



Profi-ler Institut

für professionelle Entwicklung

Leitung: Horst E. Bertsch

www.Horst-Bertsch.de

info@horst-bertsch.de

Trainings
Schulungen
Coaching
Teamentwicklung
eventmanagement
OE-Massnahmen

Sonnenhalde 25+13
74632 Neuenstein-EB.

07942-941200fon
07942-941202fax

Bankverbindung:
Volksbank
Hohenlohekreis
Kto.: 135 535 000
BLZ: 620 918 00

Steuernummer:
76105/15601



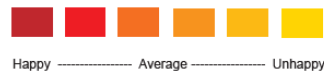
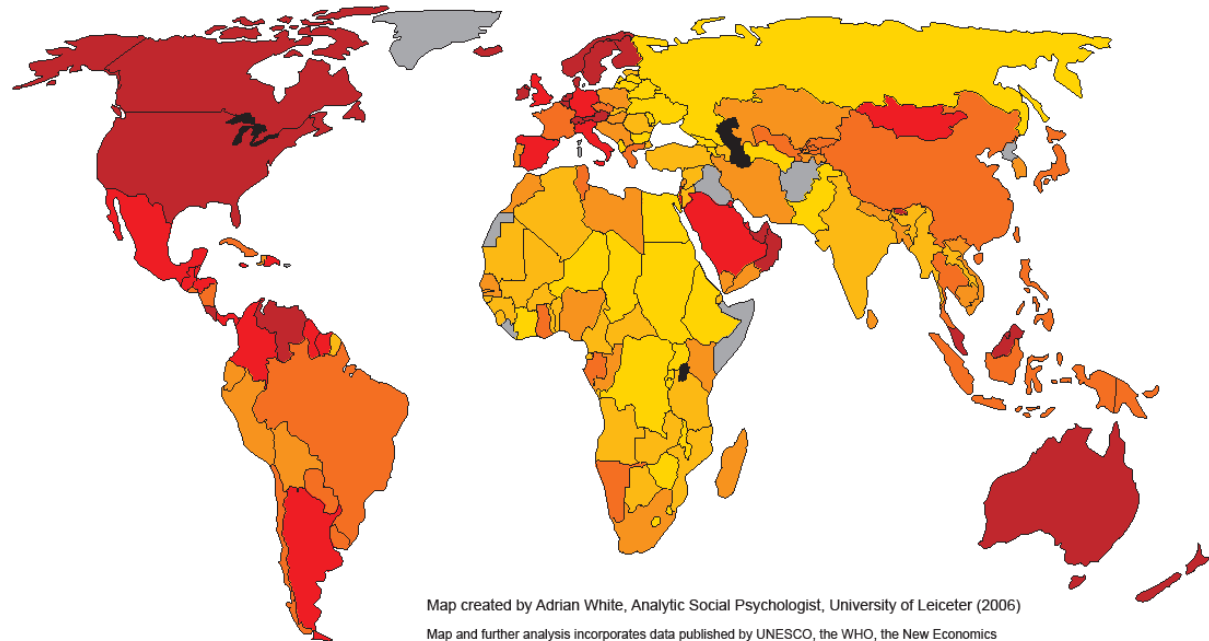
**Unser Streben
nach Glück
und erfülltem
Leben**

Mulla Nasruddin entschloss sich, einen Blumengarten anzulegen. Er bereitete den Boden vor und pflanzte den Samen vieler wunderschöner Blumen ein. Doch als sie aufgingen, füllte sich sein Garten nicht nur mit den ausgewählten Blumen, sondern überall wucherte auch Löwenzahn. Er suchte Rat bei allen möglichen Gärtnern und probierte alle bekannten Methoden aus, um den Löwenzahn loszuwerden, aber ohne Erfolg.

Schließlich ging er zum Palast des Scheichs und fragte dort den Hofgärtner. Der weise alte Mann hatte viele Tipps, die meisten hatte er jedoch schon ausprobiert. Er saß schweigend eine Weile im Park des Palasts, bis sich schließlich der Gärtner neben Nasruddin setzte, ihn anschaute und sagte: Nun, ich schlage dir vor, Du lernst, den Löwenzahn zu lieben“

Geographie des Glücks

A Global Projection of Subjective Well-being:
The First Published Map of World Happiness



Cartographic Unit • University of Leicester

Grafik: Adrian White, Analytic Social Psychologist, University of
Leicester 2006

Was zählt wirklich?

- Kann ein Psychotherapeut was über Glück sagen oder kommen zu ihm nur die Unglücklichen?
- Das große Lebensparadoxon: Reflektion/Nachdenklichkeit, der Weg zum Glück? Das Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts verstanden
- Bedürfnisse, Ziele, Wünsche und Bestimmung
- Lebenskrisen bewältigen, frühe Prägungen kodefinieren
- Seinen Platz einnehmen, mein Lebensphasenthema: Ressourcen lebendig halten
- Glück als Lebenshaltung
- Die Biochemie des (Un-)Glücks
- Denken, fühlen, tun
- Wir sind Gemeinschaftswesen und brauchen Resonanz
- Selbst-bewußtsein oder Selbstvergessenheit
- Meine Einzigartigkeit
- Achtsamkeit: radikale Akzeptanz, keine Wertung, Ruhe

Was wir heute (nicht alles) tun

- Glück, Un-Glück, was ist das ?
- Was braucht´s zum geglückten Leben? Ziele, Wünsche, Werte, Vollzüge, Bewältigungen,
- Glücksgefühl vs. Glücksstreben
- Was definiert Glück? Güter, Ziele, Tätigkeiten, Wesenszüge
- Was finden wir einzigartiges in uns für diese Lebensaufgabe?
- Wie finden wir das? Übungen und Austausch
Karten, Lebenslinie, Vorbilder, Dialoge

1. Stelle dich deiner AUFGABE
2. Erhöhe DARIN deine Wahlmöglichkeiten im Fühlen, Denken und Verhalten
3. Finde die moralisch hochwertigste und zu DIR passende Art zu Sein

Übungen zur Selbst-Erkenntnis

- Wie erschließe ich meinen Seinsgrund, meinen Genius, mein Sinn-Wertesystem meinen (unbewussten) Lebensplan und dessen erlöste und unerlöste Aspekte? Kurz-Erläuterungen der Konzepte
- Mögliche Auswahlen:
 - Übungen Geniuskarten
 - Übung Leitbildspiegelung
 - Übung Beerdigungsansprache
 - Übung Drehbuch für Film über mein Leben mit Fotos im Kinofoyer
 - Übung Märchenerfindung
 - Übung Traumdeutung rollentreu und publikumsspezifisch „unblamabel“

Achtsamkeit

- Modellernen und Vorleben, selbst erfahren haben, Achtsamkeit als Lebensprojekt für sich und Familien

Fertigkeiten entwickelt haben in:

- **Achtsamkeit**, also wie und was-Fertigkeiten sowie:
- **Stresstoleranz**: aushalten können
- **Emotionsregulation**: nicht eskalieren
- **zwischenmenschliche Fertigkeiten**: Kontakt und Dazugehörigkeit, Vertrauen, Nähe
- **Selbstwert +- und - - zu ++**,
Bedürfnisregulation Nähe, Nervenkitzel,
Struktur

Beispiel Stressaushalten können:

eine Streitsituation in der Familie wühlt alle Beteiligten auf.

In der Vergangenheit haben sich bei jedem Gewohnheiten eingeschliffen, wie er eskaliert und sich Gefühle von Distanz, Hass, Trauer, o.ä. bestätigt.

Jede(r) bewertet das Verhalten des Gegenübers und reagiert dann auf seine eigenen Prozesse, er ist nicht mehr offen und reagiert wirklich aufs Gegenüber.

Niemand fühlt sich verstanden und schiebt die Verantwortung auf die andere Seite.

was tun?

- **Sich ablenken durch** Aktivitäten, Unterstützung, Vergleich mit anderen, gute Gefühle erzeugen, aus Bewusstsein wegschieben, neuen Gedanken Raum geben, sich auf Körperempfindungen konzentrieren
- **Sich beruhigen** (über Sinneseindrücke)
- **Den Augenblick verbessern** über Phantasie, innerer sicherer Ort, Sinnggebung auf positive Aspekte, Entspannung, Urlaub, Ermutigung
- **Vor- und Nachteile abwägen**
- **So ist es (nur) jetzt!** (akzeptieren, nicht gutheißen!)
- Auf den jetzigen Moment **konzentrieren**
- **Unterstützung** planen oder phantasieren
- **Ich bin _____** (positive Selbst-bestimmung)
- **Balance** zwischen Aufmerksamkeit innen und aussen



Profi-ler Institut

für professionelle Entwicklung

Leitung: Horst E. Bertsch

www.PROFI-LER.de

info@horst-bertsch.de

Trainings
Schulungen
Coaching
Teamentwicklung
eventmanagement
OE-Massnahmen

Sonnenhalde 25+13
74632 Neuenstein-EB.

07942-941200fon
07942-941202fax

Bankverbindung:
Volksbank
Hohenlohekreis
Kto.: 135 535 000
BLZ: 620 918 00

Steuernummer:
76105/15601

Das Ergon-Argument (1)

Es geht um unser Leben. Wir sind Menschen.

Daher

Leben = Mensch-Sein

und

Glückliches Leben = gelungenes Leben

= gelungenes Mensch-Sein

Daher: Worin unser Glück besteht, hängt von der Natur des Menschen ab.



Profi-ler Institut

für professionelle Entwicklung

Leitung: Horst E. Bertsch

www.PROFI-LER.de

info@horst-bertsch.de

Trainings
Schulungen
Coaching
Teamentwicklung
eventmanagement
OE-Massnahmen

Sonnenhalde 25+13
74632 Neuenstein-EB.

07942-941200fon
07942-941202fax

Bankverbindung:
Volksbank
Hohenlohekreis
Kto.: 135 535 000
BLZ: 620 918 00

Steuernummer:
76105/15601

Das Ergon-Argument (2)

Analogien:

1. Wann gelingt Fußball-Spieler-Sein?

Wenn jemand die Aufgabe, die ein Fußballspieler hat, gut erfüllt.

2. Was gelingt Flötenspieler-Sein?

Wenn jemand die Aufgabe, die ein Flötenspieler hat, gut erfüllt.

3. Wann gelingt Mensch-Sein?

Wenn jemand die Aufgabe, die ein Mensch hat, gut erfüllt.



Profi-ler Institut
für professionelle Entwicklung
Leitung: Horst E. Bertsch

www.PROFI-LER.de

info@horst-bertsch.de

Trainings
Schulungen
Coaching
Teamentwicklung
eventmanagement
OE-Massnahmen

Sonnenhalde 25+13
74632 Neuenstein-EB.

07942-941200fon
07942-941202fax

Bankverbindung:
Volksbank
Hohenlohekreis
Kto.: 135 535 000
BLZ: 620 918 00

Steuernummer:
76105/15601

Das Ergon-Argument (3)

Folgerung:

Das Leben einer Person ist in dem Maß glücklich, in dem sie die Aufgabe (das ergon) des Menschen gut erfüllt.

Frage: Worin besteht die Aufgabe, das ergon des Menschen?



Profi-ler Institut

für professionelle Entwicklung

Leitung: Horst E. Bertsch

www.PROFI-LER.de

info@horst-bertsch.de

Trainings
Schulungen
Coaching
Teamentwicklung
eventmanagement
OE-Massnahmen

Sonnenhalde 25+13
74632 Neuenstein-EB.

07942-941200fon
07942-941202fax

Bankverbindung:
Volksbank
Hohenlohekreis
Kto.: 135 535 000
BLZ: 620 918 00

Steuernummer:
76105/15601

Das ergon-Argument (4)

Idee: Die Aufgabe des Menschen muss in etwas liegen, was nur der Mensch kann. Das heißt, die Aufgabe des Menschen ist ihm im folgenden Sinne eigentümlich: Niemand kann diese Aufgabe sonst erfüllen.

“Welche nun könnte das [ergon des Menschen] sein? Das Leben scheint der Mensch mit den Pflanzen gemeinsam zu haben, gesucht ist aber die ihm eigentümliche (*idios*) Funktion. Das [vegetative] Leben der Ernährung und des Wachstums ist also auszusondern. Als Nächstes käme wohl das Leben der Wahrnehmung, doch auch dieses teilt der Mensch offenkundig mit dem Pferd, dem Rind und überhaupt mit jedem Tier. Übrig bleibt also ein tätiges Leben desjenigen Bestandteils in der menschlichen Seele (*psyche*), der Vernunft (*logos*) besitzt”



Profi-ler Institut

für professionelle Entwicklung

Leitung: Horst E. Bertsch

Das Ergon-Argument (5)

www.PROFI-LER.de

info@horst-bertsch.de

Trainings
Schulungen
Coaching
Teamentwicklung
eventmanagement
OE-Massnahmen

Sonnenhalde 25+13
74632 Neuenstein-EB.

07942-941200fon
07942-941202fax

Bankverbindung:
Volksbank
Hohenlohekreis
Kto.: 135 535 000
BLZ: 620 918 00

Steuernummer:
76105/15601

Folgerung:

Das Leben einer Person ist in dem Maß glücklich, in dem sie die Aufgabe (das ergon) des Menschen gut erfüllt, d.h. in guter Weise mit ihrer Vernunft tätig ist.



Profi-ler Institut
für professionelle Entwicklung
Leitung: Horst E. Bertsch

www.PROFI-LER.de

info@horst-bertsch.de

Trainings
Schulungen
Coaching
Teamentwicklung
eventmanagement
OE-Massnahmen

Sonnenhalde 25+13
74632 Neuenstein-EB.

07942-941200fon
07942-941202fax

Bankverbindung:
Volksbank
Hohenlohekreis
Kto.: 135 535 000
BLZ: 620 918 00

Steuernummer:
76105/15601

Das Ergon-Argument (6)

Weiterentwicklung:

Wir sind genau dann in guter Weise mit unserer Vernunft tätig, wenn wir bei der Vernunfttätigkeit charakteristische positive Eigenschaften der Seele zum Ausdruck bringen.

Die charakteristische positive Eigenschaften der Seele sind die Tugenden (gr. aretai, Singular: arete)



Profi-ler Institut

für professionelle Entwicklung

Leitung: Horst E. Bertsch

Das Ergon-Argument (7)

www.PROFI-LER.de

info@horst-bertsch.de

Trainings
Schulungen
Coaching
Teamentwicklung
eventmanagement
OE-Massnahmen

Sonnenhalde 25+13
74632 Neuenstein-EB.

07942-941200fon
07942-941202fax

Bankverbindung:
Volksbank
Hohenlohekreis
Kto.: 135 535 000
BLZ: 620 918 00

Steuernummer:
76105/15601

Folgerung:

Das Leben einer Person ist in dem Maß glücklich, in dem sie die Aufgabe (das ergon) des Menschen gut erfüllt, d.h. in guter Weise mit ihrer Vernunft tätig ist, d.h. in tugendhafter Weise mit der Vernunft tätig ist.



Profi-ler Institut
für professionelle Entwicklung
Leitung: Horst E. Bertsch

www.PROFI-LER.de

info@horst-bertsch.de

Trainings
Schulungen
Coaching
Teamentwicklung
eventmanagement
OE-Massnahmen

Sonnenhalde 25+13
74632 Neuenstein-EB.

07942-941200fon
07942-941202fax

Bankverbindung:
Volksbank
Hohenlohekreis
Kto.: 135 535 000
BLZ: 620 918 00

Steuernummer:
76105/15601

Die Grundidee mit dem ergon umformuliert

Es kommt darauf an, dass der Mensch sich
selbst verwirklicht.

Der Mensch hat ein gewisses Potenzial.
Es kommt darauf, dieses
auszuschöpfen.

*Der Mensch wird nur dann glücklich, wenn er seiner
Bestimmung gerecht wird.*



Profi-ler Institut

für professionelle Entwicklung

Leitung: Horst E. Bertsch

www.PROFI-LER.de

info@horst-bertsch.de

Trainings
Schulungen
Coaching
Teamentwicklung
eventmanagement
OE-Massnahmen

Sonnenhalde 25+13
74632 Neuenstein-EB.

07942-941200fon
07942-941202fax

Bankverbindung:
Volksbank
Hohenlohekreis
Kto.: 135 535 000
BLZ: 620 918 00

Steuernummer:
76105/15601

Zusammenfassung

„Was hindert also zu sagen: Glücklich ist, wer im Sinne vollendeter Trefflichkeit tätig und dazu hinreichend mit äußeren Gütern ausgestattet ist – und zwar nicht in einer zufälligen Zeitspanne, sondern so lange, daß das Leben seinen Vollsinn erreicht?“

.



Profi-ler Institut

für professionelle Entwicklung

Leitung: Horst E. Bertsch

www.PROFI-LER.de

info@horst-bertsch.de

Trainings
Schulungen
Coaching
Teamentwicklung
eventmanagement
OE-Massnahmen

Sonnenhalde 25+13
74632 Neuenstein-EB.

07942-941200fon
07942-941202fax

Bankverbindung:
Volksbank
Hohenlohekreis
Kto.: 135 535 000
BLZ: 620 918 00

Steuernummer:
76105/15601

Vielen Dank