LEBENSQUALITÄT

Newsletter von Günter W. Remmert aus dem Seminarhaus SCHMIEDE,
Lösungen in Beziehungen und Beruf, Januar 2012

Foto: Wilfried Beege, www.beege.de

Liebe Freunde und Interessenten,

herzlich begrüße ich Sie als LeserIn eines neuen Newsletters aus dem Seminarhaus SCHMIEDE. Menschliche Lösungen, beruflich wie privat zu ermöglichen, dazu sind folgende Anregungen gedacht:

MEHR LEBENSQUALITÄT **2**
SIEBEN WELTWUNDER **2**
EIN BLICK IN DEN SPIEGEL **3**

Gefallen Ihnen diese Seiten? Wären sie auch etwas für Ihre Freunde? Dann empfehlen Sie den Newsletter und das Seminarhaus SCHMIEDE doch weiter! Möchten Sie Danke sagen, Kritik üben, Vorschläge machen? Dann schreiben Sie mir. Ich freue mich, von Ihnen zu hören.
Freundliche Grüße aus der Südeifel

Günter W. Remmert
Seminarhaus SCHMIEDE, Lösungen in Beziehungen und Beruf
Römerstr. 5, D-54298 Welschbillig (Nähe Trier/Luxemburg)
Fon +49 (0) 6506 577, Mobil +49 (0)174 3055198, Fax +49 (0) 6506 578
www.seminarhaus-schmiede.de, info@seminarhaus-schmiede.de

MEHR LEBENSQUALITÄT

Als wir noch in der Schweiz Seminare gaben, hörten wir von einem Teilnehmer, der wiederholt dabei war: *„Wenn ich an einem Seminar von Euch teilgenommen habe, erlebe ich mehr Lebensqualität“.*

Welch eine Rückmeldung! Sie hat uns sehr gefreut, denn sie stimmt mit dem überein, was wir bewirken wollen: dass Menschen auf eine stimmigere, echtere und nützlichere Weise mit sich selber in Kontakt sind, sodass sie die Aufgaben bewältigen können, die das Leben stellt.

Von einem Menschen, der mit sich im Reinen ist, profitiert seine ganze Umgebung.

Sei Du selbst – alle anderen gibt es schon.

Lebensqualität – ein anregendes, attraktives Wort.

Viele Menschen verbinden mit Lebensqualität eine bequeme, anregende, wohltuende äußere Lebensumgebung. Aber hat sie nicht vor allem mit der Art und Weise meines Lebensstils zu tun? Mit der Weise, wie ich andere wahrnehme, wie ich meine Umgebung schätze? Wie ich mich bemühe, möglichst nicht dazu beizutragen, dass andere leiden. Wie ich das Leben anderer bereichere?

Wohin lenke ich den Großteil meiner Aufmerksamkeit? Bin ich auf der Suche nach Mängeln, nach Gründen für Beschwerden, nach Anlässen für Kritik? Bin ich ein dauerhafter Beobachter dessen, was alles in unserer Welt nicht funktioniert?

Oder beschäftigt mich Gelingendes, Hilfreiches, alles, was das Leben schön und lebenswert macht? Interessiert es mich, heraus zu finden, was dem Leben dient, was Lebensqualität vermehrt? Wie kommt es, dass das, was funktioniert, funktioniert? Gibt es noch mehr davon?

In einer unserer letzten Seminare beschäftigten wir uns längere Zeit mit der Frage:

Was in meinem Leben ist gut und sollte möglichst so bleiben?

Diese Frage ist eine großartige Themenstellung für ein Zwiegespräch. Man vereinbart eine bestimmte Zeit miteinander (vielleicht eine halbe Stunde), in der der eine Gesprächspartner seine (oder ihre) Erfahrungen beschreibt und der oder die andere einfach nur zuhört und zu verstehen versucht. Zu einem späteren Zeitpunkt führt man dann das gleiche Gespräch mit vertauschten Rollen.

Wichtig dabei: Der Sprechende antwortet nur auf diese Frage und vermeidet, zu anderen Themen abzuschweifen. Der Zuhörende bringt die Frage immer wieder neu in Erinnerung und vertieft diese Frage eventuell mehrfach durch folgende Ergänzung:

Was noch?

SIEBEN WELTWUNDER

- Schmecken können
- Berühren können
- Sehen können
- Hören können
- Laufen können
- Lachen können
- Lieben können

EIN BLICK IN DEN SPIEGEL

Zur Lebensqualität tragen viele Dinge bei: gute Gesundheit, ausreichendes Einkommen, eine gemütliche Wohnung, herzliche Familienbeziehungen, gute Freunde, eine sinnvolle Arbeit, ausreichend Schlaf, Beziehung zur Natur, genügend Bewegung und ab und zu Muße usw. ...
Ich benenne zehn Qualitäten und überprüfe mein Leben anhand dieser Kriterien.

LEBENSQUALITÄTEN	**Einschätzung 0-10:** schlecht - optimal.	Differenz zu 10	**Multiplikator:** 1-10. Je höher, umso wichtiger. Jede Zahl wird nur 1 Mal vergeben.	**Differenz x Priorität:** Hohe Zahlen = Handlungsbedarf.