgabe?
* Das Aufschieben erkennen und mit dem wichtigstem anfangen
* Noch ein interessanter Einschub über Glück:
* Es gibt zwei grundsätzlich unterschiedliche Formen des Glücks: Hedonie und Eudämonie. Hedonie bedeutet, möglichst viele Glückspunkte im Moment einzusammeln. Aber Eudämonie, die tiefere, komplexere Form des Glücks, besteht darin, größere Vorhaben zu erreichen, selbst zu wachsen, Beziehungen zu vertiefen.
* Einschub:
* Psychologischer Hedonismus nach Wiki: Der psychologische Hedonismus (psychological hedonism) ist eine empirische Theorie darüber, was uns motiviert. Er besagt, dass alle unsere Handlungen darauf abzielen, die Lust zu erhöhen und Schmerzen zu vermeiden.[11][12] Dies wird in der Regel in Kombination mit Egoismus verstanden, d. h. dass jeder Mensch nur auf sein eigenes Glück abzielt.
* Der Hedonismus ist neben dem Eudämonismus eine der beiden grundlegenden Theorien der Antike zum Wohlbefinden.[56] Parallel zum westlichen Verständnis von Glück und Zufriedenheit entstand im östlichen Asien die Philosophie des Buddhismus, welche dem Eudämonismus nahe steh
* I- Eudämonismus ist für mich das, was in dem Glücksbuch steht
* GPT: Eudämonismus ist eine philosophische Strömung, die Glück und Wohlbefinden als höchste Ziele des menschlichen Lebens ansieht. Dieser Ansatz, der oft mit der Ethik des antiken griechischen Philosophen Aristoteles verbunden ist, betont, dass wahres Glück durch Tugend und vernünftiges Handeln erreicht wird. Im Eudämonismus geht es darum, ein erfülltes und sinnvolles Leben zu führen, nicht nur um kurzfristige Freuden oder materiellen Gewinn.
* Die moderne Interpretation des Eudämonismus erweitert diese Ideen, indem sie persönliche Entwicklung und Selbstverwirklichung einschließt. Hierbei wird angenommen, dass individuelles Glück durch persönliches Wachstum, die Entwicklung von Stärken und die Verwirklichung eigener Potenziale erreicht wird. Der Eudämonismus betont die Wichtigkeit von sozialen Beziehungen und Gemeinschaft, da diese wesentliche Aspekte des menschlichen Wohlbefindens sind.
* Im Gegensatz zum Hedonismus, der sich auf die Verfolgung von Vergnügen konzentriert, sieht der Eudämonismus Glück als Resultat eines gut geführten Lebens an. Ethik und Moral spielen eine zentrale Rolle, da sie den Rahmen für Entscheidungen und Handlungen bieten, die zum Wohlbefinden beitragen. In der heutigen Anwendung wird Eudämonismus oft in der positiven Psychologie und in Ansätzen zur Lebensberatung und persönlichen Entwicklung verwendet.
* Schließlich ist Eudämonismus ein vielschichtiger Begriff, der die Komplexität des menschlichen Strebens nach Glück und Sinn widerspiegelt. Er ermutigt Individuen, über das eigene Wohlbefinden hinauszudenken und auch das Wohlergehen anderer und der Gesellschaft als Ganzes zu berücksichtigen.
* SPIEGEL: Und wie tut man das, also Eudämonie umsetzen?
* Rieck: Am besten, indem man sich fragt, wie man das eigene Handeln rückblickend aus der Zukunft betrachten wird. Nicht nur die Prognose ist wichtig, die nach vorn denkt, sondern auch die Regnose, die aus einer fiktiven Zukunft heraus zurückblickt und die Entscheidung, die ich jetzt gerade treffe, bewertet: Bin ich auf dem Weg, Eudämonie einzusammeln, oder nicht?
* I: ist für mich wie das Thuesay´s for morrie – Denken. So dachte auch Jürgen Klopp
* SPIEGEL: Auf dem Sterbebett frage ich mich garantiert nicht, ob ich 2023 meine Steuererklärung rechtzeitig gemacht habe.
* Rieck: Die Steuererklärung wird Ihnen keine Eudämonie verschaffen, richtig. Die fällt in eine dritte Rubrik: Sie verschafft uns vielleicht weder kurzfristig noch langfristig echtes Glück, aber sie ermöglicht uns, andere Ziele zu verwirklichen. Kein Selbstzweck, aber von Wichtigkeit für den Alltag – weil Sie dort ein Problem bekommen, wenn Sie sie nicht machen
* I: wie will ich mal auf meinem Sterbebett auf mein Leben zurück blicken: Zufridene Ehe, zufriedene Kinder, netter Kerl. Einer der sich selbst und anderen Liebe geschenkt hat.
* h
* Die Phase der Fertigstellung ist noch mal ein besonderer Bruch, bei der wir sozusagen unseren inneren Spieler wechseln müssen.

## Jürgen Klopp Hotel Matze

* Er wurde in seiner Kindheit total davon geprägt dass er machen konnte was er wollte. Im Sinne von mich ausleben als Kind. Das hat er gemacht, weil es alle Möglichkeiten gab. Er würde jeder Familie dazu raten seine Kinder auf dem Land großzuziehen
* Er ist privat tatsächlich ein ruhiger Typ
* Je unwichtiger einem die Wahrnehmung von außen ist, desto besser. Eines seiner wenigen Talente ist, das er frei davon ist.
* Disziplin war schon wichtig, dass er die als Kind gelernt hat
* Er möchte Mal in Erinnerung bleiben, dass er ein echt netter Kerl war. Da er die Champions League gewonnen hat ist ihm in den Zusammenhang völlig wurscht. Das wird mal nicht auf seinem Grabstein stehen.
  + I: das finde ich so super. Ich will Mal als jemand in Erinnerung bleiben der sehr nett, herzlich war. Der ein Licht in dieser Welt war. An meine Kinder will ich gute Werte und eine gute Lebens-Einstellung weiter geben. Der berufliche Erfolg ist da nicht mein großes Ziel. Sondern meine Werte! Lieber ein normaler bodenständiger Ingenieur -dem das Geld auch sicher reichen wird – mit guten Werten und zufriedenen Kindern!
* Sicheres Auftreten trotz völliger Ahnungslosigkeit: so ist er durch Abitur, Studium, Trainerjob gekommen
* Ich dachte anfangs: ich wäre gerne der Trainer, den ich gerne gehabt hätte
* Er geht in Leben all in. Hat er in Dortmund, in Liverpool auch schon so gemacht. Wichtig ist, dass man gesund bleibt. Und wenn man scheitert ist es dann auch nicht so schlimm. => Interessante Erkenntnis, v.a. bezüglich SMD, feg, efs, Weißenburg…
* Er ist komplett unabhängig von der öffentlichen Meinung
* Ab 55 schön über Optimismus. Klasse, was er hier über Motivation sagt! Im Vorfeld schon mit Freunde und Leidenschaft auf das Ziel hinarbeiten. Doch viel schöner so
* 1:00:03 alles zu geben ist überhaupt die Chance etwas zu bekommen. All in or nothing

Dazu hat er auch irgendwann erwähnt, dass er von seinen Kollegen, seinem Team vollen Einsatz erwartet.

* Man weiß von vornherein, dass es Schlaglöcher geben wird. Es geht aber immer weiter.
* Man kann es nicht allen Recht machen, also probiert es erst gar nicht
* 1:14:00 so Pokalsieger bedeuten ihm schon was, aber nicht alles. Ihn freut es immer sehr zu sehen, wie sich die anderen freuen.
* 1:21:00 jeder große Erfolg startet mit einer Idee. Wenn man die Idee lang genug verfolgt dann hat man eine relativ gute Chance, dass es irgendwann mal hin haut. Es hängt dann nur davon ab, wie lang man da dran bleibt. Ich hab kein Problem da dran zu bleiben, man kann es auch häufiger versuchen. => Wie mit meinem IT-Ziel.
* Bei seiner Entscheidung für Dortmund und Liverpool hat er geschaut, ob ihn seine Chefs sympathisch sind, ob man eine gute gemeinsame Grundlage hat. Die Atmosphäre, das Feeling, und ob er mit der Mannschaft gleich loslegen kann.
* 1:31:00 im Verhältnis mit seinem Chef: es ist wichtig, dass man für Fortschritte sorgt, dass es voran geht. Nicht das kritisieren, was der Verein nicht ermöglichen kann sondern aus den vorhandenen Möglichkeiten das Beste machen. Aus dem was man hat das maximale rausholen
* Er ist keine Diva, sondern ein relativ angenehmer Zeitgenosse. Die Leute arbeiten gerne mit ihm zusammen => das scheint ihm bewusst und schon wichtig zu sein
* Der Fußball entwickelt sich immer weiter, deswegen muss er da auch kontinuierlich du lernen. Wenn er damit aufhört, dann fahren aber Züge an ihm vorbei
* Er ist super interessiert, total neugierig. Zb Hirnströme messen, um für Standards perfekten Moment zu kreieren
* Gegen Ende sagt er, dass er ein sehr nachdenklicher Mensch ist. Und dadurch gute Entscheidungen als Trainer trifft.
* I-na: bemerkenswert finde ich seinen Umgang, wenn Pfeile auf ihn fliegen, wenn er ungerecht behandelt wird. Er verteidigt sich dann schon knallhart. Also er ist sehr nett, sehr sympathisch, aber trotzdem ein kann, der sich und seine Herde auch Mal knallhart verteidigen kann

I: wichtig im Leben ist nicht der aktuelle Zustand. Nicht das, was gerade nicht so passt. Sondern wichtig sind die Ziele, die man vor Augen hat. Die konkreten Visionen. Die Wege, wie man diese erreichen will. Die intrinsische Motivation.

Thomas Müller Doku all or nothing „auch auf uns Fußball-Spieler haben ganz viele andere Dinge massiv Einfluss (I: als nur das Fußball spielen) Alles was von außen kommt beeinträchtigt den Einzelspieler.“

Joe kaeser: zum Thema, dass wir von Katar Öl kaufen, die gleichzeitig Hamas finanzieren und unterstützen. => man muss immer abwägen zwischen Moral und Interessen.

## 20231001 Held Arbeit

* Hier hab ich gemerkt, dass es ganz wichtig ist, dass ich so bin wie ich bin, und wie ich sein will! Möglichst kongruent und authentisch.
* Bei Conti, Schaeffler, im Bachelorstudium, im Dorf, in der Familie… überall gab es Menschen, die mich runter drücken wollten. Obwohl ich mir Mühe gebe angenehm zu sein, freundlich und nett zu sein gibt es immer wieder Menschen, die mich runter drücken wollen.
* Aber: ich gehe meinen Heldenweg!!! Ich lebe meinen Helden-Tobias zu 100%. Und ich kämpfe mit allen mitteln gegen alles, was im weg steht, um den Helden-Tobias voll auszuleben!!! :-D :-D :-D
* Wichtig: von innen nach außen leben. Nicht von außen negativ beeinflussen lassen. Sondern ein herrliches inneres Feeling kultivieren, pflegen, und nach außen ausleben. Es ist also wichtig, dass ich mich innerlich gut versorge!

Zum Grundbedürfnis Bindung/Gemeinschaft/Herde: dieses in Gemeinschaft erfüllen durch Engagement, ZB SMD Hauskreis oder FEG Schlagzeug.

230903 Burnout

* Frank Berndt Gedichte mit Straßenstrich, Drogen. Entzug. Die für Burnout kranke. Herausfinden wovon Anziehung. Die Droge ist Macht, sozialer halt, Sicherheit, Ruhm, Geld, Sicherheit, Anerkennung…
* „Jeder kocht nur mit Wasser“

230823

## Aus Interkultureller Kommunikation

GLOBE Human Orientation

* Hoher Wert: Die Interessen von anderen sind sehr wichtig. Menschen sind für das Wohlergehen anderer mit verantwortlich. Menschen sind sensibel gegenüber jeder Form der Diskriminierung.
* Deutschland ist da ganz hinten!!!
* Skandinavien Schweden im Durschnitt, Finnland ein bisschen drunter. Kolumbien weiter drunter. Spanien sehr drunter.
* Ganz vorne sind hier Ägypten, Irland, Philippinen

IMK02 Kap 2 Hall hohe Kontext und niedrige Kontext Kulturen:

* Bei low weiß der Zuhörer wenig. Es muss ihm vieles explizit gesagt werden
* Ich schreib halt jetzt nur das von High raus, was ich gut finde. Gibt da auch Sachen, die ich nicht so gut finde…
* Bei high ist Kommunikation oft schneller und effizienter. Der Zuhörer kennt schon den Kontext. Braucht nicht so viel Hintergrundinfos.
* Die nonverbale Kommunikation ist viel wichtiger. Diese wird besser gelesen.
* Harmonie wird wertgeschätzt.
* Es muss nicht alles verstanden werden. Unklarheiten machen ihnen nicht so viel aus, sie leben ohne Probleme mit mehr Unklarheiten
* Die Kommunikation beinhaltet mehr Gefühl und Intuition, um sich auszudrücken
* Soziale Faktoren werden mehr betont
* Es wird geschaut: Was sind seine Werte
* Es wird sich einfacher, schneller, weniger genau ausgedrückt
* Die Gruppe statt dem Individuum wird gesehen
* Persönliche Beziehungen sind stark und langlebiger.
* Das gesprochene ist wichtiger als das geschriebene

Die Kommunikation ist schneller und effizienter aufgrund eines höheren gegenseitigen Kontextverständnisses

* Loyalität ist wichtig, die Hingabe, Einsatzbereitschaft unter den Menschen sind stärker und tiefer
* Die Kontakte sind langfristiger und verändern sich weniger
* => die guten Sachen von der High-Context Kultur selber für mich mitnehmen
* => Feinfühliger werden im Kontakt mit anderen. Andere Menschen mehr „lesen“.
* => im Kontakt mit anderen Menschen weniger auf exakte genaue Informationen aus sein. Sondern eher die Kontext-Ebene meines Gegenübers fühlen. Effizienz steigern indem ich mehr Unklarheiten problemlos im Raum lasse
* => irrationaler Grundsatz: alles muss klar strukturiert, geregelt und geplant sein
* => rationaler Grundsatz – Korrektur: nur dort, wo es wichtig oder sinnvoll ist genauer planen. Ansonsten Dinge unklar lassen und dadurch Effizienz deutlich steigern
* H

In-Groups und Out-Groups:

* Für mich persönlich in meiner Lebensgeschichte ein ganz wichtiger Punkt!!!
* Ist eine wissenschaftliche Erklärung, die ich persönlich schon oft gemacht hab
* Out-Groups
* Bei mir zB BWLer, arrogante, Pollenfelder, Vertriebler, Juden (historisch, leider) …
* Werden als anders angesehen
* Mitglieder sind komisch, nicht so gut wie wir.
* Für uns benehmen sich In-Group-Mitglieder richtig, und Out-Group Mitglieder unkorrekt
* Geben uns Menschen, die man für die eigenen Probleme verantwortlich machen kann (ist natürlich schlecht)
* In-Groups
* -> Techniker, Kirchengemeinde, Eltern, SMD, meine Verwandtschaft
* Damit identifiziert man sich
* Wird man rein geboren
* Essentiell für uns, weil sie uns mit unseren Grundbedürfnissen versorgen
* Bedeutende Eigenschaften werden geteilt wir Werte, Emotionale Bindung, Glaube,…)
* Wird durch Religion, Ehe, Arbeit und Hilfe in schwierigen Zeiten helfen, gewählt
* Die Normen in diesen Gruppen tendieren dazu die Regeln in unserem Leben zu werden
* Wir verteidigen unsere In-Group falls notwendig
* Geben und Identität
* => ich will bereichernde In-Groups haben in meinem Leben. Out-Groups will ich immer mit Verständnis und Respekt begegnen – jeder hat seine Gründe, seine Geschichte.
* H

persönlicher Raum (use of space)

* Wie nah sollen wir gehen, wie viel Distanz sollte sein
* Den Gebrauch von Nähe oder Distanz lernen wir über unsere Kultur, in die wir geboren werden. Viel wird übers beobachten gelernt.
* Wichtig: beachten, dass sie die Akzeptanz für Nähe zwischen den Kulturen unterscheidet 🡪 Flo. Was wir gut und richtig finden könnte von anderen negativ aufgefasst werden
* Es wird zwischen privater und öffentlicher Sphäre unterschieden
* Unser privater Bereich ist heilig.
* Lateinamerikaner verwenden den persönlichen Raum viel mehr. Deutsche relativ wenig.
* Hall definierte verschiedene Zonen des persönlichen Raums:
* Intime Distanz (sehr nahe, für enge Beziehungen)
* Persönliche Distanz (für Gespräche unter Freunden und Familie)
* Soziale Distanz (für Bekannte und weniger vertraute Personen)
* Öffentliche Distanz (für öffentliche Reden und größere Gruppen)
* => das das Raumbedürfnis von anderen Menschen erkennen und respektieren. Manche mögen mehr, manche weniger.
* => immer aufpassen, wen ich wie nahe ran lasse
* => es ist ganz klar schöner im Leben, wenn ich unpersönliche unvertraute Kontakte auf ein notwendiges Minimum reduziere, und meinen Fokus darauf lege gute intime und persönliche Kontakte zu pflegen. Darauf will ich achten, das will ich weiterhin kultivieren! Das tut mir sehr gut!

OECD Better Life

Community

Ein Bild, das Screenshot enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

Civic Engagement:

Ein Bild, das Text, Screenshot, Design enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

230723

Politiker: der Wert einer Gesellschaft misst sich daran, wie sie mit den Schwächsten umgeht.

230710 Außenwirkung - Auffrischung

* Was man innerlich fühlt, wie man sich innerlich fühlt, strahlt man nach außen. Das, was man nach außen ausstrahlt wird von Mitmenschen wahrgenommen. Dementsprechend wird man gesehen.
* => wichtig ist meine innere Einstellung und sind meine inneren Werte. Diese kann ich über Gefühlsübungen gezielt stärken

Nachgang Thema Wert 20230619

* Ich glaub ich hab mich lange mit wenig Wert gefühlt, weil ich von außen (Schwestern, Papa, Dorf, Grundschule, Verwandtschaft) ständig die Botschaft bekommen hab: du bist schlecht, du bist falsch, du gehörst nicht dazu, wie mögen dich nicht, du bist anders, du bist unterlegen, schlechter.
* Das Leistung bringen war dann für mich der Weg, wie ich mir den fehlenden Wert wieder holen konnte
* In unserer Gesellschaft, in meinem Umfeld gibt es leider viele, die den Wert eines Menschen falsch und unmenschlich bemessen.. Dem weil ich bewusst sein.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Allgeier Predigt 20230619 – Erkenne wie wertvoll du bist.

Wert hat viel damit zu tun was andere und sagen, und gesagt haben, was uns vorgelebt wurde. Wenn wir uns danach bemessen, was andere über uns sagen, dann gehen wir in die Irre.

Ich darf ich selber bleiben. Bei allem, was ich im Leben tue: Gott hat mich einzigartig gemacht.

Vergleich dich nicht mit anderen. Super super gefährlich

Schon Mal irgendwas betrachtet, wo man aus dem staunen nicht mehr heraus kommt. Schon Mal in Spiegel geschaut und nicht mehr aus dem Staunen heraus gekommen. Kinder Bauchnabel, wenn sie ihren Körper entdecken. Freuen sich wie verrückt.

Psalm 139: ich danke dir, dass du mich so herrlich und ausgezeichnet gemacht hast.

* Es zählt nicht, was Chef, Freunde, Bekannte, Nachbarn sagen. Sondern für Gottes Wort zählt.

Beispiel Kind Erzieherin abwerten. Hat kind von Eltern. Bewerten wir nicht täglich was wie viel wert ist. Macht was mit einem selber. Beispiel Frau schwanger. Beispiel Leiter Weltregierung Hitler.

Unser Leben wird vom bewerten bestimmt, zb Mutter Kind mit anderen vergleichen, Noten man wird bewertet wie gut man ist, ob etwas aus einem wird. Anhand von Faktoren, die nur minimalen Ausschnitt darstellen über Menschen werden wir bemessen. Nach welchen Kriterien geben wir uns Wert, wonach bewerten wir uns selbst.

1. Du bist gewollt. Aussprechen
2. Mose: Mensch wurde sie Bild Gottes geschaffen. Es war sehr gut

Wenn wir über unseren Wert nachdenken, dürfen wir nicht in unserer Gesellschaft schauen. Wir müssen uns an seinem Wort orientieren. Ich bin gewollt.

Nicht gewollt, geliebt, Wunderbar gemacht ist Lüge. Aus Gedanken aussperren.

Scheiß die 5 und 6 vom Lehrer, auf den Anschiss von Chef. Was Ehepartner gesagt hat.

Du bist kein Zufall, sondern geniale Schöpfung Gottes… 24 … die Überzeugung wirklich tief in dir.

1. Du bist herrlich

Sternenhimmel nachts. Wundervoll.

Psalm 8.

Morgens vor Spiegel stellen, sich das sagen.

Auch andere Menschen mit diesem Blick sehen, auch die, die einen nerven. Sind auch Gottes wunderbare Geschöpfe.

Wenn man eigenen Wert nicht kennt, dann tut man auch ganz schwer den Wert von anderen zu erkennen.

Bis 17:07

Wenn man erfolgreich sein will muss man auch Mal bluten

\_\_\_\_\_\_

Marius effizienz: Hab ihn nach dem Projektteam-Termin gefragt, wie er das alles hinbekommt. Er hat Frau, Baby, studiert Master, baut Haus, ist Abteilungsleiter von 30 Softwareachitekten. Er meinte, dass er als Chef viel automatisiert hat, und im Master viele Urlaubstage nimmt, auch in der Arbeit vermehrt Urlaub. Er ist immer ungeduldig. Dann sagte er, dass er viel 80 20 macht. Und ihm die restlichen 20% scheiß egal sind. Die entscheidende Frage ist – sagte er - ob man das mit seinem Gewissen vereinbahren kann. Und das kann er ohne Probleme.

Die wichtige Aussage für mich daraus ist „kann ich das mit meinem Gewissen vereinbahren“. Diese Frage will ich mir von nun an bei jeder Aufgabe stellen, wo ich zügig nach 80-20 voran kommen will. Ich denke dass trifft bei den Kern und hilft mir dadurch sehr meine effizienz deutlich zu steigern.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Elon musk hatte mit Tesla und SpaceX viele Jahre, in denen es sehr schlecht gelaufen er hat mehr Schlachten verloren als er zählen kann.

Doku zdfinfo the true story of Elon musk sehr interessant.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Merkel Doku:

Eine ihrer größten Stärken ist emotionale Effizienz

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Lästerer oder Leute, die andere ungerecht behandeln sind oft Leute, die mit sich selber oder ihren Lebensumständen unzufrieden sind. Das ist für diese Leute oft die bequemere Bewältigungsstrategie um mit deren Lebenssituation umzugehen.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## 5 Sprachen der Liebe:

Lob und Anerkennung

Zweisamkeit – Zeit nur für euch

Geschenke, die von Herzen kommen

Hilfsbereitschaft

Zärtlichkeit

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Big Five:

Offenheit für Erfahrungen (Aufgeschlossenheit)

Gewissenhaftigkeit

Extraversion (Geselligkeit, Extravertiert)

Verträglichkeit (Rücksichtnahme, Kooperationsfähigkeit, Empathie)

Neurotizismus (emotionale Standhaftigkeit, Stabilität)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Grundbedürfnisse:

Hierzu auch das Modell nach Grawe und die GFK Bedürfnisübersicht

Physiologische Bedürfnisse: Die Bedürfnisse nach Nahrung, Wasser, Schlaf, Atmung und Ausscheidung.

Sicherheitsbedürfnisse: Die Bedürfnisse nach Sicherheit und Schutz, wie zum Beispiel ein sicherer Wohnort, finanzielle Stabilität, Schutz vor Gefahren und Bedrohungen.

Soziale Bedürfnisse: Die Bedürfnisse nach Zugehörigkeit, Liebe, Freundschaft, Unterstützung und sozialer Interaktion.

Bedürfnisse nach Wertschätzung und Respekt: Die Bedürfnisse nach Anerkennung, Wertschätzung, Lob und Respekt von anderen, sowie das Bedürfnis, sich selbst zu respektieren und schätzen zu können.

Selbstverwirklichungsbedürfnisse: Die Bedürfnisse nach persönlichem Wachstum, Entwicklung, Entfaltung von Fähigkeiten und Fertigkeiten, sowie die Verwirklichung von persönlichen Zielen und Träumen.

Kognitive Bedürfnisse: Die Bedürfnisse nach Wissen, Lernen, Verstehen und Erforschung der Welt.

Ästhetische Bedürfnisse: Die Bedürfnisse nach Schönheit, Harmonie, Symmetrie und ästhetischer Erfahrung.

Transzendente Bedürfnisse: Die Bedürfnisse nach Sinn, Spiritualität, Glauben, Hoffnung und Verbindung zu etwas Größerem als sich selbst.

Autonomiebedürfnisse: Die Bedürfnisse nach Unabhängigkeit, Selbstbestimmung, Selbstständigkeit und Freiheit.

Bindungsbedürfnisse: Die Bedürfnisse nach emotionaler Bindung, Vertrauen, Fürsorge, Nähe und Unterstützung durch andere Menschen

Erregung: Ja, es gibt auch ein Bedürfnis nach Spannung, Abwechslung und Reiz. Dieses Bedürfnis wird oft als "Stimulation" oder "Erregung" bezeichnet und umfasst die menschliche Neigung, neue Erfahrungen zu suchen, Risiken einzugehen und sich aufregende Aktivitäten zu engagieren.

Gerechtigkeitsbedürfnisse: Die Bedürfnisse nach Fairness, Gleichberechtigung und Gerechtigkeit in sozialen und politischen Bereichen.

Entspannung

\_\_\_\_\_\_\_

Wenn ich mit anderen Menschen rede, die gerade in einer schwierigen Situation sind, dann gut überlegen was ich sage, und meine lockeren Sprüche lieber lassen. Vgl Detlef Absage. Dann lieber nicht so locker sein.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Leichtigkeit von vor-Schaeffler-Zeit wieder zurück gewinnen. Wie Helene oder Marcel

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Michael Caine: weniger ist mehr. Man muss nicht viel sagen, um zu wirken.

„Das Geheimnis des Erfolgs liegt nicht darin, viel zu sagen, sondern darin, das Wenige, was man sagt, mit Bedacht zu wählen“

\_\_\_\_\_\_\_

Was ich meinen Kindern geben möchte:

Liebe, Wertschätzung, Empathie, Fleiß mitgeben, Stabilität, Vorhersehbarkeit, feste Strukturen, eine stabile Beton Basis, ein liebevolles positives tolles Umfeld.

Kurz gesagt: ich möchte dafür sorgen, dass sie die Rahmenbedingungen haben, um ihre Grundbedürfnisse voll erfüllt zu bekommen

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Aufpassen, 100% vertrauensvoll sein. Dass ich voll vertrauenswürdig bin. Eigenes Verhalten kritisch und scharf reflektieren, Fehlverhalten erkennen. Vgl Detlef. Handy am Steuer Polizei.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Angela Merkel über Natur:

„Ich brauche die Stille und die Natur. Das tut mir sehr gut.“

„ich bin gern in der Natur, um Kraft zu tanken und den Kopf frei zu bekommen“

„In der Natur kann man wunderbar entspannen und den Alltag vergessen. Das ist auch für mich aus Bundeskanzlerin wichtig“

„Die Natur ist für mich ein Ort der Erholung und der Inspiration. Ich versucht, so oft wie möglich in der Natur zu sein und sie zu genießen“

* Ich würde mir wünschen, dass mal meine Kinder auch in Stille und Natur aufwachsen können

## Kinder Inspiration

Tochter Inspiration : Lilly, Anne, Johanna Edinger, Madeleine, Lisa Liebermann, Mädel von Judith’s 40tem, Simone, City church Würzburg Gebet, Scarlett, Weber Theresa, Weber Raphaela, Dotte, Ronja, Penelope vanilla sky, Franziska, Juliana Guthy, AK, Hanna Zimmerman, von City Church die Marry, Veronika Steinheber (JOB Marktkoberdorf WIB), Amy Smart, von den Liebenzellern,

Eigenschaften Tochter: süß, lieb, angenehm, altruistisch, bodenständig, fröhlich, vertrauensvoll, Locker, natürlich, verspielt, ruhiger, weiblich, starke Werte, offen, witzig

Sohn Inspiration: Mitch, Chris Lauterbach, Jonathan Guthy, Typ von smd Regensburg mit Mediziner Freundin, Joachim Kurrer, Stefan Fouqet, Steffen Woltering, Marcel efs, Clemens Bittl, Ferstl, Egner Patrick, Michael Großkopf, Christoph Hoffmann, Dietmar, Lukas Müntiger, Joe Unruh, Martin Meister, Onkel Hermann, Raphael Pfälzer, Lucas Spreiter, der blonde jüngerer Typ von der SMD Silvester Freizeit, Josef Gabler, Matthias Schrägle (JOB Marktkoberdorf WIB)

Eigenschaften: ehrlich, vertrauensvoll, nett, altruistisch, starke Werte, selbstbewusst, mutig, auch Mal konfliktbereit, humorvoll, locker, witzig, angenehm, offen

Bei dem ganzen beachten: jedes Kind hat seinen eigenen Charakter. Der ist am wichtigsten. Ich will nur Rahmenbedingungen schaffen und meinem Kind Mal viel persönlichen Freiraum schenken.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ferstl – Zuversicht, positiv

Seiner Frau geht es gesundheitlich ziemlich schlecht, die haben keine Lösung, kennen nicht die Ursache. Trotz diesem blöden Themas macht der Christian einen zuversichtlich, fröhlichen Eindruck. Das zeigt, dass er eine super innere Sicherheit hat, Grundvertrauen in die Welt.

* Meine Erkenntnis: ich hab hier ein super Vorbild, wo ich sehe, wie Klasse man mit Schwierigkeiten und Ungewissheit im Leben umgehen kann.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Manuel Neuer – Leistung bringen, selbstkritisch sein: in dem Interview in der SZ über die Entlastung des Torwart Trainers erkennt man, dass er sehr selbstkritisch mit sich und seinem Leistungsvermögen ist. „Ich gehe immer mit mir ins Gericht“. Er mag ungerechtfertigte Kritik nicht. Er ist hyperaktiv, muss raus, braucht die Natur. Das ist seine Therapie. Am wichtigsten ist ihm das Team.

* Meine Erkenntnis: ich will auch sehr selbstkritisch und ehrlich zu mir sein, was meine Leistungen angeht.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Doku Jeff bezog: es gab super Ideen und er wollte unbedingt, dass diese umgesetzt werden. Er ist so lange dran geblieben, bis er einen Beweis gesehen hat, dass es nicht funktionieren kann. Vgl. Das warum nicht Lied von der Heldenreise

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Aus der Doku glücklich sein um jeden Preis

* Martin Seligmann – positive Psychologie
* Auf das fokussieren, was uns gut tut
* Entscheidend bei Herausforderungen: Was Optimist von Pessimist unterscheidet: er denkt sich: die Schwierigkeit ist nur vorübergehend, der Großteil meines Lebens bleibt davon unberührt, und ich habe es unter Kontrolle und kann es lösen
* Optimismus kann man erlernen.
* Was erfolgreicher Menschen verbindet: sie haben deren individuellen Stärken erkannt und genutzt. Innere Talente stärken
* Glück empfinden ist je nach Zeit und Gesellschaft unterschiedlich: Sadismus, Konsum, im hier und jetzt sein, Befriedigung in natürlich Bedürfnissen wir Nahrung, in intensivem Sex, tieferen Sinn im Leben erkennen.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Zeit einsparen, indem ich clever durchdachte Risiken eingehe. Vgl. Grosskopf, Docter

Weniger denken, planen, mehr Gefühl Übung

* Z.b. im Studium
* Aber auch im Privatleben großes Potential, weil ich in Vergangenheit schon viel Zeit durch denken verbraucht hab.
* Lieber nicht so viel planen und die Dinge auf mich zukommen lassen. Und dann entsprechend reagieren. Dadurch komme ich viel weiter im Leben, da Vorgehen so viel effizienter.
* Ruhig riskieren, dass Dinge Mal schlecht laufen oder schief gehen. Halt clever Risiken eingehen, Faktor Eintritt Wahrscheinlichkeit und Auswirkung beachten.
* Vgl. Grosskopf und Wendlinger/Eltern. MG plant sehr wenig, lässt viel einfach auf sich zukommen, und hat dafür super Problem Lösungskompetenzen. Papa plant alles genauestens, lebt sehr auf Sicherheit, aber hat mir dafür nicht gute Problem Lösungs Kompetenzen mitgeben können
* Weniger Zeit in planen, denken rein stecken. Dafür, wenn was schlecht läuft das auffangen, kompensieren durch mein sehr erfolgreiches und effizientes Problemlösemanagement
* Hier wirklich darauf achten, dass ich weg komme von negativer Verhaltensweise von Eltern
* Da muss ich nur an Vergangenheit denken
  + Job suche: ich hätte viel weniger denken sollen, viel schneller, mutiger effizienter Vorgehen sollen
  + Sarah zwanghaftes Verhalten Anfang Beziehung hier hätte ich mir durch weniger denken und cleveres effizientes handeln extrem viel Zeit sparen können. Dann wäre ich jetzt 1-2 Jahre weiter
* => Daraus lernen und zukünftig weniger denken, planen und schneller, besser, effizienter handeln

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Viel früher Probleme erkennen. Dazu Zeit nehmen zum reflektieren, zum wahrnehmen, tief wahrnehmen, genau wahrnehmen. Einen guten Detektor haben. Dann frühzeitig entsprechend mutig, entschlossen, zügig, konsequent handeln – nicht so viel denken, sondern machen. Wenn ich bei irgendeinem Experten nach 3,4 Terminen kein Konzept erkenne, wie er mir bei meinem root Problem, wegen dem ich ihn aufgesucht habe, nicht wirklich helfen kann, dann einen parallel anderen Experten ausprobieren. Einfach frühzeitig Hilfe holen vgl. Probleme Arbeit 2. Jahr. Experimentieren

Wenn ich das mit Sarahs zwanghafte Verhalten, Kühnel Lux schlechte Therapie, Birgit mittelmäßige Therapie frühzeitig erkannt hätte, gleich entschlossen gehandelt hätte. Zb indem ich nach anderem Experten suche, oder mit frühzeitig Hilfe hole, dann wäre ich im Leben schon 1-2 Jahre weiter mit Ehe, Beruf, Studium usw…

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Mir wichtig: Mal Kinder viel geben können. Möglichst gute Rahmenbedingungen bieten können. Dafür viel Zeit notwendig. Deswegen jetzt möglichst viel lernen, arbeiten und mal weiter entfernt günstigeres Haus kaufen.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Facettenreiche Liebe in Beziehungen schenken. Das ist ein wichtiger Schlüssel im Leben.

Ich will jemand sein, der seinen Mitmenschen Liebe schenkt. Liebe hat viele Facetten.

Beispiel: Michael Großkopf, Steffen Woltering, Udo Wozar, Ferstl, die Bittls nebenan. SMD, christliche Gemeinschaft...

In Beziehungen geht es oft darum, was man vom anderen bekommt, wie man von anderen profitiert. Sodass durch den Kontakt zb Grund Bedürfnisse befriedigt werden oder gute Geselligkeit, Freude, Sicherheit, Geborgenheit, man hat Zuhörer, man bekommt Interesse, Wertschätzung, Liebe. Das alles besonders stark ausstrahlen. Aber auch Inspiration, Vorbild, Abwechslung, Spannung, von anderen lernen, was abschauen...

Dieses Prinzip gilt auch für alle möglichen Gemeinschaften, Vereine, Familie, Arbeitswelt, Firma…

Ich und meine Geschwister sind auch deshalb so erfolgreich im Leben, weil wir von Mama und Papa so viel bekommen haben und so wenig geben mussten! Deshalb auch immer wieder daheim…

Das ist wichtig und übertönt locker Diskrepanzen in Religion. Das ist auch ein wichtiger Schlüssel zur Mission. Das löst meine Themen mit evangelischer Ehe oder der Taufe…

Hier ist das: „Liebe deine Feinde“ mega genial!

Passt Mal wieder voll mit Gott zusammen: liebe deinen nächsten wie dich selbst...

Folglich will ich diese Ebenen nutzen um mein Leben schöner zu machen

Das kann ich super anwenden im Kontakt zb mit Sarahs Geschwister. Dass die so sehr von Sarah und mir profitieren, dass das miteinander trotz aller Schwierigkeiten besser wird. Dass die uns sehr gerne sehen.

Ich will selbst noch mehr darauf schauen, dass ich mehr meine Mitmenschen kommen lasse, und so deren Bedürfnis nach Individualität erfüllen lasse. Also mehr meine Mitmenschen mit allen Sinnen lesen und dann mehr auf sie eingehen

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Was brauche ich bei Reiz, Spannung:

* Ich muss meine Neugierde besänftigen. Meinem ständigen Drang nach neuen, nach Abwechslung, nach neuen Reizen. Ich will neues sehen.
* Der Action Abenteuer in mir will sich ausleben.
* Neues interessantes aus ganz anderen Gebieten erfahren
* Der wissbegierige Professor will

Wie will ich genau diese Grundbedürfnisse befriedigen:

* Spontane Fahrrad Touren irgendwo hin. Vor Ort nach Bib spontane Fahrrad Tour
* Auto plus Fahrrad spontan Tour
* Neue Menschen kennen lernen: In feg neue Leute nach Godi ansprechen.
* Action Thriller Science Fiction
* Mal fachlich ganz andere Dokus anschauen
* Mal Joggen wieder probieren, zu cooler Strecke fahren
* Zeitlich begrenzt Zeitung lesen
* Das Studium als spannend reizvoll vorstellen und wahrnehmen
* Gefühl Übung
  + Momente vorstellen: Bungee Jump, Ecuador Rafting, Südamerika Reise, Urlaub Singapur, Windsurfen,
  + Mit allen Sinnen langsam aufbauen lassen
  + Flash, Blitz, Licht, Wärme, geht durch haben Körper.
  + Power Action Musik Playlist
* Joggen kurz
* Kalt abduschen

Grundbedürfnisse, außer Reiz, die erfüllt werden wollen

* Männer Gespräch, Kumpel, Freundschaft:
  + Deutinger bei nächster Gelegenheit nach Bierchen fragen
  + Nach Godi mit Wesselink reden, evtl Treff

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Mit fehlte als Kind oft das Gefühl der Zugehörigkeit. Das ich wo dazu gehöre so wie ich wirklich bin, so sein kann wie ich wirklich bin, und ich in der Gruppe dabei bin, gemochte werde, respektiert werde.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ziel Beruf IT

Einfach Mal mein Berufs Ziel ausmalen, das Thema Gruß ausblenden, und dabei fokussieren auf meine technische Leidenschaft, meine Technik Team Leidenschaft, meine Neugierde. Das ist mein Ziel, da zieht es mich hin. So ähnlich wie bei Schaeffler, nur mit IT.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ich hätte überall eine schöne Kindheit und Jugend gehabt. Meine Probleme lagen an der mangelhaften seelischen Erziehung und dem Mobbing in der Familie, wenig Selbstwert, Bestätigung etc…

* Es ist ziemlich egal, in welchem Ort meine Kinder Mal aufwachsen würden. Wichtig ist, dass ich ihnen ein gutes Umfeld ermögliche, das ich ihnen gute Gefühle schenke und sie auch seelisch gut erziehe, z.b. mit Empathie, sozial erziehe; schaue, dass sie gesunden Selbstwert entwickeln, auf ihre Gefühle hören… ihnen das mitgeben, es ich in den Therapien gelernt habe. Dann ist es wurscht, ob Sornhüll, Wachenzell, Pollenfeld, Ingolstadt oder Hintertupfingen…

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Verbesserung Lösungsmanagement:

* Hier steckt enormes Potenzial für Zukunft

Ich hatte in Vergangenheit noch Schwächen darin Probleme zu erkennen, diese anzugehen, und mit Hilfe zu holen. Oft fehlte der Mut die Schwierigkeiten wirklich zu erkennen und ehrlich anzugehen.

Ich habe von Eltern hier eine destruktive Herangehensweise gelernt. Deren unreife pseudo Lösung war alles lückenlos zu planen und 0 Risiken eingehen.

Dann hab ich oft viel zu lange gewartet mir Hilfe zu holen. Ich hab oft viel zu lange das Problem unter den Teppich gekehrt und gelitten.

* Ich hab in meiner Kindheit und Jugend ständig unter irgendwas gelitten!!! War ständig hilflos und ohnmächtig!!! Ich bin nicht mit dem Leben klar gekommen, es war für mich alles sehr schwierig, das war bei mir Dauerzustand!!!
* Sehr anschauliches Beispiel: meine Narben am Hals. Ich hab darunter gelitten, keiner hat mir geholfen. Musste ich drüber lösen als Teenager…
* Z.b. Depressionen, bis ich Mal in Therapie bin.
* Z.b. Frauen Schwierigkeiten, bis ich Mal zum Wieland bin.
* Arbeit Unzufriedenheit, bis ich Mal von Schaeffler weg bin. Probleme in Arbeit, auch mit Nieselberger, bis ich Mal mit Paul und Michael gesprochen habe.
* Vor allem bei Sarah, ich hatte mit ihr riesen Probleme, die mich sehr belastet hatten. War oft ohnmächtig. Es gab unzählige Momente, die mir unheimlich waren, die ich nicht verstand. Ich hätte noch schneller noch intensiver mit professionelle Unterstützung holen sollen. Dann hätte ich auch mit Birgit nicht so lange Rum tun sollen, sondern früher Mal zu jemand anders gehen sollen.

Verbesserungen:

* In Zukunft Probleme nicht „weg planen“, und dadurch diese destruktiv versuchen zu vermeiden.
* sondern weniger planen und stattdessen auftretende Probleme möglichst früh erkennen.
* Dann nicht erst Mal ewig lang leiden, sondern
* die Probleme frühzeitig erkennen, auf mein Inneres hören, meine Gefühle anhören, das belastende offenbaren, auf den Tisch legen,
* Kurz Nachdenken, evtl. besprechen, was zur Besserung, Änderung zu tun ist.
* Dann möglichst schnell mit Vertrauen darüber sprechen
* Dann evtl. Falls notwendig möglichst schnell Unterstützer suchen und von denen Helfen lassen
* Und dann auch wirklich mutig durchgreifen, mit voller Power, schnell, risikobereit durchgreifen und möglichst schnell das Problem lösen. Nicht erst ewig rum denken, sondern handeln. Sondern Zack Zack agil etwas zur Besserung tun.
* Hartnäckig bleiben: wenn der eine Helfer nichts bringt, dann nicht lang Rum tun und gleich einen anderen Helfer finden

Fazit:

* Mir fehlt die Gefühlserfahrung, dass mir in schwierigen Situationen immer geholfen wird. Dass es immer Wege gibt, dass man gar nicht erst so tief ins Leid zu kommt, es immer Helfer gibt, die man nur zeitnah aufsuchen muss.
* Im Leben habe ich immer Wege gefunden, um aus meinen Leiden herauszukommen. Immer! Ich bin die Probleme nur immer schlecht angegangen.
* Mit meinen neuen Lösungsmanagement Kompetenzen kann ich nicht mehr in so lange Leidensphase kommen. Nicht Mal, wenn ich in einen Krieg müsste.
* Ich muss nur meinem vergangenen Erfahrungen gefühlt mit meinen neuen gereiften Lösungsmanagement Kompetenzen überschreiben.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_