

Inhalt

- ★ **Schlüsselthema** *Erfolg/reich durch Glücklich sein*
- ★ **Aus der Praxis** *Das Paar in der Beratung / Was macht eine glückliche Beziehung aus*
- ★ **Da war noch...** *Gesprächszeit in der Beziehung / Literaturtipps*
- ★ **Clevere Planung** *So kommen Sie stressfrei durchs 2008*
- ★ **Perspektiven** *Seminare, Beratung, Ausbildung/Lebenstraining*



Schlüsselthema

Erfolg/reich durch Glücklich sein

Wenn man Leute vertieft und intensiv befragt, weshalb sie ein Problem lösen oder eine Situation verändern möchten, kommt am Ende stets das Eine heraus: "Weil ich glücklich sein möchte"

Wer glücklich ist, fühlt sich wohl, hat Selbstvertrauen, Energie zum Berge versetzen und ist fröhlich und zuversichtlich. Dies sind einige der wichtigsten Zutaten für den persönlichen Erfolg – unabhängig davon, was Erfolg für jeden einzelnen bedeutet.

Kurz: Wer glücklich ist, ist erfolg/reich!

Höchste Zeit also, die Formel des Glücklichen zu kennen und sich mit den einzelnen Bausteinen auseinander zu setzen:

$$G = V + E + A$$

Glücklichsein = Veranlagung + Ereignisse + Aktivität

V = Veranlagung

Die persönliche Veranlagung macht etwa 40% des Glücklichen aus. Hier unterscheiden sich Personen unter anderem darin, ob sie ei-

ne Situation als "Problem" oder als "Chance", das Glas als "halb leer" oder "halb voll" sehen. Die gute Nachricht ist, dass die persönliche Veranlagung positiv verändert werden kann, auch bei der Personengruppe mit einer eher zurückhaltenden Veranlagung:

1. Zufuhr von Serotonin. Dies ist ein natürlicher Botenstoff, der im Gehirn aufgebaut wird und eine wichtige Rolle bei der Stressbewältigung und der Vermittlung von Glücksgefühlen spielt. So stehen zum Beispiel Depressionen häufig in Zusammenhang mit einem Mangel an Serotonin im Gehirn. Die Bildung von Serotonin wird begünstigt durch eine ausgewogene Ernährung, insbesondere Rohkost und roher Fisch (Omega-3-Fettsäuren). Aber auch Süßigkeiten und Schokolade sind bekannte Glückliche – aber leider auch Dickmacher... In einem Selbstversuch hat der bekannte Autor/Arzt Dr. Rüdiger Dahlke eindruckliche Erfahrungen mit der Einnahme von Rohkostpulver gemacht. Kontaktieren Sie uns, falls Sie mehr darüber wissen möchten.

2. Meditation als ausgezeichnetes Mittel zur Unterstützung des allgemeinen Wohlbefin-

dens. Regelmäßige Meditation wirkt beruhigend und entspannend: Der Herzschlag wird verlangsamt, die Atmung vertieft und die Muskelspannung reduziert. Dabei macht es keinen Unterschied, ob Sie passive Meditationen (Stille, Achtsamkeit, Einsicht) oder aktive Formen (zB. Tai-Chi, Hatha-Yoga, Tanz) wählen.

3. Kognitive Therapie/Coaching: Nicht nur die objektive Realität, sondern auch die subjektive Sicht der Dinge sind entscheidend für unser Verhalten. Die Kognitive Therapie stellt die aktive Gestaltung des Wahrnehmungsprozesses in den Vordergrund, also Einstellungen, Gedanken, Bewertungen und Überzeugungen.

4. Systemische Aufstellung: Oftmals leben wir nach Überzeugungen und Glaubenssätzen von anderen, wollen anders sein, kümmern uns um Dinge und Leute die nicht direkt mit uns zu tun haben oder fühlen uns nicht angenommen und geliebt. Das Leben ist in diesem Sinne manchmal fremdbestimmt. Hier kann eine Aufstellung (Ab-)Lösungen bewirken und uns Freiheit, Selbstbestimmung und Eigenverantwortung bringen.



E = Ereignisse und Lebensumstände

Manche von aussen eintretende Ereignisse beeinflussen unsere Lebensumstände sehr stark und prägen damit auch unser individuell empfundenes Glücklichein. Der Anteil des Faktors E am Glücklichein ist etwa 10 %.

So macht uns ein grosser Lottogewinn etwa für ein Jahr glücklich. Der Verlust einer uns nahe stehenden Person, die Bewältigung der Folgen eines Unfalls oder einer Krankheit beeinträchtigen unser Glücklichein ebenfalls – über kürzere oder längere Zeit. Denn irgendwann hört die Wirkung dieser Einflüsse wieder auf: Die Lottomillion ist ausgegeben oder investiert, die Trauer, die Schmerzen und Einschränkungen vorbei.

Wir haben hier keinen direkten Einfluss auf das Ereignis selbst, auch wenn die Veranlassung V ein wichtiger Faktor bei der Verarbeitung der eingetretenen Lebensumstände ist.

A = selbstbestimmte Aktivitäten

Von uns selbst bestimmte Aktivitäten beeinflussen zu 50 % das persönliche Glücklichein am meisten. Dabei sind die Art und Weise des Lebens und die Inhalte, mit welchen wir es füllen, von zentraler Bedeutung. Jeder entscheidet selbst:

1. Sich selbst Gutes tun und Freude ins Leben bringen: Lachen, Spass haben, Massagen nehmen und geben, gutes Essen, die Wohnung schön dekorieren, sich Blumen kaufen, mit Freunden zusammen sein, sich für Erreichtes oder 'einfach so' belohnen, kulturelle Aktivitäten ins Leben bringe, neue Dinge kennenlernen, Tanzen, Sport betreiben, und so weiter.

2. Befriedigung durch erfüllende Tätigkeiten: Sich auf sinnvolle und sinnstiftende Tätigkeiten fokussieren, sowohl im privaten wie auch im beruflichen Bereich. Dazu ist es lohnenswert, sich in Ruhe ein paar Fragen zu stellen: Tue ich das, was mir wirklich Freude macht und mir entspricht? Tue ich meine Dinge mit Hingabe und Freude? Kenne ich meine Talente und lebe ich diese?

Hierzu als Tipp eine Schlüsselfrage: Wenn Geld keine Rolle spielt, alle mit meinem Tun einverstanden sind und ich weiss, dass ich nicht scheitern kann – was würde ich dann tun?

Die Schlussrechnung

Die bestimmenden Faktoren und Details sind nun bekannt. Es bleibt uns nur noch, die Rechnung zu machen:

- V + A machen zusammen 90% des Glücklicheins aus!
- Wir können V und A selbst aktivieren und steuern!
- Jeder kann also 90 % seines persönlichen Glücklicheins und seinen persönlichen Erfolgs SELBST BESTIMMEN

Sie haben es also in der Hand und entscheiden selbst: 90% Ihres Glücklichein- und Erfolg/reichseins beeinflussen Sie selbst. Ergreifen Sie also die Initiative FÜR SICH, es lohnt sich!

Vielleicht überdenken Sie Ihre Wünsche und Vorsätze für das Neue Jahr nochmals. Die Definition von Vorsatz lautet: "Vorsatz ist die Absicht, eine Handlung auszuführen"

Statt "Absicht auf Handlung" beim Jahreswechsel – Treffen Sie konkrete Entscheidungen – jetzt und täglich!



G = V + E + A Unterstützende Möglichkeiten für die Umsetzung

Wir haben auch im 2008 wieder verschiedene Angebote für Sie bereit, die auf diese persönliche Aufgabenstellung massgeschneidert sind:

- "Meine persönliche Lebensvision finden" 9.-12. Mai (Pfingsten) in Gais/AR
- Persönliches Erfolgscoaching "Private und berufliche Ziele erreichen"
- Wochenend-Seminare Systemische Aufstellungen für ein selbstbestimmtes freies Leben. Diese Seminare finden monatlich in Zürich statt
- Ausbildung/Lebenstraining (wahlweise 8 oder 13 Module während zwei oder drei Jahren), Start am 28. Mai 2008 (jetzt anmelden)



Aus der Praxis

Das Paar in der Beratung

Oftmals melden sich bei uns Paare, die sich in einer Krise befinden oder an bestimmten Punkten in ihrer Beziehung nicht weiter kommen. Die meist gestellten Fragen lauten dann:

- Was können wir überhaupt tun, hat das Ganze überhaupt noch einen Sinn?
- Was empfehlen Sie uns zu tun?
- Soll jeder erst einmal für sich kommen?

Als erstes dazu: Jeder Mensch und jedes Paar ist individuell! Und so sind auch die konkreten Probleme und möglichen Lösungen für jeden immer wieder anders. Aber es gibt natürlich Symptome und Themen, die häufig auftreten und deshalb „typisch“ erscheinen:

- Die Kommunikation ist gestört
- Beide sind verletzt, fühlen sich unverstanden, nicht gewertschätzt, ungeliebt
- Gemeinsame Aktivitäten zu zweit finden bei Paaren mit Kindern häufig kaum noch statt
- Oftmals liegt auch die Sexualität brach

Ob eine Unterstützung von dritter Seite Sinn macht, können die Betroffenen herausfinden, wenn Sie sich fragen:

- Bin ich bereit, etwas zu investieren für unsere Partnerschaft? Und das heisst zunächst und vor allem erst einmal: Zeit!
- Bin ich bereit, etwas für mich zu lernen und bei mir zu ändern?
- Habe ich Vertrauen zu den Beratern/Thera-

peuten, fühle ich mich dort gut aufgehoben?

Wenn beide Partner alle diese Fragen mit „ja“ beantworten, haben Sie eine sehr gute Chance, etwas zum Besseren zu verändern.

So kommt ein Paar zu uns. Sie haben ein kleines Kind, er ist berufstätig, die Frau kümmert sich derzeit um Kind und Haus. Sie bezeichneten ihre Situation als „fünf vor zwölf“: Sie war nah davor, die Beziehung abzubrechen und aufzugeben. Er verstand gar nicht recht, warum, war bestürzt über ihren Rückzug und die Verweigerung von Körpernähe und Sexualität.

Beide wollten sich aber nochmals eine Chance geben und ihre Beziehung durch eine Beratung grundlegend verbessern. In den ersten Gesprächen ging es erst einmal darum, die Verletzungen, die bei beiden passiert waren, in einem geschützten Rahmen aussprechen zu können. Dies ohne Angst haben zu müssen, durch einen eskalierenden Dialog erneut verletzt zu werden. Die Frau hatte aus ihrer Sicht bereits seit Monaten versucht, mit ihm zu sprechen und ihm mitzuteilen, wie schlecht es ihr ging. Sie fühlte sich ungehört, ignoriert und dadurch sehr verletzt.

Der Mann hatte aus seiner Sicht nicht verstan-

den, dass die Lage für sie so ernst war. Und war seinerseits erschlagen von der Flut der Vorwürfe und Erwartungen, die er nun hörte und spürte.

So kam es zu einem der schwierigsten nächsten Schritte: Der Formulierung der *eigenen* Verletzungen einerseits und der *eigenen* Wünsche und Bedürfnisse andererseits *ohne dem anderen Vorwürfe zu machen oder Schuld zuzuschieben*.

Um dies zu üben, gab es auch ‚Hausaufgaben‘. In einer bestimmten, strukturierten Form des Gesprächs ging es zunächst einmal nur um die Gefühle beider Partner, was jeder braucht und was sich jeder vom anderen wünscht.

Durch Ausdauer und Einsatz sowie regelmäßiger Besprechungen und Feedback in unserer Praxis gab es eine gute Annäherung. Beide spürten nach und nach ihre Liebe wieder und verstanden wieder mehr von dem, was den anderen bewegte.

Ist dieser Grundstein einmal gelegt, reicht das für viele Paare aus, um allein weiter zu machen, sie brauchen uns dann nicht mehr so oft.



Was macht eine glückliche Beziehung aus?

Eine glückliche Beziehung basiert auf drei Grundeigenschaften: Entwicklungsfähigkeit, Konfliktfähigkeit und der Fähigkeit zur Versöhnung.

Glückliche Paare unterscheiden sich von einem unglücklichen Paar in einem wesentlichen Punkt: die glücklichen Paare reden von Anfang mehr miteinander (Lukas Michael Moeller, Paartherapeut und Autor)

Zu der Frage, wie viel denn Paare überhaupt miteinander sprechen gab es vor einigen Jahren eine umfangreiche Zeitbudgeterhebung des deutschen Bundesministeriums für Familie, die zu einem erschreckenden Ergebnis kam: Lässt man organisatorische Fragen wie „Wer bringt den Müll runter/wäscht ab/in welchen Kinofilm gehen wir“ usw. weg und unter-

Einige wünschen sich dann einen weiteren Schritt, wie zum Beispiel Hilfestellung bei der Suche gemeinsamer Visionen im Sinne von: Wo will jeder für sich selbst hin?

- Wo wollen wir als Paar überhaupt hin?
- Wo wollen wir in 10 Jahren stehen?
- Was sind gemeinsame, was individuelle Ziele in unserem Leben?

Bei diesem Paar, wie auch bei anderen, zeigten sich im Laufe der Beratung persönliche Themen, welche die Paarbeziehung immer wieder störend beeinflussten und belasteten. Der Mann entschied sich deshalb, eine Familienaufstellung in einem unserer Wochenendseminare zu machen, um eigene Themen, die mit seiner Herkunftsfamilie zu tun hatten, zu lösen. Die Frau wünschte sich ein Einzelcoaching zum Anschauen und Lösen ihrer persönlichen Themen.

Nach diesem vorerst letzten Schritt und einem Abschlussgespräch verabredeten wir einen „Paar-Check-Termin“ in 3 Monaten. Als wir die Leute wieder trafen, ging es ihnen immer noch gut und wir vereinbarten, dass Sie sich melden würden, wenn sie das Gefühl hätten, nochmals eine Unterstützung zu brauchen.

sucht, wie viel Zeit ein Paar miteinander über *Persönliches* spricht, kommt man auf durchschnittlich 14 Minuten - pro Woche!

Direkte Frage an Sie: Wie hoch schätzen Sie Ihre persönliche Sprechzeit? Wie ist das Verhältnis zum Fernsehkonsum?

Literatur-Tipps für Paare:

„Wie Partnerschaft gelingt - Spielregeln der Liebe“, von Hans Jellouschek

„Spielregeln für Paare“, Einsichten in die Partnerschaftsdynamik mit dem Familienstellen, von Bertold Ulsamer

„Die Wahrheit beginnt zu zweit“, Das Paar im Gespräch, von Michael Lukas Moeller



Clevere Planung

So kommen Sie stressfrei durch's 2008

Tragen Sie sich jetzt schon wichtige Termine und Zeiten in Ihre Agenda 2008 ein. Blockieren Sie auch jetzt schon Zeiten für sich selbst. Hier ein paar konkrete Tipps, wie Sie stressfrei durchs 2008 kommen:

» Haben Sie wichtige **Familiendaten** notiert und freigehalten? Dazu gehören Geburtstage von Partner, Kindern, Götti-kindern, Eltern, Geschwister und anderen Verwandten. Vergessen Sie Ihre Freunde, Arbeitskollegen und den Chef nicht. Notieren Sie sich auch Valentins- (21.März) und den Hochzeitstag. Stehen im kommenden Jahr Konfirmationen, Firmungen, Hochzeiten, Jubiläen usw. an?



» Beim Durchgehen und Übertragen der Geburtstage: Schreiben Sie gleich ein paar **Geschenkideen** zum entsprechenden Termin und ergänzen Sie diese in Ihrer Agenda, wenn später weitere Ideen dazukommen.

» Bequem: Auf den Internetseiten der Schulen finden Sie übrigens nicht nur den **Schulferienplan** und die sonstigen freien Tage der Kinder (Gelegenheit für einen Ausflug unter der Woche?), sondern auch alle **Feiertage**.

» Sprechen Sie rechtzeitig mit dem Partner über Ihre Wünsche nach **persönlicher freier Zeit** und tragen Sie diese schon jetzt in Ihre Agenda ein. Denken Sie aber auch an die **Beziehungszeit**: Mindestens alle zwei Wochen sollten Sie zwei Stunden Gesprächszeit haben, wo Sie sich ungestört und konzentriert miteinander austauschen können. Wir bieten Beziehungs-Coaching zum Thema Kommunikation, sowie Paar-Checks an.

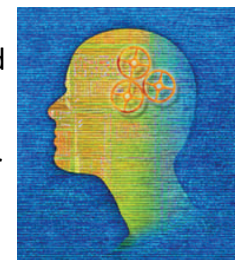


» **Ferien**: Die Hälfte Ihres Ferienguthabens sollte schon jetzt in Ihrer Agenda eingetragen sein. Beantragen Sie die Ferien schon jetzt. Vergessen Sie nicht die meistens intensive Zeit vor und nach den Ferien.



» Denken Sie jetzt schon an Ihre **Gesundheit**: Ein jährlicher Kontrolltermin beim Arzt darf nicht fehlen, ebenso wenig das jährliche Meeting auf dem bequemen Stuhl beim Zahnarzt und der Dentalhygienikerin.

» **Weiterbildung / Kurse**: Planen Sie diese frühzeitig, melden Sie sich gleich an und sichern Sie sich Ihren Platz. Als Coaches und Seminarleiter müssen wir immer wieder kurzfristige Anfragen absagen, weil wir schon ausgebucht sind.



» **Sport und Bewegung**: Tragen Sie sich jetzt schon fix einen Termin pro Woche in Ihre Agenda ein. Tipp: Verabreden Sie sich mit anderen zum Sport, das ist verbindlicher und Sie können gleichzeitig private Kontakte pflegen.

» **Auto**: Markieren Sie jetzt schon Ende März und Ende Oktober die Termine für Reifenwechsel. Machen Sie eine Hochrechnung, wann der nächste Service fällig ist. Melden Sie sich frühzeitig an, dann können Sie den Termin wählen, also dann, wenn er Ihnen am besten passt.



Durch eine clevere und vorausschauende Planung vermeiden Sie terminliche Engpässe und Stress. Bestimmen Sie Ihre Agenda (und nicht umgekehrt)



Perspektiven

Seminare, Beratung, Ausbildung

9. - 12. Mai 2008
in Gais / Appenzell



Intensivseminar «Seine persönliche Lebensvision finden»

Finden Sie Ihre persönliche Lebensvision für eine ausgewogene Work/Life-Balance. In Einklang mit Ihren eigenen Wünschen - für ein lustvolles, erfülltes und erfolg/reiches Leben. In diesem Seminar für Entschlossene setzen Sie sich mit Ihrer ganz persönlichen Lebensvision auseinander und beginnen sie sofort umzusetzen.

Mehr Infos über dieses spannende Seminar unter www.2hintermann.ch

1. Halbjahr 2008
Zürich / Weisstannen



Seminare Systemische Aufstellungen: Familien-, Berufs- und Organisationsaufstellungen) für Frauen, Männer und Paare. Termine im 1.Halbjahr:

19./20. Januar, Zürich	5./6. April, Zürich
16./17. Februar, Zürich	13. April, Weggis
1./2. März, Weisstannen	26./17. April, Zürich
15./16. März, Zürich	14./15. Juni, Zürich

Mehr Infos über Systemische Aufstellungen unter www.2hintermann.ch

Wieder ab 14. Januar
in unserer Praxis



Nach den Ferien sind wieder in unserer Praxis in Zürich-Enge für Sie da:

- Lebensberatung & Coaching: Schritte in ein eigenes, selbstbestimmtes Leben. Persönliche oder berufliche Krisensituation lösen. Persönlichkeits- & Verhaltenspräferenzanalyse, Erfolgcoaching und Visionsentwicklung, Burnout-Beratung
- Paarberatung: Krisen lösen, Kommunikationstraining, in Kontakt kommen, Patchwork-Familie meistern, Impulse erhalten und Perspektiven entwickeln.
- Einzelaufstellungen: Lösungsentwicklung mit Figuren- und Symbolaufstellungen

Lehrgang/Lebenstraining
Info: www.insac.ch



Lehrgang in Systemischer Aufstellungsarbeit & Coaching / Lebenstraining

Eine intensive berufs- und lebensbegleitende Ausbildung für Therapeuten, Coaches, Führungskräfte und Privatpersonen. Die intensive Auseinandersetzung mit den Ordnungen in Familie, Beziehungen, Organisationen, im Beruf und in anderen Bereichen fördert die eigene persönliche Entwicklung und eröffnet die Möglichkeit, als Psychologischer Berater/Systemischer Coach und Systemtherapeut zu arbeiten. **Achtung: Der Lehrgang ist schon 2/3 voll!**

Wir arbeiten in unseren Seminaren mit systemischen Aufstellungen, Selbsterfahrung, Meditationen und Phantasie Reisen. Wir sind zertifizierte Seminarleiter und Ausbilder für Familien- und Organisationsaufstellungen. In unserer Praxis in Zürich sind wir tätig als Psychologische Berater und Coaches. Unser Interesse gilt speziell auch der Visionssuche.



2[Hintermann]

André & Anke Hintermann
Ottenbacherstrasse 52
8912 Obfelden

www.2hintermann.ch
www.insac.ch

Privat 043-211 04 23
Mobil 079-416 06 06
info@2hintermann.ch