

Mittwoch, 9. Dezember 2009

Religion

Die religion ist noch nicht gestorben, weil es diese seltenen Augenblicke gibt, den schon fast jeder mal erlebt hat. Achte mehr auf diese Augenblicke, nimm ihrem Duft in dich auf. Laß immer öfter solche Augenblicke zu und schaffe Situationen, in denen sie passieren dürfen.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 09:01

Ausbeutung

Die psychische Ausbeutung besteht darin, das niemand so sein darf, wie er ist.

....drum: Sei nicht so erwachsen.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Entdeckungen um 08:59

Dienstag, 8. Dezember 2009

Stille

Der Weg nach innen

Stille ist nicht einfach da, wenn einer sie sucht . denn sie entsteht nicht von selbst, wo das äußere Leben zurücktritt, wo die Hast der Arbeit sich entfernt oder der Strassenverkehr verstummt. Das einsame Zimmer am Ferienort ist noch kein Ort der Stille, so wenig wie der abgelegene Raum des Kranken. Denn wo die äußere Welt schweigt, setzen die inneren Stimmen ein, beginnt das Herz zu reden, zu schreien, zu fragen oder sich selbst Antworten zuzulärmen, sthen die Erinnerungen auf, kommen die Gespräche wieder, die abgebrochenen, und schließen sich die Selbstgespräche an, die anklagenden und verteidigenden, die beweisen sollen, dass das Leben ungerecht und die Menschen undankbar seien, der Redende selbst aber ohne Schuld.

Eine Stille, der auf die Dauer unsere Liebe gehören kann, schließt immer ein, das mehr ist als wir selbst: ein Gespräch mit einem Du. Sie bringt ein Wort oder ein Zeichen aus einer anderen Welt.

Ein Zeichen, an dem abzulesen oder abzutasten ist, was der Sinn all der Bedrängnis ist, deren wir uns zu erwehren haben. Was das alles soll. Wo es hinaus will.

Stille entsteht in der Stunde, in der eine quälende Frage ihre gute und klare Antwort gefunden hat. Sie tritt ein, wo uns statt eines ängstigenden Bildes ein tröstliches vor der Seele steht.

Jörg Zink

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Stationen der Seele um 11:11

Vom EGO zum SELBST

Morgen bedeutet nichts anderes als das, was nie eintrifft. Das Ego kann nur in dem existieren, was nicht existiert, weil es selbst nicht existiert.

Im reinen Augenblick der gegenwart wirst du kein Ego in dir finden - nur stille Freude, ein stilles, reines Nichts.

Alles was für einen Moment so tief von dir Besitz ergreift, dass du dich selbst vergisst, wie Schönheit, Sex, große Gefahr oder der Tiefschlaf befreit aus dem Ego.

Aber niemand hat eine Vorstellung (wer er ist) und tatsächlich kann auch niemand eine Vorstellung davon haben-denn im innersten Wesenskern bist du ein Mysterium(...) In deinem tiefsten, innersten Wesenskern bist du nicht individuell sondern universell.

Alles was existiert ist universelles Sein. Nur an der Oberfläche haben wir Namen, ein Ego, eine Identität. Doch wenn wir den Sprung von der Oberfläche ins Zentrum machen, verschwindet jegliche Identität.

(nach OSHO: das Buch von EGO)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Stationen der Seele um 11:11

Donnerstag, 3. Dezember 2009

ZUfälliges

Gehen die Räume weil ich gehe
oder gehe ich weil die Räume gehen. (Norbert Krennmair vormals Aichinger)

frei nach Ilse Aichinger:

Geben die Räume weil ich gebe oder
gebe ich weil die Räume geben.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Stationen der Seele um 16:53

Am Rand SEIN

Kommt an den Rand, sprach er. Sie entgegneten: Wir haben Angst.
KOMmt an den Rand, sprach er. Sie kamen.
Er versetzte ihnen einen Stoß....
...und sie konnten fliegen. (Guillaume Appollinaire)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Stationen der Seele um 16:53

Sonntag, 22. November 2009

Rechtes Tun

Man sollte nichts tun, was man nicht ebenso lassen koennte. Und man sollte nur das tun, was man nicht lassen kann.
(Ilse Aichinger)
Jeder der den Tag lobt, lobt ihn vor dem Abend. (Ilse Aichinger)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Schöngeistiges um 13:02

Zen Gedicht

Ich bewege mich den ganzen Tag. Und bewege mich gar nicht. Ich bin wie der Mond unter den Wellen, die sich immerfort kräuseln.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Stationen der Seele um 13:00

Besitz und Sicherheit

Ananyacintayanto mam
ye janah paryupasate
tesham nityabhiyuktanam
yogakshemam vahamyaham.
Doch jenen Menschen, die alleine mich verehren. Und an niochts anderes denken als an Mich und stets besonnen sind
gewähre Ich besitz und Sicherheit.
Hind.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Stationen der Seele um 13:00

Donnerstag, 22. Mai 2008

Paradiesgeschichte

Wenn ein Mensch im Traum das Paradies durchwanderte und man gäbe ihm eine Blume als Beweis, daß er dort war und er fände beim Aufwachen diese Blume in seiner Hand - was dann ? (S.T. Coleridge)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Schöngeistiges um 19:45

Samstag, 29. Dezember 2007

Lebensmut

Bohr ein Loch in den Sand
sprich ein Wort hinein
sei leise
vielleicht
wächst dein kleines Vertrauen
irgendwann
groß in die Sonne.

Konstantin Wecker

In: die kunst des scheiterns
Piper-verlag

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Stationen der Seele um 16:20

Energievoll Leben - Anleitung zum Glücklichsein

ENERGIEVOLL LEBEN gerade auch in der Arbeitswelt bedeutet die situative Entfaltung der Fülle meiner Möglichkeiten hier und jetzt.

Die Schlüsselfähigkeit heutzutage heißt PRÄSENZ – die Fähigkeit das Dasein hier & jetzt zu erleben, zu genießen. Dazu und zur Abrundung eine orientalische Geschichte:

HERVORTRETEN LASSEN

Eines Nachts wanderte ein Rabbi spät noch durch die Randbezirke einer Stadt im Mittleren Osten; er konnte nicht schlafen, war überarbeitet und niedergeschlagen von den Anforderungen seines Berufs.

Er bog um die Ecke in eine einsame Gasse ein, als er einem Nachtwächter begegnete. Sie begannen ein Gespräch.

„Woraus besteht deine Arbeit?“ fragte der Rabbi. „Was verlangt dein Meister von dir?“

„Nicht viel wirklich. Nur das ich wachsam bin, wach bleibe, umhergehe und Ausschau halte, während die anderen schlafen.“

Alles was ich tun muß, ist HIER zu sein ; und wenn die Menschen merken, dass ich da bin, sind sie beruhigt. Für mich ist es Meditation: die Sterne anblicken, fühlen, wie die Welt sich dreht, fühlen wie der Tau fällt. Ich muß nur hier sein, wachsam, um das Haus meines Meisters herumgehen und sichergehen, dass es respektiert wird.“

(Anmerkung: das Herz ist das Haus meines Meisters: Gott wohnt in mir selbst)

Der Rabbi war von den einfachen Worten des Nachtwächters tief betroffen und betrachtete sie als Gleichnis für seine eigenen Rolle. Sie wiesen ihn auf die Notwendigkeit hin sich wieder ganz aufs Wesentliche seines Berufes zurückzubesinnen. „Darf ich wieder kommen und mit dir gehen ?, fragte er:

„Gewiss“, erwiderte der Nachtwächter, doch weshalb?“

„Damit ich erinnert werde.“ Sagt der Rabbi

„Damit ich erinnert werde.“

GESUNDHEIT bedeutet sich an GESUNDHEIT zu erinnern.

Möge dieses BUCH – vielleicht als Blickfang am Schreibtisch erinnern- an die Fülle der inneren Möglichkeiten jetzt etwas zu tun in diesem Augenblick hin zum Guten, Gesunden.

Bezugsadressen für das Buch unter www.energievoll-leben.at

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Tips & Hilfen um 13:20

Dienstag, 20. November 2007

Lebensfülle

Ihr sollt das Leben haben und ihr sollt es in Fülle haben. (J.C.)

Ich lache wenn ich höre, das den Fisch dürstet im wasser. (Kabir)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Gesellschaftskritik um 21:16

Realitätssinn

Du kannst Dreck ignorieren aber davon geht er nicht weg.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Gesellschaftskritik um 21:16

Heiterkeit

Heiterkeit ist immer das Anzeichen der Freiheit.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Humor & Heiterkeit um 21:15

Freuden

Die schönsten Freuden erwachsen aus den einfachsten Gesten.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Humor & Heiterkeit um 21:14

Wahnsinn

Wahnsinn heißt, dasselbse wieder und wieder zu tun und ein anderes Resultat zu erwarten. (Einstein)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 21:13

Vorhanden

Ich bin Vorhanden um das anzunehmen was Vorhanden ist.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Schöngeistiges um 21:12

Auf dem Weg zu sich selbst

Entfremden mußst du den Gepflogenheiten, die du in allen diesen gassen schaust,
und dich verschließen den Gewogenheiten der Dienstbereiten, darauf du jetzt noch baust;
erst bis du allen den Verlogenheiten entwachsen sein wirst, denen du vertraust,
bist du am Anfang deiner selbst und stehst an einem Meer, auf dem du ruhig gehst,
ohne zu ahnen, daß du Wunder tust, die von den Menschen dich für immer scheiden.
(Rilke)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Stationen der Seele um 21:09

Donnerstag, 17. Mai 2007

Barmherzigkeit mit sich Selbst

Affirmation: " Ich muss mir von mir selbst nicht alles gefallen lassen."

Gedicht

Wenn er kommt, der Besucher,
der Neugierige und dich fragt,
dann bekenne ihm,
daß du den Sinn des Lebens
immer noch nicht gefunden hast,
daß du geliebt hast,
aber unzureichend.
Daß du gekämpft hast,
aber mit zaghafte Armen.
Daß du an vielen Orten zu Hause warst,
aber ein Heimatrecht hast an keinem.
daß du dich nach dem Tode sehnst
und ihn fürchtest,
daß du kein Beispiel geben kannst
als dieses: immer noch hoffen.
Marie Luise Kaschnitz

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Eigen(tlich)es um 21:31

Gnadenerfahrung

" die Gnade trifft uns, wenn wir in großer Not und Unruhe sind. Sie trifft uns, wenn wir durch das dunkle Tal eines sinnlosen und leeren Lebens wandern. Sie trifft uns, wenn wir unsere Entfremdung tiefer als gewöhnlich empfinden, weil wir ein anderes Leben verletzt haben. Sie trifft uns, wenn unser Ekel vor unserem Sein, unserer Gleichgültigkeit, unserer Schwäche, unserer Feindseligkeit, unserem Mangel an Richtungen und gelassenheit uns unerträglich geworden ist. Sie trifft uns, wenn Jahr um Jahr die ersehnte Vollendung unseres Lebens nicht zustande kommt, wenn uns vor Jahrzehnten alte Zwänge beherrschen, wenn die Verzweiflung alle Freude und allen Mut zerstört. Manchmal bricht in einem solchen Augenblick ein Lichtstrahl in unsere Dunkelheit, und es ist, als spräche eine Stimme: du bist angenommen, angenommen von dem, der größer ist als du und dessen Namen du nicht kennst. Frage jetzt nicht nach dem Namen; vielleicht wirst du ihn später erfahren. Versuche jetzt nicht, irgend etwas zu tun; vielleicht wirst du später viel tun. Suche nichts; leiste nichts; plane nichts. Nimm einfach die Tatsache an, daß du angenommen bist. (Tillich in : K. Asper verlassenheit und Selbstentfremdung)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Stationen der Seele um 21:23

Samstag, 12. Mai 2007

Lebenserfahrung

Wenn er kommt, der Besucher, der Neugierige und dich fragt, dann bekenn ihm,
dass du den Sinn deines Lebens
immer noch nicht herausgefunden hast,
obwohl du schon so alt bist.
Dass du geliebt hast, aber unzureichend.
Dass du gekämpft hast,
aber mit zaghaften Armen.
Dass du an vielen Orten zu Hause warst,
aber ein Heimatrecht hast an keinem.
Dass du dich nach dem Tode sehnst
und ihn fürchtest,
dass du kein Beispiel geben kannst
als diese: immer noch offen.

Marie Luise Kaschnitz

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Entdeckungen um 21:08

Montag, 6. November 2006

Übung macht den Meister- das Selbst

Üben wird häufig gleichgesetzt mit Trainieren. Es ist aber wichtig, diese beiden Begriffe zu unterscheiden. Wenn man trainiert, hat man ein genau definiertes Ziel im Auge. beim Üben ist es anders. Man macht wiederholt und diszipliniert bestimmte Übungsabläufe, zum Beispiel Körperübungen, regelmäßiges Laufen usw. Dabei geht es darum, zu entdecken, was sich dabei tut. Man nimmt wahr, schaut hin, horcht hin. Das Wahrgenommene lässt man gelten. Während beim Trainieren etwas bestimmtes erreicht werden soll, wird beim Üben das, was entsteht, gelten gelassen. Dem, was beim Üben entsteht, ist nichts hinzuzufügen, man muss auch nichts davon wegbringen.

Üben heißt nicht etwas nachzulaufen, sondern gelten zu lassen und wertzuschätzen, was da ist. Sehr vieles von dem, was da ist, übersehen wir, weil wir nicht da sind. Üben heißt da sein, präsent sein, im Hier und Jetzt ankommen. Immer wieder laufen Menschen Dingen nach, die längst da sind. Üben heißt sehend werden, einen Perspektivenwechsel machen. Üben heißt annehmen, was da ist, und daran weiterbauen.

Beim Üben wird versucht alle Vorstellungen, die man in sich trägt und die die Poren der Wahrnehmung besetzen und trüben können, wegzulassen. Es wird versucht, mit `kindlicher` Sinnlichkeit und Unmittelbarkeit alles, die Welt, den eigenen Körper, sich selbst wahrzunehmen, es wird versucht sich mit ungetrübtem Vertrauen dem Sinnlichen hinzugeben (David Steindl-Rast). Die `ungetrübte`, `unmittelbare` Sinnlichkeit, in der wir als Kinder leben, geht notwendigerweise verloren. Es ist also erforderlich, sie als erwachsene wieder bewusst zu erwerben um sie bewusst leben zu können.

Wer sich in der Übung mit ungetrübtem Vertrauen dem Sinnlichen hingibt, trifft dort auf ein Gegenüber. Es kommt zu einer Begegnung zwischen dem Übenden einerseits und dem Gegenüber andererseits. Diese Begegnung ist es, die zu einer Wandlung des Übenden führt. In der Begegnung, im Zusammenspiel zwischen Übendem und Gegenüber kommt man zu der Erfahrung, `dass das ganz andere, das unseren Sinnen da begegnet, zugleich unser eigenes Selbst ist.` (D. Steindl-Rast) Es gibt zwischen einem Selbst und dem Gegenüber keine Trennung mehr. Aus dieser Erfahrung, dass die Trennung - nicht die Unterscheidung - aufgehoben ist, kehrt der/die Übende verwandelt zurück." Hubert Feuerstein: Pilgern, Ibero

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 09:29

Freitag, 3. November 2006

Lebensmitte

Tief in unserer Seele wollen wir alle in einer Geschichte leben, die größer ist als wir selbst. Wir wollen wissen, was wir hier zu tun haben und warum. Sören Kierkegaard schrieb in seinem Tagebuch: „ Es gilt, eine Wahrheit zu finden, die Wahrheit für mich sein kann, die Idee zu finden, für die ich leben und sterben will. (Leider /Shapiro: In der Mitte des Lebens

Unser sehnlichster Wunsch ist es, in der zweiten Lebenshälfte eine neue Chance zu bekommen. (ebda)

Wie kann ich am umfassendsten und authentischsten Anspruch auf meinen Platz am Feuer erheben. ? (ebda)

Die erste Voraussetzung bei jeder Gesellschaft ist, dass ihre erwachsenen Mitglieder die Tatsache erkennen und repräsentieren sollten, dass sie es sind, die leben und Sein der Gesellschaft bestimmen....und das eben diese Gesellschaft sich auf sie verlassen muss, wenn sie überleben will. Campbell in Leider /Shapiro: In der Mitte des Lebens

Man muss vielmehr fähig sein, das Leben und die gelebte Erfahrung anderer durch selbst Erlebtes so zu berühren, dass über die Vergangenheit die Gegenwart lebendig wird. Leider /Shapiro: In der Mitte des Lebens

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Stationen der Seele um 07:57

Donnerstag, 7. September 2006

All-eine Sein

Ich bin einsam hier und in dieser Einsamkeit
schwebt der Schatten einer ewigen Ulme.

Wenn ihr mich sucht,
kommt weich und still
damit das zarte Porzellan meiner
Einsamkeit nicht zerbricht.

Sohrab Sephiri
`Eine Oase im Augenblick`

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Stationen der Seele um 14:44

Donnerstag, 31. August 2006

Sehnsucht

Das ist mein Streit:
Sehnsuchtsgeweiht durch alle Tage schweifen.
dann, stark und breit, mit tausend Wurzelstreifen
tief in das Leben greifen -
und durch das Leid
weit aus dem Leben reifen,
weit aus der Zeit.

RILKE

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Lebendige Liebe um 11:37

Donnerstag, 17. August 2006

Lebenskraft

Wie haben sie dich , Baum, verschnitten, wie stehst du fremd und sonderbar ! Wie hast du hundertmal gelitten, bis nichts in dir als Trotz und Wille war ! ich bin wie du, mit dem verschnittenen, gequälten Leben brach ich nicht und tauche täglich aus durchlittenen Roheiten neu die Stirn ins Licht. Was in mir weich und zart gewesen, hat mir die Welt zu Tode gehöhnt, doch unzerstörbar ist mein Wesen, ich bin zufrieden, bin versöhnt, geduldig neue Blätter treib ich aus Ästen hundertmal zerspellt, und allem Weh zum Trotze bleib ich verliebt in die verrückte Welt. H. Hesse `Bäume.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Lebendige Liebe um 23:31

Montag, 7. August 2006

2. Geburt

Die Menschen werden nicht an dem Tag geboren, an dem ihre Mutter sie zur Welt bringt, sondern, wenn das Leben sie zwingt sich selbst zur Welt zu bringen. Gabriel Garcia Marquez

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Tips & Hilfen um 09:13

Sonntag, 6. August 2006

Lebenswandel

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu begeben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf´und Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.
Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegenenden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden...
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde !
H.Hesse

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Lebendige Liebe um 10:05

Montag, 5. Dezember 2005

EIN Leben

Ich wollte EIN Leben finden. Du wurdest mir gegeben um zu lernen,
dass wir nicht das Licht mit dem Schatten verwechseln auch wenn er farbig ist.
Gott ist schön und die Frau ist seine schönste Erscheinung.

Ich habe mich und mein Sehnen in dir erkannt.

Und dieses Gefäß deiner hingebungsvollen Liebe hat mir ermöglicht alle Lust und Liebe meines Lebens einzusammeln
und einzuschmelzen in einen beständigen Strom der Begegnung, der eine Richtung hat.

Dein zur Seite treten hat aus der Sehnsucht den Schmerz des Getrenntseins werden lassen, der mich der
Allverbundenheit spüren lässt, denn Unterscheidung ist vollzogener Zusammenhang.

Du bist zwischen mich und das Licht getreten und so hast du in mir deine Schatten gesehen und ich in dir meine
Möglichkeiten im Kosten des Lichtstrahls Gottes in dir, mit dir, aus dir und durch dich hindurch - die Liebe zwischen
Mann und Frau als zwei in der Einheit. Nun da du mich nicht mehr schützt und leibst und heilst bin ich blind und leer,
das Verloren und Verlassen, das abgestorben Sein im gleissenden Licht ermöglicht ein zartes Sein, das Aufkeimen des
Selbst als das innerste Wesen mitten in mir und ich beginne zu vertrauen und dankbar zu sein, für das Bewusstsein der
Getrenntheit und den Möglichkeiten in Verbindung zu gehen. Ich beginne das Schwere leicht zu nehmen und das
Schwingen und Singen des Herzens zu spüren, wie das Zwitschern der Vögel im zarten Frühlingslicht.
Langsam ganz langsam und voller Ernst und in deiner unendlichen Langsamkeit beginn sich mein wahres Selbst zu
regen ganz allein

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Lebendige Liebe um 23:40

Göttliche Präsenz

Wir gehen immer verloren, wenn uns das Denken befällt
und werden wiedergeboren, wenn wir uns ahnend der Welt
anvertrauen und treiben - wie die Wolken
im hellen Wind
denn alle Grenzen, die bleiben, sind ferner als der Himmel sind.

Und es will vieles werden, aber wir greifen es kaum
wie lange sind wir der Erde ängstlich noch im Traum?

Fragwürdig noch wie lange, da alles sich schon besinnt
da das, was einstens so bange, schon klarer vorüberirnt.

Dass uns ein Sanftes geschehe, wenn uns der Himmel berührt,
wenn seine atmende Nähe uns ganz zum Hiersein verführt.
(Gebser)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Lebendige Liebe um 23:33

Sich Finden

Sie haben lange zusammen gelacht
und lernten sich nahen und nennen
und als sie standen am Rande der Nacht, da konnten
sie sich nicht erkennen.

Wo bist du ?

Wo bist du ?

Und keines sprach.

Sie müssen im Walde wandern

und rasten und hasten und tasten nach

eines dem Weinen des Anderen. (Rilke)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Lebendige Liebe um 23:30

Freude

Da lächelt mein Herz
und neigt sich dem Leben
anmutig anspruchsvoll zu
schweigend dem Tanz des Seins ergeben
der Freude am spürbaren Du.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Lebendige Liebe um 23:29

Begegnung

Wenn die Worte rasten,
hört der Verstand auf zu hasten
und die Seele kommt endlich zur Ruh.
Sie legt ab ihre Lasten
und kann beginnen zu tasten
nach der echten Begegnung im DU.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Lebendige Liebe um 23:27

Tod

Der EINE
Der Tod ist groß
Wir sind die Seinen
lachenden Munds.
Wenn wir uns mitten im Leben wännen wagt er zu weinen
mitten in uns (Rilke)

Die ANDERE
Tod
Loslassen heißt sterben,
ohne zu wissen was sich erneuert
auch wenn die Hoffnung eifrig beteuert
dass es sich immer lohnt.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Lebendige Liebe um 23:23

Sinn

Let's have a little bit of room for that which is meaningsfull to us. (Malicek Moshan)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Lebendige Liebe um 23:21

Sehnsucht

Am morgen im Gezwitscher der Vögel
liege ich alleine und spüre deine Beine
sich winden und reiben und wünschte,
dass sie noch etwas bleiben.

Wenn ich meiner Wege gehe

dann fragt die Seele
War ich hier mit ihr?
oder merke: da wollten wir hin.

Ganz durchdrungen ist mein Sehnsuchtssinn
von den gelegten Spuren eines möglichen Lebens.

Jeden Tag kommt tausend mal die Erinnerung
an die Fülle der Tage und ich wage zu sagen
nie war es so tief durchdrungen von Liebe und Schmerz.

Aufgewacht und neugeboren aus einem unendlich bergenden Traum
beginnen meine Augen völlig neu zu schauen.
Sie suchen die Erfahrung dieser Tiefe zu lösen
und auf die Welt zu legen auf die vielen kleinen Dinge,
denn der heilige Frühling ist so groß und schwer,
dass nur die ganze Welt ihn tragen kann.

Langsam mischt sich Freud und Leid zu einem stillen demütigen Kleid
der Dankbarkeit-
lebend aus des gebrochenen Herzens strömendem Blut,
das sich über die Welt ergießt
bei jedem sichtbaren Liebeszeichen.

Norbert Krennmair (April 2004)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Lebendige Liebe um 23:15

Samstag, 19. November 2005

Erfolg

Erfolg oder Scheitern hängt davon ab zu wissen, an welchem Spiel wir beteiligt sind.

Erfolg besteht im Ausmaß und Grad von Zielerreichung.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 14:06

Sonntag, 23. Oktober 2005

Krise als Chance

Die Krise als Chance zu uns selbst zu finden.

aus:www.mannsein.at

Wer fürchtet sie nicht, die "Krise", die uns durch schmerzvolle Erfahrungen führt. Einzig gut daran finden wir oft nur, dass wir sie so schnell wie möglich hinter uns lassen können.

Wir Männer stellen uns nur ungern diesen Zeiten in denen durch Trennung von geliebten Menschen, Verlust des Arbeitsplatzes oder anderen großen Enttäuschungen der Boden unter unseren Füßen nicht mehr zu tragen scheint.

Richard Rohr sieht die "Krise" aber auch als eine große "Chance", in der wir Männer die Möglichkeit erhalten uns wirklich nahe zu kommen, uns zu spüren und mit unserem wahren Sein in Verbindung zu gelangen.

Diese Zeit ist in sich eine Zeit der Veränderung, in dem das "Alte" nicht mehr trägt und das "Neue" noch nicht so weit gefestigt ist, dass es uns schon zu tragen vermag.

Richard Rohr nennt diesen Bereich den "Schwellenraum", den wir erst wieder verlassen sollten, wenn wir das mögliche "Geschenk der Krise" in den Händen halten "die Veränderung, die Transformation in ein neues Sein, das nun wesentlich näher bei uns ist, als es das alte jemals war"...

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Beratung um 09:11

MANN sein

Vorankündigung: "MÄNNER-INITIATION" Einweihung in das größere Selbst
2007 mit Richard Rohr in Österreich:

more about: [HIER](#)

Mannsein.at freut sich ankündigen zu können, dass es gelungen ist, Richard Rohr für eine Männer-Initiation für den Termin Pfingsten 2007 - 24. bis 28. Mai 2007 - nach Österreich zu bringen!
Alle weiteren Infos über diese Seite in der nächsten Zukunft.

Es besteht die Möglichkeit sich schon jetzt per Email für die Zusendung von Infomaterial voranzumelden. Bitte dafür eine Email an: initiation@mannsein.at mit Angabe von Namen und Adresse senden.

Buchtipps:

Das neue Buch zum Thema Männer-Initiation von Richard Rohr!

Im Mai 05 ist das neue Buch von Richard Rohr zum Thema "Die Wiederentdeckung der INITIATION", erschienen. Der leider etwas mißglückte Titel samt Cover ist im Englischen Original "ADAMS RETURN" betitelt. Inh

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Tips & Hilfen um 09:00

Dienstag, 18. Oktober 2005

Du willst NEWS aus monoblog ?

Wenn du von Zeit zu Zeit NEWS aus diesem monoblog zugesandt haben willst, trag einfach deine e.mail Adresse unter der Rubrik NEWSLETTER ein.

Vielleicht kanns du auch Leute in deinem Umfeld auf dieses Infoschatzkästchen aufmerksam machen oder diese Möglichkeit an 2,3 Leute weiterschicken von denen du denkst, dass sie mich kennen oder die mich kennenlernen sollten. Danke für das generieren meiner NEWS Verteilerkontaktdatenbank. Übrigens man kann sich jederzeit wieder austragen, wenn man genug hat.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Tips & Hilfen um 13:06

Montag, 17. Oktober 2005

Sinnverlust

Der Verteilungskampf innerhalb der entwickelten Gesellschaften geht zwar weiter, doch sind von seinem Ausgang keinerlei Lösungsimpulse zu erwarten, da sich das Schicksal der Erdbevölkerung in ganz anderen Arenen entscheidet. Um das Überleben kämpfen alle, ob arm oder reich, ob hoch oder niedrig, die Armen allerdings häufiger und öfter unter Einsatz anderer Ressourcen und zur Bewältigung ihrer eigenen spezifischen Probleme. Einsamkeit und Sinnverlust - als allgemeiner Nenner - verschonen allerdings niemanden. Die negativen Folgen treten ein, obwohl ihr Gegenteil, das individuelle Glück, angestrebt wird. Von einem Sinn für die Grenzen des menschlichen Glücksstreben ist in fortschrittlichen Kreisen jedenfalls wenig zu merken. `Unerreichbare Ziele für alle!` ist die Devise, die uns hier entgegentritt. In der sozialen Wirklichkeit erzeugen wir aber Knappheiten der Arbeit, des Wohnraums, der Ehre. Diese Knappheiten haben sich in den letzten Jahrzehnten sukzessiv verschärft und neigen nun den sich vertiefenden und oft kommentierten Spaltungen der Gesellschaft zugrunde. Das bedeutet, dass die Verlierer der Konkurrenzgesellschaft immer schlechter abschneiden, dass aber auch die Gewinner ihres Sieges nicht richtig froh werden können. Auszug aus: LE MONDE diplomatique: Allgemein hatten wir uns eine bessere Welt erhofft von Hans Georg Zilian

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Gesellschaftskritik um 14:33

BÖP-Helpline

PsychologInnen beraten zu
Ängste? Mobbing? Depression?.....
tel.: 01/407 91 92
helpline@boep.or.at
Berufsverband Österreichischer Psychologinnen & Psychologen

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Tips & Hilfen um 08:45

Arbeitspsychologischer Kongress des BÖP

Abstract zum workshop

Arbeitsmittel RAUM als Leistungs- und Erfolgsfaktor

Das Produktionsmittel Raum ist ein wesentlicher Erfolgsgestaltungsfaktor und auch eine Chance zu mehr Lebens- und Leistungsqualität im Arbeitsalltag. Gerade auch für ArbeitspsychologInnen kann die Reflexion und Optimierung der feed-back Schleife Mensch und Arbeitsraum im Hinblick auf Funktionalität und Arbeitszufriedenheit und Gesundheitsförderung ein guter Ansatzpunkt sein.

Der Arbeitsalltag ist von zwei Faktoren gekennzeichnet. Die Prozesse werden schneller und vielfältiger. Wir verbringen immer mehr Zeit im Lebensfeld Arbeitsraum. Ein wesentlicher Aspekt von Organisationsgestaltung ist das Betriebsmittel Raum, das in seiner scheinbaren `Trägheit` nicht ausreichend adaptiert wird, obwohl es Arbeitszufriedenheit, Kommunikationsabläufe, Arbeitsfähigkeit aber auch subjektives Wohlbefinden und Gesundheit massiv beeinflusst. Arbeitspsychologie kann hier Bewusstsein schaffen und Beiträge zur Optimierung dieser Arbeitsumwelt einleiten. Die Verfeinerung von Arbeitsprozessen, d.h. die höhere Bedeutung dessen WIE gearbeitet wird rückt auch die subtilen Raumgestaltungsfaktoren und seinen Einfluss auf den Erfolgsfaktor Mensch stärker in den Mittelpunkt der Nutzeninteressen und fordert unterschiedliche Disziplinen zur kinästhetischen Kooperation im Interesse von Effektivität und Effizienz.

Jeder Mensch hat Erfahrungen mit Räumen die einen `erschlagen`. Schwieriger ist es eigentverantwortliche, positive Gestaltungsansätze zur Optimierung zu entwickeln.

Der workshop behandelt unterschiedliche Möglichkeiten Arbeitsverhalten als Funktion von Person und UMWELT zu begreifen und gestaltend Einfluss zu nehmen.

Ziel ist Wissen und praktische Ansatzpunkte zu finden um Arbeitsräume so zu gestalten, dass sie Spiegel und Funktion für die inneren Absichten sind und die Ziele und Prozesse der Organisation bzw. der Nutzer unterstützen.

Mögliche workshopthemen:

- Funktionale Verantwortung für Raumökologie im Betrieb

- Philosophie und Menschenbildaspekte
- Ökopsychologische Interventionen
- Fragen zur Reflexion von Mensch und Raum
- Raum und Identität
- Gestaltungsfaktoren in der Arbeitspsychologie

Beraterprofil: Mag. Norbert Krennmair

Geboren 1961 - Wels – Matura – Magister der Wirtschaftspsychologie – 15 Jahre Praxis als Organisationsberater und Managementtrainer, Gründungsmitglied der Beratergruppe change 2 - Lektor an der Wirtschaftsuniversität Linz, Inst. f. Unternehmensführung GF des SBZ StressBeratungsZentrums Pollheimerstrasse Wels. ConSenso – Partner. Tätig in der Ausbildung von Organisationsberatern und Führungskräften– diverse Publikationen – Mitglied im Bundesleitungsteam der Wirtschaftspsychologen BÖP, Wien.

Beratungs- und Trainingsschwerpunkte:

- _ Führungskräfteentwicklung
- _ Gesundheitsförderung im Betrieb
- _ Organisationsbelegung - externe Human Resources Begleitung für KMU's
- _ Veränderung in Organisationen
- _ Teamenrichment

Coaching (Karriere, burn-out, Krisen)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Arbeitspsychologie um 08:40

Lebensraum Arbeitsplatz

Jeder einzelne Leistungsbürger ist immer mehr Druck und Stressbelastungen ausgesetzt. Wir verbringen mehr Zeit an der Arbeitsstätte. Insofern stellt sich immer deutlicher die arbeitspsychologische Frage ob der Lebensraum Arbeitsplatz eine förderliche oder hinderliche Rahmenbedingung ist. Acht Stunden Verkauf immer in der `Auslage`, am Präsentierteller ohne Rückzugsmöglichkeiten ist zum Beispiel eine sichere Überforderung, denn niemand kann ununterbrochen freundlich sein.

Wir verbringen viel Zeit in Arbeitsräumen aber wir stecken wenig Gestaltungsenergie in diese Umstände weil sie uns ja nicht gehören. Also akzeptieren wir das schleichende Gift.

Wir schauen Stunden auf eine graue Wand und wundern uns, dass wir `depressiv` werden.

Die Eingangstür im Rücken erhöht die Spannung der Rückenmuskulatur.

Die Glasfassade setzt uns unnötigen Hitzebelastungen aus. „ Man kann einen Mensch mit einem Raum genauso erschlagen wie mit einer Axt.“

Welche positiven Gestaltungseinflüsse kann ich an meinem Arbeitsplatz setzen.

Ich wundere mich in meinen Entspannungsseminaren immer wieder warum so viele Leute in der Arbeit ernst und verbissen dreinschauen. Da hilft es schon sich über Symbole, Bilder gelegentlich zu erinnern, dass das Menschenrecht auf Würde und Integrität über den Arbeitsrechten steht – sonst ist man verkauft.

Kolumne Durchgeblickt Welser Rundschau

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Durchgeblickt um 08:37

Dienstag, 11. Oktober 2005

Warum

Zur Unterweisung und zum Vergnügen

Die Grundfrage ist: WARUM??

In diesen hektischen Zeiten ist es schwierig, sich die Zeit zu nehmen um sich grundlegenden Fragen zu stellen.

WARUM wird einem eine Pizza schneller geliefert als ein Krankenwagen kommt?

WARUM gibt es einen Behindertenparkplatz vor einer Schlittschuhhalle?

WARUM ordern Menschen einen Double Cheeseburger, eine große Portion Pommes und eine Cola light?

WARUM kaufen wir hot dog Würstchen in einer 10-er Packung und die Broetchen in einer mit 8?

Außerdem haben Sie sich wohl noch nie gefragt:

WARUM können Frauen keine Wimperntusche auftragen mit geschlossenem Mund?

WARUM ist das Wort "Abkürzung" so lang?

WARUM muss man um WINDOWS zu schließen das Startprogramm benutzen?

WARUM enthält Zitronensaft künstliche Geschmacksstoffe und ist das Produkt für die Spülmaschine mit echtem Zitronensaft hergestellt worden?

WARUM gibt es kein Katzenfutter mit Mäusegeschmack?

WARUM Hundefutter "mit verbessertem Geschmack": wer hat das getestet?

Sie kennen sicher jene unverwüstlichen "black boxes" in Flugzeugen. –

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Wissenswertes um 10:03

Dienstag, 27. September 2005

Sehnsucht 2

Die Sehnsucht führt mich über diese Welt hinaus. Es gibt in mir etwas jenseits der Welt, etwas, über das die Welt keine Macht hat. Die Sehnsucht befreit mich daher vom Verhaftetsein an die Welt. Ich akzeptiere, dass kein Mensch mir meine tiefste Sehnsucht erfüllen kann. Aus einer solchen Haltung heraus kann ich dem Menschen in Freiheit begegnen, ohne ihn durch überhöhte Erwartungen in ein festes Bild zu pressen. Der andere verweist mich auf Gott, ohne für mich Gott sein zu müssen.

Anselm Grün

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Schöngeistiges um 19:19

Lebensgenuss

Wer das Leben wirklich genießen will, der muss auch verzichten können. Es bedarf der Askese als des Trainings in die innere Freiheit. Nur wer das Gefühl hat, dass er sein Leben selber in die Hand nimmt und es formt, empfindet Freude daran.

Anselm Grün

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Tips & Hilfen um 19:16

Wiederbelebung

Zum Nachklang
für die lebenserfüllende Platzanweisung

Wiedergeburt

Erst war eine Einladung Teil zu nehmen dann eine liebevolle Ideenform der Erinnerung

Ein Hauch so zart wie ein Schmetterling und einige Eröffnungen

Über das Wesen der Erinnerung.

Dann die Aufgabe in der Aufgabe und das suchende Angehen und Aufgehen einfach so, ohne Sinn.

Dann kam Er in der ihm zugewiesenen Form, als tanzender Schmetterling, der für den toten Reiter steht, der für den Alllebendigen steht.

Erst war ich verwundert, dann kniete ich nieder, dann lief ich weg, um das was geschieht, das Unglaubliche dieser Erscheinung festzuhalten in einem Bild - welche Oberflächlichkeit.

Dann legt ich mich ihm zu Füßen, dann tanzte er wieder weiter auf seinem Weg und ich lag da und schaut mich um mit geöffneten Augen.

Und ich merkte seinen Tanz, sein Spiel, seine Zärtlichkeit, den Hinweis in diesem Hinweis und seine wache Erregung waren welche unscheinbar schönes Wunder - nur für mich und er führte mich an einen Platz, meinen Platz, ein Platz zwischen zwei Felsen, beborgen, völlig friedlich und fröhlich und frei, einfach zum Sein, zum Eintritt ins Dasein der eingebundenen Selbstbewusstheit, der Bewusstheit über die Bewusstheit.

Ein wieder neu geboren sein in sich aus sich und zu sich selbst in diesen einzigen einzigartigen erhabenen Augenblick an diesem einzigartigen Ort.

Erst jetzt zu Hause im Alltag merke ich, dass er wieder lebt, dass er wiedergeboren ist und ich merke auch, dass ich mit ihm gestorben war, damals vor nicht allzulanger Zeit einer Fegefeuerewigkeit. Jetzt weiß ich, er ist unvergänglich, ewig so wie die Liebe und ich weiß um die Einheit unseres Wesens.

Danke.

Denn Dein ist die Kraft und das Licht und die Herrlichkeit.

Gekreuzigt, gestorben, begraben und wiederauferstanden von den Toten. Er sitzt zur rechten Hand Gottes und weist wen er will -

Der alte Zauberer - der in allem Erscheinenden erscheint.

Komm nur, komm die Welt ist schön.

Giglio sept 2005

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Eigen(tlich)es um 17:39

Ein Herz und eine Seele

Licht über Licht, siehst du das Strahlen, das weiße Licht, das dein Herz und deine Seele durchdringt, das ein unhörbar fröhliches Lied dir singt und ohne Töne all dein Wesen beschwingt. Es ist Zeit, es ist Zeit, du bist bereit – öffne dich ganz weit für dich selbst und die Essenz desselben. Blick nur hin, blick nur hin, du kannst es sehn und spüren, lass dich still und sanft berühren.

Lass all den Alltag links liegen und lass dich nicht verbiegen.

Dein Leben war so lange schwer, langsam ist es leer und wir befüllen alle Hüllen mit unserem Sinn und darin gibt es kein wohin.

Text entstanden auf dem Inselfseminar in Giglio Sept 2005

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Eigen(tlich)es um 17:34

Jenseits der Krisis

Ohne Leben

nur mit Lebendigkeit

machte sich ein Nichts auf den Weg.

aus: waldefried pechtel der weg der wertschätzung. Verlag Dietrich Der Weg der Wertschätzung : Gedichte und Lehrgedichte Waldefried Pechtl, Reinhold Dietrich

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Eigen(tlich)es um 17:31

Dienstag, 13. September 2005

Benzinkosten

Für Benzin hat ein repräsentativer Autofahrer (20.000 Jahreskilometer), Verbrauch 6,5 Liter/100km) vor acht Jahren knapp 890 Euro ausgegeben, heuer dürften es rund 1330 Euro werden - ein Zuwachs von fast 50 %. Quelle: ÖÖN 13.9.2005

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Gesellschaftskritik um 11:43

Sonntag, 11. September 2005

Selbsta Ausdruck

Es gibt eine Vitalität, eine Lebenskraft, eine Energie, einen Impuls, der sich durch dich in Handlung übersetzt, und da es dich in aller Zeit nur einmal gibt, ist dieser Ausdruck einzigartig.

Und wenn du ihn blockierst, wird er durch kein anderes Medium das Licht der Welt erblicken und verloren gehen. Die Welt wird ohne ihn ärmer sein.

Martha Garaham

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Gesundheit & Selbstkultur um 20:13

Sonntag, 4. September 2005

Menschen(fehler)bild

Doch ist ein fehlerloser Mensch kein Mensch, Menschen ohne Fehler wären die langweiligsten Geschöpfe unter der Sonne, und Gott scheint uns diese und jene Fehler wohlweislich zu erhalten, damit wir füreinander interessant bleiben. Glücklicherweise haben wir alle unsere "Nachteile" und werden einige von ihnen noch mit ins Gab nehmen. Glücklicherweise behalten wir sie zeitlebens, denn sie sind Facetten unseres urpersönlichen Wesens. Sie spielen mit, sie haben ihre Rolle! Unsere Fehler sind die Kehrseite unserer Tugenden, der Gegenpart zu unseren "guten Eigenschaften". Man kann sagen, wir haben die guten Eigenschaften unserer Fehler, und wir haben die Fehler unserer guten Eigenschaften, das ist dasselbe.
Henri Boulad: Alles ist Gnade. Herold

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 22:42

Montag, 29. August 2005

Partnerlog

Das neue ConSenso web-log www.lebenskultur.net mit Tips rund um Genuss, Lebensfreude, art of living bietet Anregungen zur Alltagslebenskultur

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Tips & Hilfen um 13:49

Almwanderung

Es gibt nichts Schöneres als allein oder mit einem guten Freunde nach einem arbeitsamen Tag ein, zwei Stunden durch den Wald bergaufzuwandern redend, denkend, meditierend, jeden Schritt genießend, die Natur atmend, den Alltag vergessend, sich Selbst spüren im Einklang mit dem Atem der Natur.

Die schönsten Almen im Herzen Österreichs. Franz Mandl: A&M

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Tips & Hilfen um 12:38

Poesie

Ich habe nichts zu sagen, ich sage es, und das ist Poesie. John Gage

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 12:34

Zustand

Das ist ein Zustand

Wieso stoßen wir immer öfter auf unmögliche Zustände – dort draußen in der Welt. Auf Umstände in denen sich niemand zuständig fühlt?

Wieso hat man den Eindruck das so viele Menschen in einem miesen Zustand sind? Wie geht's Ihnen gerade Was ist Ihr gefühlsmäßiger, seelisch-geistiger Zustand – hier und jetzt ?

Wenn Sie ehrlich sind wissen Sie's nicht so genau! Aber wenn sie schon nicht zuständig sind für den eigenen inneren Zustand, wieso wundern Sie sich über die Zustände in denen wir Leben. Ein Ostdeutscher Philosoph sagte mal: „Die Umweltkrise ist eine Innweltkrise“

Wir haben die Verantwortung für unsere Lebendigkeit aufgegeben. Das erschöpfte Selbst hat keine Kraft mehr zur Erneuerung der eigenen Lebendigkeit. Wir stecken fest, in Umständen, Gewohnheiten in allerlei „Es ist halt so“-Trägheiten.

Einer der aufmerksamen Leser fragte mal warum ich so viele Fragen stelle und so wenig Antworten gebe in der Kolumne. Hier ist die Antwort. Wir brauchen mehr Übungsfelder in eigenständigen Antworten auf die Fragen, die das Leben stellt. Es ist fast alles vorgefertigt: die Mittagsmenüs, die medialen Denkhülsen, das werbegesteuerte Geschmacksempfinden, Denkschablonen über Gute und Böse, ISO-Normen, alle ist geregelt. Wir werden so sehr gemacht, und vorgefertigt, das wir stumpfe Seelenroboter geworden sind die langsam erstarren. Da lobe ich mir die „Verrückten“, die einfach mal etwas tun was nicht vorgefertigt ist oder die Kinder, die nicht folgen, weil sie noch eigen sind. Wie schnell sind wir wieder lebendig, wenn wir beginnen etwas Unsinn zu tun, etws zu sagen was wir immer schon sagen wollten. Der Ärger über die Unperfekten, Undisciplinierten, die einfach aus dem Rahmen fallen, drückt doch nur die eigene Feigheit vor der Lebendigkeit aus. Jede wirkliche Frage in der ich stehe generierte eine Antwort, ganz aus sich und für sich.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Durchgeblickt um 12:32

Zustandskompetenz

Das ist ein Zustand

Wieso stossen wir immer öfter auf unmögliche Zustände – dort draußen in der Welt. Auf Umstände in denen sich

niemand zuständig fühlt?

Wieso hat man den Eindruck, dass so viele Menschen in einem miesen Zustand sind? Wie geht's Ihnen gerade? Was ist Ihr gefühlsmäßiger, seelisch-geistiger Zustand – hier und jetzt?

Wenn Sie ehrlich sind wissen sie's nicht so genau! Aber wenn sie schon nicht zuständig sind für den eigenen inneren Zustand, wieso wundern Sie sich über die Zustände in denen wir leben. Ein Ostdeutscher Philosoph sagte mal: „Die Umweltkrise ist eine Innweltkrise“

Wir haben die Verantwortung für unsere Lebendigkeit aufgegeben. Das erschöpfte Selbst hat keine Kraft mehr zur Erneuerung der eigenen Lebendigkeit. Wir stecken fest, in Umständen, Gewohnheiten in allerlei „Es ist halt so“-Trägheiten.

Einer der aufmerksamen Leser fragte mal warum ich so viele Fragen stelle und so wenig Antworten gebe in der Kolumne. Hier ist die Antwort. Wir brauchen mehr Übungsfelder in eigenständigen Antworten auf die Fragen, die das Leben stellt. Es ist fast alles vorgefertigt: die Mittagsmenüs, die medialen Denkhülsen, das werbegesteuerte Geschmacksempfinden, Denkschablonen über Gute und Böse, ISO-Normen, alle ist geregelt. Wir werden so sehr gemacht, und vorgefertigt, das wir stumpfe Seelenroboter geworden sind die langsam erstarren. Da lobe ich mir die „Verrückten“, die einfach mal etwas tun was nicht vorgefertigt ist oder die Kinder, die nicht folgen, weil sie noch eigen sind. Wie schnell sind wir wieder lebendig, wenn wir beginnen etwas Unsinn zu tun, etwas zu sagen was wir immer schon sagen wollten. Der Ärger über die Unperfekten, Undisciplinierten, die einfach aus dem Rahmen fallen, drückt doch nur die eigene Feigheit vor der Lebendigkeit aus. Jede wirkliche Frage in der ich stehe generierte eine Antwort, ganz aus sich und für sich.

WELSER RUNDSCHAU KOLUMNE DURCHGEBLICHT

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Durchgeblickt um 12:15

Mittwoch, 24. August 2005

Das Projekt Foreststation

Stellen Sie sich vor, die Networker aller Länder
- egal für welches Unternehmen Sie auch Marketing betreiben -
zeigen gemeinsam auf, welche Kraft und Leidenschaft
in dieser Industrie steckt!

Dies ist die Vision von Georgy Meyer, der am 1.7.2005 die Prelaunch Phase
für das vielleicht sinnvollste Projekt im Network Marketing gestartet hat:

1 Million Bäume für die Welt - 14 Millionen Euro für Sie !

Lassen Sie uns gemeinsam etwas tun für diese Welt und informieren Sie sich auf:
forestation.biz

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Entdeckungen um 14:27

Sonntag, 21. August 2005

Seelenfördernde Faktoren

Marco von Münchhausen listet die folgenden Faktoren als Seelenquellen auf. Es geht darum, herauszufinden welche davon das Auftanken im Inneren begünstigen und fördern und den einen oder anderen in den Alltag zu integrieren.

- Beruhigung und Entspannung
- Eintauchen in die Gegenwart
- Verbindung mit dem Körper
- Innere Ordnung und Betriedigung
- Sammlung und Zentrierung
- Die eigene Mitte finden
- Stabilisierung und Halt
- Schönheit und Harmonie
- Alpha- und Theta Gehirnwellen
- Wohlfühl und Glückshormone
- Zufriedenheit und Dankbarkeit
- Reduktion der Stresshormone
- Resonanz und Gleichklang
- Steigerung der Aufmerksamkeit
- Geborgenheit und Verbundenheit
- Innere Zuversicht
- Steigerung der Aufmerksamkeit
- Erweiterung der Perspektive
- Sinnhaftigkeit des Tuns
- Orientierung
- Ausblenden störender Reize

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Gesundheit & Selbstkultur um 19:29

Samstag, 20. August 2005

Luxus

Luxus bedeutet: Man kann etwas genießen, wenn es da ist, aber man genießt es auch, wenn es nicht da ist.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Entdeckungen um 18:33

Meditation

Man muss es verstehen: du kannst nicht ohne Frau leben, weil du nicht weißt, was du mit dir alleine anfangen sollst. Du bist nicht meditativ genug.

Meditation ist die Kunst, mit dir zu leben. Nichts anderes als das: einfach die Kunst, alleine glücklich zu sein. Ein Meditierender kann glücklich alleine dasitzen - und das über Monate und Jahre. Er lechzt nicht nach Gesellschaft, weil er Selbst im Inneren eine solche Ekstase, eine so überwältigende Exstase erlebt, dass er sonst niemanden braucht. Und wenn doch jemand in sein Leben tritt, dann ist es kein Bedürfnis, keine Notwendigkeit, sondern ein Luxus. Ich bin ganz und gar für Luxus. Luxus bedeutet: Man kann etwas genießen, wenn es da ist, aber man genießt es auch, wenn es nicht da ist.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Beratung um 18:27

Liebe

Liebe wird zur Sklaverei, weil die Liebenden verlangen, dass der andere außer ihnen keinen anderen Menschen lieben soll. Freundschaft kennt keine solche Forderung OSHO: Männer

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Gesundheit & Selbstkultur um 18:19

Dienstag, 16. August 2005

Bewusstseinskultur

"..es wird für uns immer notwendiger, sich Gedanken darüber zu machen, welche Bewusstseinszustände überhaupt interessante oder wünschenswerte Bewusstseinszustände sind. Mittlerweile geht es also um wesentlich mehr. Es geht um etwas, das ich Bewusstseinsethik und Bewusstseinskultur bezeichnen möchte.(...) gesucht ist eine `normative Psychologie´. Eine überzeugende Theorie darüber, was überhaupt gute und anstrebenswerte Bewusstseinszustände sind." (...) Am Ende geht es um die Frage was überhaupt ein gutes Leben ist. (Thomas Metzinger, Bewusstseinsforscher, <http://www.uni-giessen.de/gm1001/metz.htm>)

Es geht um Fragen, wie: Was ist überhaupt ein " guter" Bewusstseinszustand? Ist es erlaubt und möglich sich unter psychisch repressiven und manipulierenden (das heißt, die eigenen Werte verzerrenden bis verachtenden Umgebungen - und der Mensch wird von seiner Umgebung) sich gut zu fühlen? Gibt es im normalen Arbeitsalltag Formen des subjektiven Erlebens und der Selbsterfahrung (`ich erfahre/erlebe mich selbst´ - d.h. gestalte das Verhältnis von Ich zu Mir), die `besser´ sind als andere?

Ausgangspunkt des normalen Selbsterlebens als Antwort auf die Frage: " Wie gehts " ist " Ich denke gut" wobei selten ein Selbsterleben dahinter spürbar ist. Das nennen wir Leere. der Mensch fühlt sich nicht, er fühlt sich als leer.(NOK-Reflexionen)

"Was könnte rationale Bewusstseinskultur heute heißen? Zunächst muss man verstehen, dass Bewusstseinskultur nichts mit organisierter Religion oder einer bestimmten politischen Vision zu tun hat. Bewusstseinskultur wird immer darin bestehen, Individuen darin zu ermutigen, die Verantwortung für ihr eigenes Leben zu übernehmen. Den gegenwärtigen Mangel an echter Bewusstseinskultur kann man als gesellschaftlichen Ausdruck des steckengebliebenen Projektes der Aufklärung deuten: Was uns fehlt, ist nicht der Glaube, sondern Wissen; was uns fehlt ist nicht Metaphysik, sondern eine neue Variante praktischer Rationalität, und zwar in Bezug auf die aktive Benutzung des eigenen Gehirns zur Steuerung des bewussten Erlebens.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Gesundheit & Selbstkultur um 17:54

Samstag, 13. August 2005

IDENTITÄT und falsche Götter

"Falsche Götter (die, bei denen wir Liebe suchen, die aber keine Liebe geben können sondern uns benutzen um ihre eigenen 'Größen' zu stabilisieren) sind beides: Erzeugnis wie auch Erzeuger einer vergeblichen Suche nach einer Identität, die uns rettet. Solange wir uns der uns umgebenden Lieblosigkeit nicht wirklich stellen, werden wir zu keiner eigenen, in uns ruhenden IDENTITÄT gelangen. In diesem Fall muss Identität auf einem äußeren Gehege basieren: Rollenspiele und zur Schau getragene Haltungen, in denen das Posieren von Gefühlen und Werten an die Stelle einer inneren Identität rückt. Dadurch werden Menschen in eine Abhängigkeit von äußeren Strukturen getrieben - wie Status, Besitz, Ordnung, Pflicht, Gehorsam. Wenn diese Strukturen durch ihre Eigendynamik ins Wanken geraten, brechen die Menschen, die ihre Identität darauf aufgebaut haben, auseinander. Das ist der Nährboden, der falsche Götter nicht nur zulässt, sondern begünstigt! Das Göttliche, das Erlösende, das Menschen suchen, wird außerhalb eines eigenen Seins gesucht.."

"Darum seh ein jeder zu, was er tut! Es ist ein jeder Mensch sein eigener Gott. Er formet(ihn) in seinem Willen selbst ein Centrum zu seinem Sitze. (Jakob Böhme)
In A. Gruen: Verratene Liebe - falsche Götter
Wer sich Selbst erkennt, erkennt den Herrn. (Sufismus)
Liebe dich Selbst und beobachte. (Buddhismus)
Liebe die andere wie dich Selbst. (Christlich)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Eigen(tlich)es um 18:33

Sein oder Nicht -Sein

Menschen, die ihr Lebensgefühl aus Unterdrücken, Besitzen und Herrschen beziehen, bestimmen die Geschichte. Mir scheint, dass Geschichte ein mühsamer Kampf ist zwischen jenen, die dem Leben verbunden sind, und den zerstörerischen Kräften der Nichtgeliebten. A. Gruen ebenda

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Gesellschaftskritik um 18:28

Größe

"Entwicklung heißt Größe, und für Größe opfern wir alles, denn nur Größe rettet ein unbedeutendes Selbst. Die Wahrheit, die von der 'Geschichte' vertuscht wird, ist die Wahrheit über die Natur des Menschen. Hinter dem Trieb nach Größe steht jedoch die Unfähigkeit mit Hilflosigkeit umzugehen. Und diese Unfähigkeit lässt das Schamgefühl verkümmern. Menschen die fähig sind sich zu schämen, werden aus Großmannsucht weder die Natur noch das Leben missachten. der Schlüssel zur menschlichen Natur liegt deswegen nicht im Schuldgefühl, sondern in der Scham darüber, dass Menschen im Namen des Menschseins das Leben zerstören." Arno Gruen: Verratene Liebe - Falsche Götter

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Gesellschaftskritik um 18:21

Mittwoch, 10. August 2005

Psychoziale Gesundheitsfragen

Die folgenden Fragen sind nützlich, um eine Bilanz zu ziehen, wie es mit den Bemühungen um die eigene Würde und den Eigensinn steht. Sie sind von Lawrence LeShan aus der Arbeit mit Krebskranken entwickelt worden:

1. Kann ich Zorn und Ärger zum Ausdruck bringen, wenn ich sehr heftig empfinde?
2. versuche ich - unter allen Umständen und ohne mich jemals zu beklagen - , das Beste aus den Dingen zu machen?
3. Habe ich vielfältige Interessen und erfreuliche Beschäftigungen oder ist meine gesamte Energie auf eine einzige Beziehung ausgerichtet (auf die Arbeit, den Partner, mein Kind usw.), so dass ich bei einem Verlust oder Zusammenbruch dieser Beziehung keinen Grund zum Weiterleben hätte?
4. Halte ich mich für einen liebenswerten und brauchbaren Menschen und Mitmenschen oder habe ich mich in meinem Leben immer eher nutz- und wertlos gefühlt? Fühle ich mich oft einsam, zurückgewiesen, isoliert von den anderen?
5. Tue ich in meinem Leben das, was ich möchte? Sind meine Beziehungen zu anderen Menschen befriedigend für mich? Bin ich einigermaßen optimistisch, was die Frage meiner Selbstverwirklichung angeht, oder habe ich keine Hoffnung, dass ich diesen Zustand jemals erreichen werde?
6. Wenn ich in diesem Augenblick erfahren würde, dass ich nur noch ein halbes Jahr zu Leben habe, würde ich dann mit meiner augenblicklichen Beschäftigung fortfahren? Oder habe ich geheime und unerfüllt gebliebene Träume, Hoffnungen, Wünsche, deren ich mich schäme und die mich mein Leben lang verfolgt haben?
7. Wenn ich erfahren würde, dass ich an einer tödlichen Krankheit leide, würde ich dann so etwas wie Erleichterung spüren?

Wenn Sie diese Fragen bzw. Ihre Antworten erschrecken, dann sollten Sie etwas ändern an ihrem Leben. Beginnen Sie darüber zu reden, was wirklich in ihnen vorgeht - Seien Sie eigen!

Aus: Würde und Eigensinn

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Gesundheit & Selbstkultur um 11:06

Achtsamkeit

Und wer ein Ding zerbricht, um herauszufinden was es ist, hat den Pfad der Weisheit verlassen. J.R.R. Tolkien

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Schöngeistiges um 10:59

Würde und Eigensinn

"Eigentlich bin ich ein ganz anderer aber ich habe so wenig Zeit dafür."

Wenn das Leben diese Spannung ruckartig auflöst ist Krise, ansonsten ist schrittweiser Wandel und Wandel besteht aus kleinen Schritten oft unter dem wachsamen Auge eines beratenden Begleiters - ein erfahrener Freund dem man sich wirklich anvertrauen kann oder auch ein Berater, denn man rutscht nur allzuleicht in die alte Spur der Gewohnheiten zurück.

Das Wesentlichste wenn man zu lange in den falschen Schuhen gesteckt ist, ist das Vertrauen in sich Selbst, in das Leben wieder zurückzugewinnen und die Würde.

Veränderung ist Trennung, Trennung von Gewohnheiten, Personen, Umständen, falschen Beziehungen, alten Werten.

"Wie kann man etwas Schreckliches wie den Verlust eines geliebten Menschen würdigen? Durch Akzeptanz, durch Hinnahme - so weh es auch tut: " Du bleibst immer in meinem Herzen und ich nehme gleichzeitig hin, dass du mir fehlst." Diese Hinnahme setzt einen schmerzlichen Prozess der Trauer und des Loslassens voraus, einen Prozess, den Menschen gemeinsam mit anderen Menschen durchlaufen können und sollten. Irgendwann mündet dieser Prozess hoffentlich in Akzeptanz, Hinnahme und - Demut als Ausgangspunkt für neuen Lebensmut." Udo Baer/ Gabriele Frick-Baer, Bibliothek der Gefühle Band 4 : Würde und Eigensinn.

Coaching bei Beziehungskrisen und Trennung Mag. Norbert Krennmair 0699-1555 2555

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Beratung um 10:47

Montag, 8. August 2005

Eigensinn

"Eine Stunde hinter Mitternacht,
Wo nur der Wald und der späte Mond
Und keine einzige Menschenseele wacht,
Steht breit und groß ein weißes Schloss,
Nur von mir und meinen Träumen bewohnt."

Hermann Hesse

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Eigen(tlich)es um 19:11

Netzwerk OPEN BC

Liebe Monoblog-Freunde

Ich darf hier auf ein Netzwerk aufmerksam machen in das sich jeder einklinken kann um neue Kontakte zu knüpfen. Schau rein. Lock dich ein.

Ihr persönlicher Einladungslink:

<http://www.openbc.com/go/invite/3623848.b8c929> |

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Netzwerk um 19:06

Arbeitspsychologie für Gesunde Organisationen

14./15.10.2005 Event-und Congresscenter Modul, Wien

Fachtagung des Berufsverbandes Österreichischer Psychologinnen und Psychologen (BÖP) gemeinsam mit der Sektion Arbeits-, Wirtschafts- und Organisationspsychologie

workshop" Arbeitsmittel RAUM als Leistungs- und Erfolgsfaktor: Mag. Norbert Krennmair

Das Produktionsmittel Raum ist ein wesentlicher Erfolgsgestaltungsfaktor und auch eine Chance zu mehr Lebens- und Leistungsqualität im Arbeitsalltag. Gerade auch für ArbeitspsychologInnen kann die Reflexion und Optimierung der feed-back-Schleife Mensch und Arbeitsraum im Hinblick auf Funktionalität, Arbeitszufriedenheit und Gesundheitsförderung ein guter Ansatzpunkt sein.

Weitere Info: 01/407 26 71 15

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Arbeitspsychologie um 14:47

Selbstständige Arbeit

Buchauszug : Gespräch zwischen dem Künstler Morgenthaler und dem Apokalyptiker.

Du trinkst noch ein Glas fragte er?

Diese Frage ist meine Chance. Auf keinen Fall! rufe ich aus, ich muss heute noch arbeiten, und nicht zu knapp.

Du hast es gut, sagte er, du kannst immer arbeiten.

Das scheint nur so, sage ich.

Wann immer ich dich treffe, sagt er, musst du gerade arbeiten.

Das ist eine sehr verkürzte Darstellung, antwortete ich; eigentlich müsste ich sagen, ich muss meiner Arbeit auflauern. Auflauern?

Ja, auflauern.

Das ist gut, sagt Morgenthaler mit plötzlich heiterer Stimme. Ich muss lange lauern und warten, sage ich bis meine Arbeit und ich gut aufeinander zu sprechen sind.

In: W. Genazino: Die Liebesblödigkeit

Blog Export: monoblog, <http://www.monoblog.de/>

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Gesundheit & Selbstkultur um 14:34

Dienstag, 2. August 2005

Erschöpfung

So vertreibt ein Schmerz den nächsten, so macht eine Angst die nächste unwichtig, und doch füllt das Gefühl des Scheiterns mehr und mehr das Leben aller. Ich empfinde derart stark die universale Unerlöstheit der Menschen, dass ich Lust verspüre, aufzustehen und den paar Leuten und Kindern ringsum mein Bedauern auszusprechen. Besonders den schon Erlahmten und Erschöpften unter ihnen möchte ich kameradschaftlich die Hand drücken. Ich kenne mich im Leben der Erschöpften sehr gut aus, weil ich mich für die Erschöpfung als Form schon längere Zeit interessiere. Unsere Verhältnisse produzieren unablässig Erschöpfung, ausreichend Platz für die Erschöpften gibt es aber nicht. Der Erschöpfte ist eine stigmatisierte Figur. Er bildet das System ab, das über uns herrscht, und die Lächerlichkeit seiner Versprechungen. Ich könnte (kann) den Erschöpften geeignete Ruheplätze zeigen, wo sie sich ungestört hinlagern können. Ich habe diese Plätze selbst ausprobiert, es sind Kleinode und Verstecke, absolute Geheimtips. Vor ungefähr fünfzehn Jahren, als ich noch halbwegs jung war und noch Karriere machen wollte, habe ich einmal ein "Handbuch für Erschöpfte" schreiben wollen, eine Art Stadtführer mit Angaben von schattenspendenden Bäumen, unbekanntem Schleichwegen (ohne Werbetafel links und rechts), stillen Cafés (ohne Gedudel) und so weiter. Leider war ich selbst zu erschöpft, um das Handbuch zu schreiben. Wilhelm Genazino: Die Liebesblödigkeit

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Entdeckungen um 07:41

Kapitalismus

DIE ZEIT, 21.07.2005

<http://www.zeit.de/2005/30/Kapitalismuserie>

(aus ZEIT.DE » FEUILLETON » die zukunft des kapitalismus)

Fegefeuer des Marktes

Der neue Kapitalismus ist zu einer Weltanschauung geworden. Er begnügt sich nicht mehr mit der Wirtschaft. Er will unser Leben und Denken beherrschen

Von Jens Jessen

Der Kapitalismus hat sein Gesicht verändert. Weit scheint heute die Zeit des Jubels von 1989 zurückzuliegen, als der Zusammenbruch des sozialistischen Lagers allgemein wie ein Triumph der freien Marktwirtschaft gefeiert wurde. Nur der konservative Soziologe Niklas Luhmann, gewiss kein Nostalgiker des Sozialismus, wollte damals von keinem Sieg sprechen: Er meinte, man könne allenfalls und höchstens die Formulierung wagen, dass der Sozialismus früher als der Kapitalismus zusammengebrochen sei.

Über die prophetische Qualität seiner Äußerung wird man mit Luhmann, der unterdes gestorben ist, nicht mehr streiten können. Fest steht allerdings, dass die Zustimmungsraten für den Kapitalismus überall auf der Welt, und selbst in seinen westlichen Ursprungsländern, dramatisch gesunken sind. Fest steht auch, dass er längst nicht mehr als ein Problem allein von Linken behandelt wird. Sämtliche Autoren, die wir in unserer Serie zur »Zukunft des Kapitalismus« befragten, ob Wissenschaftler, Philosophen oder Schriftsteller, ob aus Europa, Amerika oder der Dritten Welt, ob Konservative, Liberale oder Linke, waren sich darin einig, dass der Kapitalismus, der dem Westen Jahrzehnte märchenhaften Wohlstandes beschert hat, heute nur mehr als Bedrohung wahrgenommen werden könne.

Auch der Unternehmer sieht sich als Opfer des Systems

Selbst die Wirtschaftsführer, die in den Talkrunden des Fernsehens sorgenvoll ihr Haupt wiegen, beteuern glaubwürdig, dass sie dem System des freien Marktes ausgeliefert und in ihren Entscheidungen ohne Spielraum seien. Sie wollen keine Massenentlassungen vornehmen, aber die Kapitalrendite fordere es; sie wollen keine Arbeitsplätze ins Ausland verlagern, aber die Konkurrenz erzwingen es; sie wollen Firmen weder schließen noch ausweiden, aber die Börse mit ihrem unerbittlichen Blick auf den Aktienkurs mache es leider unausweichlich.

Das ist ein erstaunlicher Umstand. Die Beschreibung des Kapitalismus als System unausweichlicher Zwänge war in der Vergangenheit stets Sache der linken Kapitalismuskritik. Was bringt Unternehmer heute dazu, die marxistische Fremdbeschreibung als Selbstbeschreibung zu benutzen? Ist es nur ein rhetorischer Trick, um die persönliche Verantwortung an das System zu delegieren? Oder beginnen sie sich selbst als Opfer jener Entfremdung zu fühlen, die darin besteht, stets etwas anderes tun zu müssen als das, was man eigentlich will?

Der Jenenser Sozialphilosoph Hartmut Rosa hat kürzlich eine Minimaldefinition des klassisch marxistischen Entfremdungsbegriffs vorgeschlagen, die unsere gegenwärtige Situation recht gut trifft: Jeder, der sich auf dem kapitalistischen Markt bewegt, fühlt sich für sein Überleben zu etwas gezwungen, das er jenseits des Marktes niemals anstreben würde. Niemand will die Umwelt zerstören, aber die Notwendigkeit, Produktionskosten zu senken, zwingt ihn dazu; jeder will, dass den Verlierern der Gesellschaft geholfen wird, aber die Notwendigkeiten, Sozialkosten zu senken, bringt den Staat dazu, sie auszugrenzen; alle leiden unter der hysterischen Abfolge technologischer Neuerungen, aber der Wettbewerb zwingt die Produzenten dazu, ständig neue Waren herzustellen.

Dieses Sinken der Handlungsspielräume gegen null war nun aber gerade das klassische Argument der linken Systemkritik. Eben darum wollte sie das System als Ganzes gestürzt sehen, weil mit gutem Zureden, sozialdemokratischen Reformen und moralischen Appellen gegen seine Gesetzmäßigkeiten nichts auszurichten sei. Ein guter Marxist wusste stets, dass der Unternehmer kein schlechter Mensch ist, sondern einer, der nicht anders handeln kann, als es das System verlangt.

Die traditionellen Verteidiger des Kapitalismus dagegen haben stets diesen Systemcharakter bestritten, die Rede von unausweichlichen historischen Prozessen war ihnen nichts als eine wacklige geschichtsphilosophische Konstruktion. Niemals hätten sie behauptet, dass aller politischer Wille und alle politische Moral vor der kapitalistischen Eigenlogik kapitulieren müssten.

Und heute? Was ist geschehen, dass Sozialdemokraten, deren historisches Verdienst immer die Zähmung des Kapitalismus war, inzwischen meinen, er sei ein System, das sich nicht mehr zähmen ließe? Was hat den neuen Kapitalismus in einer Weise verändert, dass er selbst von seinen Anhängern und Profiteuren als Zwang erlebt wird?

Es ist die Globalisierung. So lautet die allgemein akzeptierte, bei näherer Betrachtung jedoch recht merkwürdige Antwort. Denn Globalisierung in diesem Zusammenhang meint nichts anderes als die Ausweitung der Marktkonkurrenz über den nationalen Rahmen hinaus auf die Welt. Die billigsten Produzenten eines reichen Landes konkurrieren mit den noch billigeren Produzenten der armen Länder. Das heißt aber zunächst nur: Der Kapitalismus ist gewachsen. Konnte er dadurch allein schon sein Gesicht verändern? Oder bedeutet der Umstand seiner Ausweitung auf die unterentwickelten Länder, dass er als Ganzes in eine frühe

Entwicklungsphase zurückgefallen ist, die der klassischen marxistischen Beschreibung wieder entspricht?

Nehmen wir einmal an, der Kapitalismus sei wirklich ein System, das alles, was es den Menschen bringt, unausweichlich bringt – dann sähe es um seine Zukunftschancen schlecht aus. Denn es ist nicht anzunehmen, dass die Bürger in den entwickelten Ländern, die den Kapitalismus schon einmal gezähmt haben, seine Regression in den ungezähmten Zustand widerstandslos hinnehmen werden. Die Gründung einer deutschen Linkspartei jenseits der Sozialdemokratie ist nur das erste Zeichen eines politischen Unwillens, der in Kürze leicht vorrevolutionäre Formen annehmen könnte.

Nehmen wir aber umgekehrt an, der Kapitalismus sei gar kein System und seine Zumutungen alles andere als zwangsläufig – was dann? Dann wäre die Rede von Systemzwängen offensichtlich bloße Ideologie, verwandt der kommunistischen Propaganda, nur dass sie diesmal von den Verfechtern des freien Marktes und durch das Kapital selbst vorgetragen wird, zur Einschüchterung der Gesellschaft und dauerhaften Erhöhung der Profit-Raten.

Marktgesetze sollen wie Naturgesetze gelten

Diese Möglichkeit mag auf den ersten Blick als naiver Verdacht wirken. Sie hat aber einige überraschende Indizien für sich. Zu ihnen gehört vor allem der weltanschauliche Überschuss, mit dem die neuen Ideologen auftreten. Bei ihrem Versuch, die Marktwirtschaft gegen jede Form der Kritik zu immunisieren, gehen sie nämlich noch einen charakteristischen Schritt über Marx hinaus, indem sie das Prinzip der Konkurrenz quasi als Naturgesetz behandeln.

Die Regeln des freien Marktes sind ihnen keine Regeln, die sich die Gesellschaft gegeben hat (und also auch wieder nehmen könnte), sondern ewige Kräfte, vergleichbar der Schwerkraft, gegen die aufzubegehren sinnlos ist. Ein Land, das in seinem Inneren den Wettbewerb einschränkt, wird dafür den Wettbewerb zwischen den Ländern verlieren.

Nach diesem Muster erklärt der neue Ökonomismus sämtliche Gesellschaftsphänomene, selbst in der Kultur (Aufstieg und Abstieg von Kunstgattungen) und in der Bildung (Untergang des altsprachlichen Gymnasiums). Mit anderen Worten: Das Unterfutter der neuen Marktideologie bildet ein Darwinismus einfältigster Sorte. Die Entwicklung der menschlichen Kultur vollzieht sich in dieser Perspektive unsteuerbar wie die Evolution.

Eine solche Behauptung ewiger Gesetze, nach denen sich die Zukunft vorhersagen lässt, ist nun freilich nach der klassischen Definition Hannah Arendts das wesentliche Kennzeichen aller totalitären Bewegungen. Sie entbinden von jeder Form moralischer Abwägung; denn wer nach diesen Gesetzen Opfer und wer Sieger sein wird, steht von Anbeginn fest. Der Untergang der zum Untergang Verurteilten (der am Markt Schwächelnden) kann nicht verhindert, er kann nur beschleunigt werden, so wie die Nationalsozialisten den Untergang angeblich schlechtrassiger Völker und die Bolschewisten den Untergang so genannter absterbender Klassen beschleunigen wollten.

Dieser Wille zur Beschleunigung ist ein weiteres Merkmal der neokapitalistischen Ideologen, das sie mit den totalitären Bewegungen der Vergangenheit teilen. Sie wollen keineswegs zusehen, wie sich das siegreiche Beispiel der westlichen Wirtschaftsweise von selbst über die Welt ausbreitet, vielmehr soll es durch erpresserisch angetragene Freihandelsabkommen, in Fällen besonders störrischer Länder auch durch

Krieg vorangebracht werden. Nichts war dafür bezeichnender als das Triumphgeheul, das amerikanische Medien angesichts von Transistorradio hörenden, Coca-Cola trinkenden und Kaugummi kauenden Afghanen anstimmten; es schien für einen Augenblick, als sei der ursprüngliche Kriegszweck, die Befreiung von einem Terrorregime, vollkommen verblasst hinter dem Sieg westlicher Konsumkultur.

So schien es aber nur. Denn für die kapitalistische Ideologie ist tatsächlich die Befreiung der Afghanen schon mit jenen Produkten gekommen, die dem Volk ehemals versagt waren. Denn auch dies verbindet den neuen Ökonomismus mit einer totalitären Bewegung: dass er natürlich nicht nur Zumutungen und Härten, sondern auch eine Verheißung am Ende aller Zumutungen predigt. Seine Verheißung von Freiheit, Demokratie und Wohlstand wird allerdings keineswegs allen Menschen versprochen, sondern nur solchen, die sich dem wirtschaftlichen Programm unterwerfen, das als Quelle der Glücksgüter gilt.

Diese Verbindung des Ewigen mit dem Zufälligen, der universalen Menschenrechte mit dem Partikularen einer modernen Wirtschaftsweise, und die Ausblendung des historischen Vorlaufs, den die Idee der Demokratie vor dem Kapitalismus beanspruchen kann, kennzeichnet (wie alle Verbiegungen der Wahrheit) ebenfalls den ideologischen Charakter des Ökonomismus. Er hat sogar zu behaupten versucht, dass der Kapitalismus für sich schon eine demokratische Einrichtung sei, insofern der Konsument bei jedem Einkauf an der Ladenkasse abstimme und sich der Markt daher schon aus Eigeninteresse keine Diskriminierung leisten könne.

Die souveräne Ausblendung des Umstands, dass der Kapitalismus bisher auch in Diktaturen blendend gedieh und vom Apartheid-Regime in Südafrika nicht ernstlich behindert wurde, zeigt vielleicht am deutlichsten, dass es hier nicht um Empirie, sondern um Demagogie geht. Die Behauptung, dass Volksherrschaft schon durch Konsum bestehe, ist nicht weit entfernt von jenen bolschewistischen Argumentationen, nach denen Parlamentarismus und Rechtsstaat überflüssige Zutaten seien, weil wahre Volksherrschaft schon im Volkseigentum verwirklicht sei.

Und in der Tat begnügt sich auch die Propaganda des Bush-Regimes, die den Demokratie-Export predigt, keineswegs mit der Errichtung demokratischer Institutionen – jedenfalls nicht, solange diese nicht im Sinne des ungezügeltten Wettbewerbs entscheiden. Der amerikanische Versuch, alles ehemals staatlich Organisierte und Kontrollierte für den freien Handel zu öffnen, einschließlich Bildung, Wasserversorgung und Infrastrukturen des Verkehrs, beweist, wozu es tatsächlich geht: um ein Imperium, das der ganzen Welt sein Abbild aufzwingen will, nicht nur die Demokratie, sondern auch seine Lebens- und Wirtschaftsweise.

Der Kampf der Privatwirtschaft gegen den Staat

Auch darin ist der neue Kapitalismus eine totalitäre Bewegung, dass er nicht zur Ruhe kommen kann oder will, ehe er nicht die ganze Welt erfasst und alles in private Hände gelegt hat, was ehemals noch der staatlichen oder bürgerschaftlichen Kontrolle unterworfen war. Dieser rasende Wille zur Selbstreproduktion und Einebnung aller Unterschiede steht geradezu im Zentrum von Hannah Arendts berühmter Untersuchung über Elemente und Ursprünge totaler Herrschaft (1955). Dazu gehört die eigentümliche Staatsfeindlichkeit totalitärer Ideologien, die sich nicht zufällig lieber als Bewegung denn als Partei verstehen. Alles irgend durch Regeln Gebundene, Kontrollierbare und darum Statische muss verdampfen vor dem dynamischen Prinzip der Bewegung. Alles Individuelle, Traditionsbestimmte, kulturell Besondere und Widerständige soll durch den Kapitalismus wie durch ein reinigendes Fegefeuer, an dessen Ende die

eine, gleichförmige und erlöste Welt steht.

Das Missliche, selbst für gläubige Anhänger, besteht freilich darin, dass niemals gesagt werden kann, wann die Bewegung ihre Erfüllung gefunden hat. »Diejenigen, die losmarschieren, um der Welt ihr Abbild aufzuzwingen, werden nicht zufrieden sein mit einem minderwertigen Porträt. Die fehlerhafte Wiedergabe ihrer selbst wird sie ermuntern, die Kopie zu zerreißen und noch einmal von vorne anzufangen«, schrieb der indische Schriftsteller Amitav Ghosh in unserer Serie, und man könnte mit Hannah Arendt fortfahren: »Der durch nichts begrenzte Prozeß einer ewigen Machtakkumulation, der die Expansion um der Expansion willen ermöglicht und dauernd neu speist, braucht ständig neues Material, um sich zu erneuern und nicht in den Stillstand zu geraten.« Oder wieder mit Amitav Ghosh: »Die Verbindung aus Kapitalismus und Imperium bedeutet ein Programm des permanenten Krieges – jener Vorstellung, an der sich einst die Trotzkiten berauschten und die sich nun jene Neokonservative aufs Neue zu Eigen machen, die das Projekt für das neue amerikanische Jahrhundert erdacht haben.«

Es geht übrigens, wenn man dem Prinzip totalitärer Herrschaft weiter folgen will, auch gar nicht um Erfüllung der Ziele, sondern um das Element steter Unsicherheit, das die Menschen zuverlässig von abschließender Urteilsbildung und also etwa widerständigem Handeln abhalten kann. Hierin liegt der Grund für die eigentümliche Kulturfeindlichkeit des neuen Kapitalismus, der überall die intellektuellen und potenziell kritischen Formen der Hochkultur zugunsten einer dumpfen Massenunterhaltung unterbinden möchte (angeblich, weil die Hochkultur nicht konkurrenzfähig sei). »Die konsequente Unterdrückung aller höheren Formen geistiger Aktivität durch die modernen Massenführer« hat jedoch nach Hannah Arendt »tiefere Gründe als die natürliche Abneigung gegen das, was man nicht versteht. Totale Beherrschung kann freie Initiative in keinem Lebensbereich erlauben.«

Ganz ähnlich hat der amerikanische Soziologe Richard Sennett in unserer Serie die Lähmung jeden selbstständigen Handlungsimpulses beschrieben. »Die neue Unsicherheit ist keineswegs nur eine unerwünschte Folge der unsteten Märkte; sie ist in den neuen Kapitalismus einprogrammiert. Sie ist kein ungewolltes, sondern ein gewolltes Element.« Mehr noch: Sie ist tief in die Organisationsstruktur moderner Unternehmen, mit ihren flachen Hierarchien und ständigen Wechseln in der Führungsebene, eingelassen. »Die dauernden Säuberungen, das plötzliche Auf und Ab der Berufskarrieren verhindern jedes Sicheinarbeiten, jede Entwicklung zuverlässiger Berufserfahrung« – schreibt nun aber nicht mehr Richard Sennett über den neuen Kapitalismus, sondern wieder Hannah Arendt, nämlich über die Sowjetbürokratie unter Stalin.

Flache Hierarchien als Element totaler Herrschaft

Der Nutzen einer solchen Struktur, in der es »zwischen der obersten Instanz, dem Führer, und den Beherrschten keine zuverlässigen Zwischenschichten gibt«, liegt auf der Hand: Durch das »Fehlen jeder gesicherten Hierarchie bleibt der Diktator in absoluter Unabhängigkeit von jedem seiner Untergebenen und kann jederzeit die außerordentlich rapiden und überraschenden Wendungen seiner Politik vornehmen.« Übersetzt man Führer (oder Diktator) mit Unternehmer und Politik mit Unternehmenszielen, dann erhält man die ziemlich genaue Charakteristik einer Firma, die sich nach Maßgabe des Shareholder-Values flexibel am Markt, das heißt sprunghaft, ungebunden und ohne jede Rücksicht auf Mitarbeiter und Kunden bewegen kann.

Mit dieser vielleicht unheimlichsten, nämlich inneren Veränderung, die

den neuen Kapitalismus selbst an seinen Produktionsstätten in die Nähe totalitärer Bewegungen bringt, kann unsere Zusammenschau wohl ihr Ende haben. Die Parallelen sind evident. Sie werfen allerdings die Frage auf, warum der Kapitalismus, der in seiner bisherigen Geschichte nahezu ohne Einschüchterung und ideologische Heilsversprechungen auskam, auf seiner letzten Wegstrecke die Zuflucht zu groben Propagandalügen und utopischen Programmen suchen musste.

Manche datieren den Umschwung auf das Jahr 1989 und das Ende des sozialistischen Herausforderers, der den Kapitalismus über Jahrzehnte gezwungen hatte, ein menschliches Antlitz aufzusetzen. Hat er also nun die Maske abgeworfen? Mit derselben Berechtigung ließe sich sagen, er habe erst jetzt die grimmige Maske aufgesetzt. Das wäre dann aber nicht 1989 geschehen, sondern mit dem Zusammenbruch der Neuen Märkte 2000 und dem Angriff des islamischen Fundamentalismus auf das World Trade Center, also in dem Moment, in dem offenbar wurde, dass der Kapitalismus auch untergehen könnte, jedenfalls Feinde hat, innere wie äußere, denen mit gutem Zureden nicht beizukommen ist. Es wäre nicht das erste imperiale System in der Geschichte, das im Moment seiner Bedrohung böse und zu einer Gefahr für die zivilisierte Menschheit wurde.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Gesellschaftskritik um 07:39

Samstag, 23. Juli 2005

Luxus

"Wirklicher Luxus ist weder bei Hermes noch im KaDeWe und auch nicht beim Heile-Welt-Versandhaus Manufactum erhältlich. Er besteht vielmehr in der Selbstbehauptung gegen überflüssige Verlockungen, die unser Leben nicht verschönern, sondern lediglich vermüllen. Wer wirklich reich sein will, muss die Courage aufbringen, sich wenigstens einen Teil seiner Souveränität zurückzuerobern, und leistet sich zum Beispiel nur, was einem echtes Vergnügen verschafft, statt sich dem frustrierenden Rundumkonsum zu ergeben."

A.v.Schönburg: Die Kunst des stilvollen Verarmens. Wie man ohne Geld reich wird. rowohlt Die Kunst des stilvollen Verarmens(Book)Alexander von SchönburgReleased: April 2005

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Gesellschaftskritik um 14:24

Freitag, 22. Juli 2005

Gesundheitsförderung

IKON – Wirksame Intelligenz für Gesundheitsförderung im Betrieb
Gesundheit im Betrieb zwischen Mode und existenzieller Notwendigkeit
Mag. Norbert Krennmair - www.ikon.cc

Gesundheitsförderung ist in vielen Firmen ein Thema das zwischen oberflächlichen Wellnessangeboten und seriösem Organisationsentwicklungskonzept angesiedelt ist.

Eine UNI-Lehrveranstaltung am Institut für Unternehmensführung lautet: Salutogenes Management
Gesundheitsförderung zwischen Mode und Notwendigkeit.

Der Humanressource Mensch bekommt wieder mehr Gewicht. Ausschlaggebend ist, dass über neue Gesundheitsberufe und Experten wie Sicherheitsfachkräfte, Wirtschafts- & Gesundheitspsychologen, Psychotherapeuten, Organisationsberater auch neue Menschenbilder mit verfeinerten Zugängen ins Blickfeld der Entscheider rücken, die den klassisch kurativen Ansatz der Schulmedizin ergänzen und erweitern.

Leitbilder und Leitfiguren der Führungsforschung wie C.O Scharmer (M.I.T.) sprechen auch von einer Wertkrise im Führungsbereich und bemühen Modelle wie die Lernende Organisation und ihre fünf Disziplinen Vision, Teamlernen, Systemisches Denken, personal mastery und mentale Modelle, um deutlich zu machen, dass sich heute im wesentlichen der Mensch selbst mit seinen Glaubenssätzen und Werthaltungen im Weg steht.

Die Zukunft gehört dem SELBST und der Selbstentwicklung, also dem selbstverantwortlichen und selbstentfalteten, selbstgesteuerten Menschen der zwischen Möglichkeiten zu Leben und zu Arbeiten wählen kann.

Damit rückt das alte Spannungsfeld Organismus – Organisation, das Focus vieler Beratungen ist, noch stärker ins Rampenlicht der Führungs- und Beratungsbemühungen

Der FOCUS der Personalentwicklung ist es damit, das Individuum `Mitarbeiter´ in der Firma zu halten und seine Entwicklung zu ermöglichen, ja zu fördern und zwar in ganzheitlicher Sicht sodass der ganze Mensch mit voller Beteiligung und orientiert an inneren Werthaltungen in Freiheit sich für die Ziele der Firma einsetzen kann. Dass das zur Zeit nur mäßig und mit enormen Verschleißerscheinungen möglich ist, ist offensichtlich. Nur mehr ca. 50% der Werk tätigen haben einen fixen Job, d.h. sind im engeren Sinne in Organisationen gebunden.

Wie muss das Kraftfeld Organisation gestaltet sein, dass es kräftige Menschen dafür gewinnen kann ihre Kraft für die Firma einzusetzen?

Nicht nur der MA soll gehalten werden sondern auch seine Potentiale und Käfte, sofern sie schon freigelegt sind. Und vor allem wie kann man die Leistungsfähigkeit von Mitarbeiter 10 Jahre länger erhalten, denn auch das ist ziemlich sicher, das es für viele notwendig wird länger zu arbeiten nicht nur an diesem Tag oder dieses Jahr sondern auch im Leben.

Wenn das Leben immer mehr aus Arbeit besteht ist es notwendig immer mehr Leben in die Arbeitszeit zu integrieren. Kurzentspannung am Arbeitsplatz. Ein Büro das mich sinnlich unterstützt, den Ruheraum vielleicht sogar den Shop und den Kindergarten.

Doch die Arbeit an dieser Lebendigkeit im Betrieb oder an der Gesundheit als selbstverantwortetes Gut das gepflegt werden muss stehen viele aktuelle Umstände und Kräfte im Weg.

Auch wenn man die Erfahrung gemacht hat, dass man einen Schritt in die richtige Richtung gemacht hat, bedeutet das nicht das es keine Rückfälle gibt.

Es heißt so schön in einem Zitat: „Wir werden nicht in die Hölle geworfen, sondern die Hölle ist ein Zustand indem wir das Licht noch nicht ertragen können.“

Das positive z.B. die Selbstständigkeit von MA zu Fördern ist einsichtig, doch „Wieviel gut ist gut.“ denn erstens braucht Entwicklung Zeit und zweitens sind selbstständige MA nicht mehr abhängig.

Aus dieser Ambivalenz heraus wird zuerst traditionell-curativ damit begonnen die Probleme zu beseitigen ohne

allzusehr an der Eigendynamik der MA zu rütteln, denn Turbulenzen gibt es schon genug. Dieser traditionelle Zugang, ein neues Thema, machen wir was, damit es abgehakt ist, hat mehr Erfahrung, weil Gewohnheit im Hintergrund aber in diesem Fall wenig Aussichten auf wirklichen Erfolg. Solange andere Menschen der Arzt, die Firma, das Gesundheitssystem für meine Gesundheit verantwortlich gemacht werden, ist es nur der 5. Aufguss des gleichen Tees. Erst wenn sich das Denken – auf neuhochdeutsch – die mentalen Modelle verändern, beginnt die Verantwortung für sich selbst und auch der Weg zu sich selbst. Neu ist an dem Trend `Betriebliche Gesundheitsförderung`, dass das Thema Gesundheit nicht mehr ausschließlich der herrschenden Heilerklasse Medizin zugeschrieben wird, sondern es eben sekularisiert wird, das bedeutet, dass Firmen bezahlen und, dass sie sich demnach aussuchen welche gesundheitsförderlichen Zugänge genutzt werden.

Manager werden zu Gesundheitsförderern und sie entscheiden auch welche `Gesundheit` eingekauft wird. Letzendlich ist der einzelnen Mensch `der Heiler` für sich selbst, so wie es ursprünglich auch gemeint war, zumindest kann er seine Gesundheit erhalten.

Der Hintergrund des nicht mehr finanzierbaren Gesundheitssystems tut das seine auch die ökonomische Mitverantwortung des Einzelnen und andere privatwirtschaftliche Initiativen zu ermöglichen.

Die üblichen Problemansätze an denen gesundheitsförderlich in Betrieben gearbeitet wird sind:

- BEWEGUNG
- ERNÄHRUNG
- SUCHT

Günstiger ist jedoch neben diesem problemorientierten Ansatz die positiven Kräfte, d.h. die Salutogenese zu fördern. Wie kann das Gesunde zum Vorschein gebracht werden, wie kann es gestützt und gestärkt werden. Und das was dem einzelnen gut tut ist oft nicht normal, das bedeutet, dass sich mit der Befreiung des Individuums auch Normen, Werte und Grenzen im Betrieb verschieben.

Gesundheitsförderung und life balance- Ansätze ermöglichen die Freisetzung von Potentialen und Kräften.

Der funktionierende Mitarbeiter entdeckt seine Kräfte und Möglichkeiten und in dem Ausmaß wo die Freiheit steigt, steigen auch die Lebensgestaltungsmöglichkeiten und damit braucht es ein neues Verhältnis zwischen Individuum, denn das ist die treibende Kraft, und der organisierten Leistungswelt und ihrem Erfolgsstreben.

Die Integration von gesundheitsförderlichem Denken in der Betriebskultur ist das wesentliche Anliegen.

In einem japanische Betrieb ist es normal den Kopf auf den Tisch zu legen und ein kurzes Nickerchen zu machen.

Vielleicht ist es auch bei uns bald so, das der `gestresste Mitarbeiter` sich 5 Minuten zurückzieht , an sich selbst arbeitet um die vorhandenen Energien aufzufrischen und mit neuem Geist heranzugehen.

Es heißt : „Wir kümmern uns um alles Mögliche aber nicht um das Heil unserer Seele.“

Von 100 Erwachsenen haben vielleicht 5 oder 10 jemals eine Entspannungstechnik anzuwenden und die meisten nützen diese Befähigung nicht.

Es wird Zeit das wir beginnen unsere menschlichen Potentiale zu erkennen und anzuwenden. Der menschliche Organismus braucht nur Minuten aber der `Verstand` und die `Normalität` sind dagegen, dass es leicht geht im Leben.

Noch eine Empfehlung zum Abschluss: `Es gibt nichts Gutes außer man tut es!` Aber wie tut man gesund? Auf jeden Fall nicht indem man darüber redet was getan werden kann, denn das ist immer morgen.

Jetzt ist die beste Gelegenheit diesen Augenblick gesund zu sein und sich selbst dabei zu unterstützen.

Und sagen Sie nicht sie haben keine Zeit, denn in der Zeit in der sie keine Zeit haben ist alle Zeit der Welt. der Tag hat 20.000 Augenblick um durchzuatmen, sich zu lockern, ein Gals Wasser zu trinken, eine selbstförderliche Idee zu haben, eine Entspannungsübung zu machen und, und, und.

Finden Sie ein ZEICHEN für ihre Gesundheit unter www.ikon.cc oder www.change2.at

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 09:26

Sonntag, 17. Juli 2005

Überfluss und Mangel (Teil2)

Überfluss und Mangel (Teil2)

Letztens war ich wieder mal in der Kirche – Firmung. Es waren viel zu viele Kinder da, die viel zu lebendig waren. Der Abt konnte kaum in Ruhe seine Fülle entfalten.

Überhaupt gibt es immer noch viel zu viele Kinder sonst gäbe es ja nicht Schulklassen mit 30 Kindern, was ja wirklich mehr als zu viel ist für einen Lehrer, dem das ohnehin alles viel zu viel ist. Wenn wir überhaupt aufhören würden Kinder zu haben, dann würde die Gesellschaft viel schneller aussterben und wir wären auch gefordert, dass viele Geld zu Lebzeiten auszugeben oder wem zu schenken, der es braucht. So müssen wir uns viel zu viel Sorgen machen drum, das es nicht automatisch nur durch Herumliegen viel weniger wird, wenn es sich nicht überhaupt schon in irgendeinem Großrechner aufgelöst hat.

Gott sei dank zahlen wir viel zu viel Steuern und arbeiten viel zu viel, für immer weniger Geld, das schafft Ausgleich. Andererseits haben auch die Banken – so liest man – viel zu viel Geld, das sind die Sparguthaben, der vielen alten Menschen. Die haben auch das Problem, das sie es arbeiten lassen müssen, das Geld, nur leider dürfen sie niemand einen Kredit geben, der nicht schon überflüssiges Geld hat, sehr verzwickt. Darum bauen sie sehr große Geschäfte, damit die ganze überflüssige Ware mehr Platz zum herumliegen hat und viel kleine Geschäfte zusperren dürfen, damit man in der Stadt beim Spazierengehen nicht mehr so viel Geld ausgeben muss.

Eigentlich ist es ganz überflüssig sich über die Arbeit des Geldes zuviel Gedanken zu machen, denn man erwischt es sowieso nie wenn es gerade recht fleißig ist. Wir wissen nur, dass es arbeitet, weil es nachher so dreckig ist. Neulich habe ich einen Satz gelesen: `Der Depressive´ – das ist der, der sich zuviel Bedrückendes aufgeladen hat - ist nicht voll auf der Höhe. Er ist so erschöpft von der Anstrengung er selbst sein zu müssen.

Ist das eigentlich normal, wenn man der Normalität entkommen wollen muss, nur um dem Anpassungsdruck zu unterliegen `Wer zu sein´? Das ist irgendwie wie mit den Jeans. Irgendwann tragen sie alle. Ich empfehle zum Ausbruch eine Portion Verrücktheit, gemischt mit zwei mal an der falschen Stelle ausrasten, eine Prise lass mir ja meine Probleme in Ruhe, zwei Minuten Vogelgezwitscher und einen vollen Einkaufswagen vor der Kasse stehen lassen und darüber zu lachen um zu entdecken, das ich nicht der bin für den ich mich halte. Ich bin viel mehr. Ich bin der Gestalter meines Lebens. Niemand kann mich zwingen normal zu sein, das ist der verrückteste und gefährlichste Virus, der zur Zeit unterwegs ist.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Durchgeblickt um 11:23

Never give up

No matter what is going on
Never give up
Develop the heart
Too much energy in your country
is spent developing the mind
instead of the heart
Be compassionate
Not just to your friends
but to everyone
Be compassionate
Work for peace
in your heart and the world
Work for peace
and I say again
Never give up
No matter what is happening
No matter what is going on around you
Never Give up.
H.H. the XIVth Dalai Lama

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Gesundheit & Selbstkultur um 11:17

Unternehmensnachfolge

Bis 2007 stehen rund 50.000 klein- und mittelständische Unternehmen vor dem Problem einer ungelösten Nachfolgefrage.

Buchtipps: Mittelständische Unternehmen - Probleme der Unternehmensnachfolge. Trauner Verlag 2005

Wertorientierung in der Unternehmensnachfolge In: Unternehmensführung durch Werte von Franz Auinger, Wolf R. Böhnisch, Harald Stummer DUV 2005

Gerne reden wir über ihre Entwicklung www.change2.at

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Beratung um 11:12

Solarenergie

Über 700.000 m2 thermische Solaranlagen sind in O.Ö. bereits installiert, das ist ein halber m2 pro Einwohner.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Wissenswertes um 10:40

Die islamische Welt

Weltweit gehört fast jeder fünfte Mensch dem islamischen Glauben an. Weltweit gibt es ca. 1 Mrd Muslime. Die meisten in Indonesien (201 Mio), Pakistan (140), Indien (130), Bangladesch (109), Türkei (66), Iran (65), Ägypten (65), Nigeria (63), China (38), Algerien (31), Marokko (30), Äthiopien (29), Afghanistan (27), Sudan (25), Irak (23). Die meisten Muslime leben in Süd- und Südostasien obwohl der Islam im Nahen Osten und in Nordafrika entstand. Quelle: Standard 16/17.7.2005

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Wissenswertes um 10:27

Islam in Österreich

Fast 340.000 Moslems, 200 Moscheen - die islamische Gemeinde ist in den vergangenen dreißig Jahren eine gesellschaftlich relevante Gruppe geworden.

Der Gesamtanteil an der Bevölkerung ist von 1971 mit 0,3 % bis 2001 auf 4,2 % gewachsen.

Quelle: OÖN 16.7.2005

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Wissenswertes um 10:23

Dienstag, 12. Juli 2005

Curriculum Selbststeuerung

Auszeit für Ausgleich, Eigendynamik und Beständigkeit im Selbst sein.
Ein Lehrgang zur Selbstkultur mit Univ.Prof Kurt Buchinger, Mag. Norbert Krennmair und Carina Dworak
3 Module a 2 Tagen ; Start 2./3.12.2005 more about unter www.change2.at

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 18:05

Volksgesundheit

Idee 1: Selbstständige Gesundheitsentscheidung des Individuums

Es wäre ganz einfach das kranke Gesundheitssystem zu reformieren. Jeder der Krankenkassenbeiträge einzahlt hat das Recht über 20 % des einbezahlten Betrages selbst zu bestimmen, was ihn/sie gesund hält oder gesund macht. Es würde sehr schnell deutlich, dass die Entscheidung des Individuums ausreichend Korrektur darstellt im Hinblick auf die kranke Geldmaschinerie.

Idee 2: Prophylaxe

Wenn jeder Österreicher prophylaktisch eine Shiatsu-, Breema-, Kinesiologische Behandlung pro Monat bekommen würde wäre sehr viel erreicht.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 18:00

Samstag, 2. Juli 2005

Arbeitspsychologie in Organisationen

Der dritte Band der Reihe Arbeits- und Organisationspsychologie bietet Studierenden einen Überblick über die wichtigsten Ergebnisse der Arbeitsanalyse. Praktiker gewinnen eine schnelle Orientierung über den theoretischen Wissensstand als Basis ihrer Handlungen.

Erich Kirchler & Erik Hölzl: Arbeitsgestaltung in Organisationen. Arbeits- und Organisationspsychologie 3 WUV
Universitätsverlag 2002

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 13:55

Dienstag, 28. Juni 2005

Einschulung in Österdorf

Kann man es wirklich als fortschrittlich bezeichnen, wenn Kinder in die erste Schulklasse gehen und dort mit 30 anderen eingeschult werden. Aus meiner Sicht ist das ein mittelalterlicher Blödsinn. Als Managementtrainer weiß ich, dass man mit höchstens 18 Erwachsenen wirklich überfordert ist, sinnvoll zu arbeiten. Wie kann ein Lehrer 30 Einzelkinder unterrichten - unmöglich, noch dazu, wenn Kinder mit Verhaltensschwierigkeiten und Kinder, die die Sprache nur mäßig beherrschen dabei sind.

Zugleich liest man in der Zeitung. 60 Lehrer verlieren ihren Job, da die Zahl der Geburten von 24.538 Kindern im Jahr 1961 auf 13.300 im Jahr 2000 zurückgegangen ist. Interessant finde ich auch, dass das Durchschnittsalter der Pflichtschullehrer 48 Jahre ist, tja. Da könnte man gut in die Zukunft unserer Kinder investieren. Der Staat, die Gemeinden sparen an der falschen Stelle und sorgen so mit großer Sicherheit für ein Ansteigen von Problemen.

In der gleichen Zeitung (OÖN) liest man: `Lehrer sollen mehr strafen dürfen'-nona. Auf Fehlverhalten, etwa verbale Angriffe gegen Lehrer, sollen unmittelbare Konsequenzen folgen. Das könne vom `Länger-in-der-Schule Bleiben´ bis zum zeitweisen Herausnehmen aus dem Klassenverband gehen, sagt der Vorsitzende der O.Ö. Lehrgewerkschaft.

Wenn sich eine Schwierigkeit nämlich zu große Schulklassen und eine andere Schwierigkeit - zu alte Lehrer und dann noch der Wandel der `Kinderkundenbedürfnisse´ (viele Einzelkinder, andere Kulturen, Stressbelastung der Eltern, etc..) dann wird es so wohl nicht gehen und der Rückfall in die schwarze Pädagogik ist das Amen im Gebet und alle schauen zu, weil´s halt so ist.

Ich - als seit 20 Jahren pädagogisch tätiger Psychologe - sage: Man sollte die politisch Verantwortlichen, die die wahnsinnigen Rahmenbedingungen, die sich da `Schule´ nennen, zeitweilig aus dem Bezug der Steuergelder nehmen, sie bei den Ohren ziehen, damit sie aufwachen und bei jedem auftretenden Folgeproblem vor ihrer Bürokrantentür stehen und ihnen die Zeit stehlen, denn sie stehlen unseren Kindern die Zukunft.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 07:22

Montag, 27. Juni 2005

Arbeiten in Österreich

3.583.712 Menschen standen im Durchschnitt des vergangenen Jahres im Erwerbsleben bei einer Selbständigenquote von 10,7 %.

Davon 3.199.012 Menschen als unselbstständig Beschäftigte

104.300 Selbstständige aus der Landwirtschaft sowie der gewerblichen Wirtschaft.

208.400 Freie Berufe.

Dieser Zahl stehen 1,77 Mio Pensionisten gegenüber.

Von den Gesamtbeschäftigten sind 675.200 nur Teilzeitbeschäftigt, davon sind 576.800 Frauen.

der Zuwachs an Arbeitsstellen ist ausschließlich Firmen zwischen 100 und 499 Mitarbeitern (15,4% +) und Firmen bis 99 Mitarbeitern (9,5+) zu verdanken. Firmen über 500 Mitarbeiter haben gerade um 1 % zugelegt. (Gewinn extra Juni 2005)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Wissenswertes um 17:30

Pension woher?

Zum Stichtag der letzten Volkszählung waren 1,7 Millionen Menschen über 60 Jahre alt. Verbrachten Anfang der 70er Jahre Männer im Durchschnitt 13 und Frauen 18 Jahre in Pension, so lagen diese Durchschnittswerte 30 Jahre später bereits bei knapp über 21 bzw 26 Jahren. Zugleich gibt es den `Hang zur Frühpension´. In Österreich sind nur rund 30 % der 55 bis 65-jährigen Arbeitnehmer noch erwerbstätig, der große Rest ist arbeitslos oder schon in Pension. Im Jahr 20412 werden 2,8 Mio Österreicher über 60 Jahre sein. Gleichzeitig wird die Gruppe der 15 bis 60-jährigen auf 4,4 Mio schrumpfen. Aktuell kommen auf 1.000 unselbstständige Erwerbstätige (exclusive Beamte) 609 Pensionisten, das heißt das Verhältnis beträgt 10:6.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Gesellschaftskritik um 17:22

Sonntag, 26. Juni 2005

Sonne

Die Sonne scheint ob du's merkst oder nicht.

Ich selbst muß Sonne sein, ich muß mit meinen Strahlen das farblose Meer der ganzen Gottheit mahlen. (Johann Scheffler)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 18:36

Qualitäten spiritueller Reife

- 1.) die Fähigkeit, zu lieben oder Mitgefühl zu empfinden
- 2) im Jetzt zu leben, hier zu sein anstatt irgendwo anders
- 3) die Fähigkeit loszulassen und neu zu empfangen
- 4) Heiterkeit und Sinn für persönliche Freiheit
- 5) Verbindung mit der Erde und dem täglichen Leben
- 6) mythische Weltsicht
- 7) Humor und Spiel

Christina GROF

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 18:31

Umgang mit Problemen

Was dir heute Hürde ist, wird dir morgen Schlüssel sein. (Rumi)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 18:31

Liebessinn

Einen Menschen um seiner selbst willen lieben besteht darin, dass der andere an sich dir lieb ist, das heißt, das du dich freust, ihn zu sehen, mit ihm bekannt zu (sein) werden und Zeuge der Eigenart seines Wesens zu sein, und zwar darum, weil du ihn schön findest. (Al Ghasal)

Wer vermag denn zu lieben? Wer kann es? Noch keiner. (Rilke)

Denn das ist Schuld, wenn irgendeines Schuld ist: die Freiheit eines Lieben nicht zu vermehren um alle FREIHEIT, die man in sich aufbringt. Wir haben, wo wir lieben, ja nur dies: einander lassen, denn dass wir uns halten, das fällt uns leicht und ist nicht erst zu lernen. (Rilke)

Aber nun, da so vieles anders wird, ist es nicht an uns, uns zu verändern? Könnten wir nicht versuchen, uns ein wenig zu entwickeln, und unseren Anteil Arbeit in der Liebe langsam auf uns zu nehmen nach und nach? Man hat uns alle ihre Mühsal erspart, und so ist sie uns unter die Zerstreungen geglitten.. Wir sind verdorben vom leichten Genuss .. Wie aber,..wenn wir ganz von vorne begännen, die Arbeit an der Liebe zu lernen (Rilke)

Jemand der dich bedingungslos liebt schaut zu und akzeptiert dich.

Man kann anderen Menschen nichts beibringen und ihnen keine Kraft geben ohne gleichzeitig selbst etwas zu lernen und eigene Kraft zu gewinnen. Anderen Menschen Kraft zu geben bedeutet sie bei positiven Veränderungen in ihrem Leben zu unterstützen. Kraft geben bedeutet, die Menschen zu lieben statt zu retten.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Schöngeistiges um 18:20

Schönheit

Die Dinge so schön wie möglich tun....

Denn alles Schöne erregt bei dem, der die Schönheit wahrnimmt Lust, und alles, was Lust erregt, wird geliebt. Das als schön Empfundene kann entweder die äußere Gestalt, das heißt die Schönheit des Leibes, oder die innere Gestalt sein, das heißt die Vollkommenheit der geistigen und die Schönheit der sittlichen Anlagen. Aus dieser folgt Schönheit des Handelns, aus jener Reichtum des Wissens.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 18:17

Der Weg der Freiheit

Gib mir die Freiheit, ohne Echo zu singen,
Gib mir die Freiheit, ohne Schatten zu fliegen.
Und zu lieben, ohne Spuren zu hinterlassen.
(I. Tweedie)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 18:15

Geh weiter !

Wir werden des WEGES geführt, den wir wählen.

Der Mensch ist selber immer `Schwelle` (Derwish), die Gegenwart (die Zeit, die Gegenwart Gottes) hält niemals an (..) Wo jeder Mensch im Augenblick `zu Ende` ist, da sind die `ilaha`, die `Götter` für ihn, dort wird es ihm zunehmend eng. ((Aber aus der Geborgenheit wird bald das Gefühl der Gefangenschaft. Der Mensch möchte sich von dem befreien, was ihn hält. Er kennt nicht mehr die Gefahren, sondern hat sich an die Sicherheit gewöhnt, welche ihm die funktionierenden Institutionen gewähren.)) Begrenzung ist was einen Menschen quält. Jegliches Weitergehen gelingt einem Menschen nur dann, wenn entweder die MAUER seiner Sichtweise und Seinsweise fällt oder wenn er ein `Loch` in seiner `Mauer` erspät. Das Hindurchzwängen selbst ist das illa- (...außer...) Terrain: Geburtskanal für den neuen Beginn. Hier spürt er die Last seines Weges und der Welt und wird zur `Achse`, die trägt. Die Welt verdichtet sich um ihn, sodass die Flucht unmöglich wird. Hier herrscht er entweder - oder verdirbt.

Respektieren Sie jeden Menschen als ein Geschenk, so wie auch jeder Augenblick ein Geschenk ist.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 18:04

Leben

Das ist mein Streit: Sehnsuchtgeweiht durch alle Tage schweifen. Dann, stark und breit mit tausend Wurzelstreifen tief in das Leben greifen - und durch das Leid weit aus dem Leben reifen, weit aus der Zeit. RILKE

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 18:01

Lachen

Was ist ein verlorener Tag? Ein Tag, an dem du nicht gelacht hast.

Wenn du schon keinen Boden unter den Füßen hast, dann stell wenigstens einen Hubschrauber drunter.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 17:59

Freiheit 3.

Wer sich Selbst kennt, kennt seinen Herrn. (Ibn Arabi-Sufismus)
Liebe die anderen, wie dich Selbst. (Christlich)
Sei du Selbst und beobachte. (Buddhistisch)

Was also ist das richtige Verhältnis zu sich Selbst.
Was ist der Zweck der Sinnsuche, des ewigen Kreisens um sich Selbst.
Warum ist es so schwer sich die Freiheit zu nehmen, mehr `Zeit für sich Selbst` zu nehmen.

Der Mensch kann 'in sich gehen' und er kann 'aus sich herausgehen'. Er pendelt zwischen der Annäherung an seine Mitte.

Jeder hat die Freiheit sich Selbst zu übergehen oder auf sich Selbst zuzugehen.
In der Mitte sein.

Es heißt: Wer einen Schritt auf Gott zu geht, dem kommt er zehn Schritte entgegen. Wenn Gott im Menschen wohnt, dann in der Mitte, da wo der Mensch ganz bei sich selbst ist. Wenn der Mensch also auf sich Selbst zugeht, in das brodelnde Zentrum der Unruhe, da wo der unbewegte Beweger wohnt. Dann trifft er dort auf etwas das ihn stärkt und nährt und in gerichtet aus dieser Mitte hinaus in die Welt schleudert, dorthin wo es etwas zu tun gibt.

Wenn er aber draußen feststeckt im Bündel seiner Automatismen und Gewohnheiten, versteckt in dem Sinn, den ihm die Institution gewährt, dann ist er außer sich. Dann wird der Mensch leer und hohl. Er braucht also die Entbindung aus den Automatismen des Funktionierens und er braucht die Entbindung aus sich Selbst um sich in der Welt und im Tun - in dem was er bezweckt - wieder neu zu begegnen. So sagt man auch der Zweck heiligt die Mittel.

" Durch die Entkoppelung von Antrieb (der Mensch ist im Stande, seine Gefühle und Bedürfnisse bei sich zu behalten, dadurch werden aber seine Antriebskräfte gestaut) und Handlung entsteht 'Intelligenz', mehr noch diese Entkoppelung ist Intelligenz und damit zugleich jener 'Hiatus', der das entstehen lässt, was man dann Innerlichkeit, Reflexivität, Imagination usw. nennt. Dieser 'Hiatus' bringt es auch mit sich, dass der Mensch zu einem Doppelwesen wird, das eine wirkliche und eine mögliche Welt bewohnt und in die prekäre Situation gerät, beide irgendwie miteinander verbinden zu müssen. Oft genug mißlingt es ihm. Es kann eine immer subtilere Innenwelt ausbilden, die sich vom Zusammenhang mit Handlungen überhaupt löst. (folgenreiche Phantasie, Süchte, fiktive Betätigungen, Rauschmittel, Asozialität,..) Safranski S. 108

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 17:30

Freiheit von mir Selbst

In der 1952 erschienenen Arbeit ÜBER DIE GEBURT DER FREIHEIT AUS DER ENTFREMDUNG fasst Gehlen (Arnold Gehlen) seine Anthropologie in dem Gedanken zusammen: " Der Mensch wird durch seine Subjektivität überfordert. Es lässt sich nichts auf sie gründen, weil sie ins Nichts hinabreicht, in jenen 'Hiatus', der sich öffnet, wenn der Mensch aus den Automatismen seiner HANDLUNGEN herausfällt und innerlich wird. Statt zu sich zu kommen, sollte er besser versuchen, zur Welt zu kommen. Versachlichung und Objektivierung sind überlebensnotwendige Entfremdungen. Der Mensch ist ein Weichtier, die Institutionen sind die SCHALEN UND PANZER, DIE IHM HALT GEBEN UND IHN SCHÜTZEN. Der Mensch kann zu sich und seinesgleichen ein dauerndes Verhältnis nur indirekt festhalten, er muss sich auf einem Umweg, sich entäußernd, wiederfinden, und da liegen die Institutionen. (:::) Der Mensch soll sich nicht nach sich selbst richten, da er sündig (...bitte eine eigene Übersetzung dieses Begriffes finden....) ist, so lehrte Augustinus Gehlen erklärt: Der Mensch kann sich nicht nach sich selbst richten, weil er ein solch fest umrissenes Selbst gar nicht besitzt. Der Mensch ist ein Wesen, zu dessen wichtigster Eigenschaft es gehört, 'zu sich selbst Stellung nehmen zu müssen.' Aus seinem Selbstverhältnis zieht er keinen Selbstgewinn, sondern er entdeckt nur die Fraglichkeit seines Wesens. Allenfalls gerät er in eine Kreislaufbahn um sein unbekanntes Selbst. Im unmittelbaren Selbstbezug gibt es keine Feststellung darüber, was und wer der Mensch ist. Diese Dauerfraglichkeit aber ist eine Überforderung, die nach Entlastung verlangt.. Die Institutionen bewahren den Menschen davor, im Wirbel der Fragen unterzugehen. Der Anfang der Institutionen ist das Ende der Fragen. Das menschliche Talent für die Institution beruht darauf, dass er 'Intentionen' hat, die von ihm selbst wegführen und ihm erlauben, sich in den Weltbezügen festzuleben. Das geschieht durch Handlungen. (Come to Kinetiks !!) Handlungen verdichten sich in Institutionen und werden dort, unter Einsparung von Energie und beschwerlicher Eigeninitiative, zu regelhaften Abläufen und Automatismen.(Rüdiger Safranski: Das Böse oder Das Drama der Freiheit S. 105/106)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 17:11

Reflexionen zur Freiheit

Freiheit

Freiheit oder wie bewältige ich die Hölle der Möglichkeiten ?

Es wird gesagt: In die Hölle wird man nicht geworfen, sie ist ein Zustand in dem man das Licht noch nicht ertragen kann. Das bedeutet wohl, dass wir das Licht der Freiheit, das uns zur Zeit bestrahlt, nicht ertragen können. Wir leiden an der

Vielfalt am Höhepunkt der Freiheitsgesellschaft, in der alles möglich wird und zugleich nichts mehr geht. Jeder hat bald seine eigene Autotype, zahlt dafür ein Vermögen – noch mehr fließt bei steigenden Ölpreisen in den Tank – und schränkt mit diesem unglaublich unwirtschaftlichen Individualismus und Freiheitssymbol seine Lebensgestaltungsmöglichkeiten unglaublich ein. Es ist sicher, dass man sich um die Monatskosten eines Mittelklasseautos jede vierte Woche einen schönen arbeitsfreien Urlaub gönnen könnte. Das Individuum hat jede Freiheit, muss sich aber unbedingt ein Einfamilienhaus bauen, ein zu teures Auto fahren, nur um die eigenen Freiheit zu demonstrieren. Man muss auch Einkaufen gehen, damit es der Wirtschaft gut geht. Manchmal denke ich mir, `gut das es zwischendurch leerstehende Geschäfte gibt, da kann man dann davorstehen, durchatmen und muss nicht die Freiheit haben reinzugehen und was zu kaufen.

Die Anforderung an die Selbstständigkeit (psychologisch und wirtschaftlich) ist enorm gestiegen, denn die Fallen sind subtiler geworden. Die wesentliche nennt sich `normal sein´

Es ist diese unglaubliche Macht des `Es ist halt so´, die der Normalität die Krone des Wahnsinns aufsetzt..

Ein Weisheitslehrer sagte mir mal: es gibt nur zwei Freiheiten: 1. Die Freiheit vom Geld. Das bedeutet nichts zu haben, nur sich Selbst – dann kann man eigentlich nur gewinnen in der Abfalls-, Überflussgesellschaft. Wenn man bescheiden genug ist und zugleich alle Fähigkeiten zusammenhält, dann ist immer genug da. 2. Die Freiheit durch Geld. Das bedeutet man hat wirklich genug. Über 64.000 Österreicher sind ja statistisch erforscht Dollarmillionäre und es sind letztes Jahr wieder 5 % mehr geworden. Deren Geld ist angelegt und vermehrt sich - manche denken auf Bäumen. Nein es wird woanders abgezogen. Wo? Diese Frage persönlich zu beantworten ist das Wirtschaftsräsel das ihr Leben praktisch verändern wird.

Selbst- ständig sein, ein echt schönes Wort. Das erschöpfte Selbst leidet daran, immer Selbst sein zu müssen, d.h. all die Möglichkeiten die es gibt auch zu leben.

Bei dieser hohen Aufgabe verheddern sich immer mehr im subtilen Machtgestrüpp der gesellschaftlichen Umstände und der selbstgewählten Totalüberforderung namens burn-out:

Was sind einige der Dornenstauden, die den Prinzen langsam in den Schlaf legen?

- die Anforderung, den Wohlstand äußerlich hochzuhalten, gemessen an äußeren Werten: das Auto, das Einfamilienhaus, die schicke Kleidung, das Technikspielzeug, das man doch nie bedienen kann.
- die immer noch verleugnete Eurofalle des 30 % igen Wertverlustes für den breiten Mittelstand
- die Banken , die im Geld schwimmen aber doch nur mehr denen eins borgen(dürfen-Basel) die schon genug haben
- die psychologische Kauffalle der 130 % Kostensteigerung im Geldausgeben wenn 1 (Euro) wieder 1 (Schilling) ist
- die anerzogene Schuldkomplex bei Schulden (`ich bin selber Schuld´-bei einem psychologischen Flächenbombardement, das zu Konsumkrediten und übermäßigem Kauf einlädt)
- das vertragliche Gebundensein in immer unverständlicheren Verträgen bei denen die Rechnung erst am Schluss, meistens ohne Wirt gemacht wird. Z.B. 45 Euro Kontoauflösungsgebühr

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 17:08

Freiheit

Die Brille der Freiheit

Die Zeit war wieder gekommen,
dass sich die Freiheit ihre Brille aufsetzte,
um den Blick auf das gelebte Leben zu richten
um klar und unbarmherzig Gericht zu halten.
Überholte, leblose Normen, nutzlose Grenzen, I(i)eblose Werte
nahmen ihre Hüte und
verließen wortlos den Raum,
weil die Bewusstheit,
gestärkt durch die klare Sicht und
Unterstützt durch die Entscheidung und die Entschlossenheit
ihnen den Nährboden entzogen.

Die Pflanzen der Erweiterung, Entfaltung und Entwicklung
rekelten sich freudig im erweiterten Raum,
den sie nun hatten
und schon wurden auf ihren Stämmen Früchte sichtbar.

Eine dieser Früchte,
die Entscheidung zur freiwilligen Abgängigkeit,

wurde nun öfters gepflückt,
weil ihr Geschmack mit jedem Zyklus besser wurde.

Das Risiko und der Mut waren diejenigen,
die die Grenzsteine erweiterten,
unter den achtsamen Blicken der Demut und der Verantwortung.

Die Freiheit legte ihre Brille wieder zur Seite,
weil die Schleier verschwunden waren und
blickte ehrfürchtig dem Schicksal in die Augen,
das von den Bergen herunterblickte,
sich seiner Macht und Stärke wohl bewusst.

Roman Götz, November 1999

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 17:02

Freitag, 24. Juni 2005

Erfüllung

Manche verschlucken sich vor lauter Input. Sie nehmen immer mehr in sich auf, aber es kommt nichts dabei "heraus" . Es fließt nichts weiter. Gib also weiter, was du hast. Bring deine Fähigkeiten auch nach außen. vertraue deiner eigenen Kompetenz, entdecke deine eigenen Möglichkeiten und lass auch andere daran teilhaben. Dann kann das, was deine Quelle an Leben bringt, auch anderen hilfreich sein. (A. Grün)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 16:02

Mut

Ich schlage die Trommel und fürchte mich nicht. (ein zeitgenössischer Schriftsteller)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Eigen(tlich)es um 16:01

Mittwoch, 22. Juni 2005

Die Tugend des rechten Maßes

Die Tugend des rechten Maßes ist neben der GERECHTIGKEIT, der TAPFERKEIT, und der KLUGHEIT einer der vier Kardinaltugenden nach Platon und Aristoteles.

"Sie verlangt zuerst, dass ich mein Maß erkenne. Erst dann vermag ich, meinem Maß entsprechend zu leben. Jeder Mensch hat eine Veranlagung, sein je eigenes Potential an Kräften und Fähigkeiten. Das eigene Maß zu erkennen, heißt auszuloten, was ich zu leisten vermag und was in mir an Möglichkeiten steckt. Wer gegen sein Maß lebt wird krank. Der Maßlose überfordert sich selbst und lebt an sich vorbei. Im Griechischen heißt diese Tugend *sophrosyne* = ordnende Verständigkeit. Die Lateiner sprechen von *temperantia*. *Temperare* heißt: richtig ordnen, zusammenfügen, zügeln, schonen. Es gehört also zu dieser Tugend die Fähigkeit, das eigenen Leben so zu ordnen, wie es meinem Wesen und meinem Maß, meiner *mensura* entspricht. Das Ziel des rechten Maßes ist die Ruhe der Seele, die innere Ausgeglichenheit, der Einklang mit mir selbst. Doch das erreiche ich nur, wenn ich alles in mir richtig ordne. Anselm v Grün: Quellen der Kraft

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Gesundheit & Selbstkultur um 17:48

Stress am Arbeitsplatz

30 % der Arbeitnehmer leiden unter Stress

(Ergebnisse der Studien von G. Lueger, Quelle: Wirtschaftsblatt 27.03.1998)

Symptome:

Rückenschmerzen, Migräne, Herz-Kreislaufstörungen, Magen-, Darmbeschwerden, Gereiztheit, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Aggressivität, ängstliche Verstimmung, Alkoholismus, Drogenkonsum, burn-out, mobbing. etc.

Kosten eines gestressten Mitarbeiters für den Betrieb durch:

- erhöhte Fluktuation
- geringe Produktivität
- häufigere Arbeitsunfälle
- mehr Krankenstandstage
- innere Kündigung

Gestresste Mitarbeiter erreichen eine um 25 % geringere Produktivität

Zusatzkosten: EUR 284,-- (ATS 3.900,--) pro Monat und Mitarbeiter

Doppelt so hohe Fehlzeiten

Zusatzkosten: EUR 204,-- (ATS 2.800,--) pro Jahr und Mitarbeiter

Arbeitsunfall

Schaden: EUR 1.526,-- (ATS 21.000) – EUR 6.400,-- (ATS 88.000,--)

sieben mal höhere Fluktuationsrate

Mehrkosten: EUR 7.630,-- (ATS 105.000,--) bis EUR 203.484,-- (ATS 2,8 Mio) pro Jahr

siehe auch: www.burnout-coaching.com

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 17:46

Überfluss und Mangel

Kolumne Durchgeblickt: Welser Rundschau

Überfluss und Mangel (Teil 1)

Wir leben im Überfluss. Von allem ist zu viel da. Zu viel Wasser, darum verkaufen wir es. Zu viel Ware in den Regalen. Zu viele Informationen, die wir Abspeichern in Megabyte- Dimensionen. Zu viele Freizeitangebote, zuviel Werbung in der Post, zuviel schlechte Nachrichten, zuviel Abbucher. Das heißt übrigens Fixkostenproletariat, wenn das Geld reint kommt und alles ist schon wieder abgebucht.

Wir haben auch zu viele Beziehungen die uns belasten, weil ja alle immer mehr wollen voneinander und wir keine Zeit und Energie haben.

Wir haben auch dauernd zu viele Aufgaben und zu viele e-mails. Sogar zu viel Obst wächst auf den Bäumen, das wird dann vernichtet damit der Preis stabil bleibt.

Schon interessant , das uns der Überfluss immer mehr zu schaffen macht. Selbst die Freiheit, der Wohlstand, die Demokratie, der Verkehr (auf der Straße) alles zu viel. Zugleich gibt es da aber auch allerlei Mangel. Darüber spricht man aber nicht.

Den Mangel an Personen denen man vertrauen kann und die man liebt. Die meisten von uns haben im wasserreichen Österreich Dehydrierungserscheinungen, weil sie das Wasser trinken verweigern und weil zuviel Kaffee und Alkohol da ist, der ja auch getrunken werden muss.

Es gibt immer mehr sehr dünne Menschen, die Mittel im Überfluss verhungern. Und da wären noch die Verzweifelten mit dem erschöpften Selbst, denen alles zu viel ist. Das nennt sich dann Depression, und ist die Fähigkeit das ganze Leiden auf zu fangen, das die `Pseudoglücklichen´, um sie herum verweigern . Die Pseudoglücklichen das sind die, die vor zu viel Erfolg nicht mehr merken wer sie eigentlich sind und was in der Welt vor sich geht und die, die unabhängig von ihrem inneren Zustand sagen `Danke gut´ wenn man sie fragt wie´s ihnen geht. Dann gibt's da noch die Männer denen es langsam zu viel wird mit Konkurrenz, und Leistungsdruck ohne Entkommen und toller Vater und toller Ehemann und viel verdienen und immer stark sein.

Ja wenn alle Alles haben wollen, dann bleibt eben nichts übrig außer Mangel.

Ich denke man nennt das Dialektik. Wenn jeder nur nimmt, dann entsteht ein riesen Mangel.

Geb's Gott, das sich da wieder was ändert.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Durchgeblickt um 09:55

Dienstag, 21. Juni 2005

Orientierungslosigkeit der Freiheit

Nichts ist wirklich verboten, nichts ist wirklich möglich. Ein schwerer Verdacht ist aufgekommen: Ein künstlich hergestelltes Wohlbefinden übernimmt allmählich die Stelle der Heilung.

"Das Recht , sich sein Leben zu wählen, und der Auftrag, man selbst zu werden, verortet das Individuum in einer ständigen Bewegung. Damit stellt sich das Problem der regulierenden Grenzen zur Aufrechterhaltung der inneren Ordnung anders: Die Grenze zwischen Erlaubtem und dem Verbotenen schwindet zugunsten der Spannung zwischen dem Möglichen und dem Unmöglichen. Dadurch wird das Individuum stark verändert, denn man kann Schuld nicht durch Verantwortung ersetzen, ohne die Beziehungen zwischen dem Erlaubten und dem Verbotenen durcheinander zu bringen". Alain Ehrenberg : Das erschöpfte Selbst

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 16:21

Ginkgo

Der Ginkgo biloba besiedelt seit über 300 Millionen Jahren die Erde und ist die älteste Pflanze des Planeten. Auf Grund seiner schier unerschöpflichen Regenerationskraft wurden Asiens `heiligen Bäumen´ schon früh besondere Kräfte zugeschrieben.

Carpe Diem Ginkgo

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Tips & Hilfen um 16:19

Heiliger Raum

Ich bin der rezeptive `heilige´ Raum - das Etwas und das Nichts indem die Töne sich aufhalten und klingen und singen von einem größeren, weiteren Raum im Spüren des ungestörten, ewig friedvollen Daseins. (NOK)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Schöngeistiges um 16:08

Die Hölle ist alltäglich

In die Hölle wird man nicht geworfen. Es ist ein Zustand indem man sich befindet, weil man das Licht noch nicht ertragen kann.(Benjamin Klein)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Entdeckungen um 16:06

Im Augenblick sein

Jeder Augenblick ist wie ein Fenster, das sich öffnet und dann wieder verschließt. Jeden Moment klopf eine Gelegenheit bei uns an und ist augenblicklich wieder verschwunden(...) Die einzige Zeit ist jetzt. Allein in dieser Zeit können wir für den Augenblick wach sein und für die Möglichkeiten die vor uns liegen. (Reshad Feild) Schritte in die Freiheit(Book)Reshad FeildReleased: Juni 2004

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Schöngeistiges um 16:02

Samstag, 18. Juni 2005

Selbst sein

Wenn du jetzt nicht Du selbst bist, dann bist du´s nie. (G. SCHLECHTA)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 15:10

burn out Patientensicht

Die folgenden Zeilen sind eine Patientenreflexion nach einem burn out Coaching Prozess

Es war nicht immer einfach die neuen Anregungen anzunehmen. Begonnen hat dies mit der Empfehlung meines Psychiaters, der meine Lebensgeschichte schon länger kannte. Burn Out, Depression – das waren die bedeutungsschweren Worte, die mich trafen im Kontext seiner medizinischen Ausführungen. Eine therapeutische Unterstützung bräuchte ich. Und er empfiehlt mir ein Medikament, das dazu beiträgt gleichmütig zu werden – Angst, Sorgen und Bedenken werden von der Agressivität befreit, sie schmerzen nicht mehr, bleiben aber nüchtern wahrnehmbar. Für Freude und Begeisterung gilt dasselbe in entsprechender Weise.

IMMER WISSEN, WAS ALS NÄCHSTES KOMMT

Ein Burn-Out Coaching sollte also die therapeutische Maßnahme sein. Einen einfachen Folder mit bedeutungsschweren Worten und dem Namen des potentiellen Retters nehme ich mit. Ich fahre nach Hause und heule stundenlang; der Boden auf dem ich gebaut habe bricht weg, ich habe keinen Schimmer wie es weiter geht, was ich tun soll. Über all die Jahre hinweg habe ich immer gewusst was zu tun ist, was der nächste, übernächste Schritt ist. Probleme und Herausforderungen waren mein Futter und ich war stolz auf meine Lösungen. Für mich und andere hatte ich Trost, Rat – je nachdem was gebraucht wurde. Ich war ehrgeizig, setzte mir selbst Ziele und ließ mir welche setzen, die ich zu meinen erklärt habe. Ich war immer in Bewegung. Und nun – Sendepause, Stillstand, Nichtwissen.

Recherchen im Internet über Burn Out ergänzen die bisher gehörten Information meiner Ärzte. Es ist also eine Krankheit und keine Modeerscheinung wie etwa Bungee Jumping - die pseudoaufklärerischen Artikel, die ich bis dahin in den Medien vorfand, haben mich also getäuscht. „Bahnt sich über Jahre hinweg an, eine Meßeinrichtung ähnlich der Erdbebenskala über 12 Stufen gibt den Schweregrad an. Eigene Bedürfnisse vernachlässigen, körperliche Beschwerden, Schlaflosigkeit, Zynismus gegenüber anderen.“ Das sind einige Symptome auf dem Weg in die geschlossenen neurologische Abteilung oder Abteilung für Herzinfarktpatienten – wenn der Erkrankte/die Erkrankte nicht rechtzeitig den Mut fasst und sich jemandem anvertraut.

Ich hatte sehr wohl Ahnungen (Intuition?), dass es an der Zeit wäre, die Lügen, die mir mein Verstand (seit Jahren?) auftischt, endlich zu hinterfragen– ohne diese Ahnungen jedoch Taten folgen zu lassen. Der Verstand meinte auch, wenn ich zu hinterfragen beginne, könnte ich auch darauf stoßen, dass das wofür ich meine Energie gebe, nicht das richtige für mich ist. Oder dass ich ganz andere Kraftquellen benötige als ich derzeit nutze. Das wäre unbequem. Dann müsste ich was ändern. Vorerst musste ich aber erkennen, dass ich meinem Kopf überhaupt mein gesamtes Tun bestimmen ließ. Ja, was gibt´s den sonst noch außer dem Verstand, der einem sagt was gut und richtig ist? Bis zu diesem Zeitpunkt war da nix anderes.

MIT EINEM COACH LEBEN LERNEN

Das sollte sich ändern. Es wird sich herausstellen, daß mein Facharzt für mich einen Therapeuten auswählte, der seine Klienten den Weg zur Brücke von der Kopfwelt in die Sinn(es)welt und spirituelle Welt aufzeigt. Die erste Stunde beim Choach diente dem gegenseitigen Abtasten. Er machte sich ein Bild von mir, indem er mich reden ließ (so schien es mir) und beobachtete. Ich ließ mein Gefühl entscheiden ob ich ihn und seine Begleitung haben wollte. Nach mehr als 60 min war für mich klar, dass er mit seiner von mir vermuteten Erfahrung und Kompetenz und vor allem mit seiner Wirkung als Mensch auf mich mein „Weggefährte“ sein wird.

Die Suche nach dem Sinn sei eine zentrale Frage im Leben eines Menschen – war so eine These, die er in den Raum stellte. Meine 1000 Fragezeichen hinter der Stirn konnte er wahrscheinlich nicht sehen – es sei denn, meine fragenden Augen hätten mich verraten. Was sei für mich wirklich wichtig im Leben? Das Denken und Fühlen ist dort wo der Körper

ist – dann sei jemand in seiner Mitte. Das klang nach einem anstrengenden Weg, solchen Themen hatte ich mich nur sehr oberflächlich bis gar nicht gewidmet, Literatur mit solchen Inhalten habe ich eher gemieden. Aber er konnte mich nicht abschrecken.

In der Mitte seiner selbst sein. Dieses Sein, diese Empfindung dazu wahrnehmen gelingt mit einer ganz einfachen Übung. Jedes Mal beim Betreten eines Raumes = beim Überschreiten einer Schwelle den rechten Fuß aufsetzen. So hatte ich einfache ein Bild, eine Empfindung dazu, was „in der Mitte sein“ meint. Mir wurde bewusst wie oft und wieviel Zeit ich quasi zerrissen durch den Tag eilte. Sogar in meiner nun stressreduzierten Phase, befand sich mein Kopf/Denken nicht immer dort wo sich mein Körper und Fühlen gerade befand. Ich brauche diese praktischen Anleitungen. Damit ich ein „was ist wenn“, von einem „was ist wenn nicht“ unterscheiden kann.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Tips & Hilfen um 14:56

burn out Symptome

Symptome:

Gesundheit:

- Chronische Müdigkeit und Erschöpfung
 - Häufige bzw. chronisch Erkältungen, Infektionen
 - Kopfschmerzen
 - Schlafstörungen
 - Magen-Darmstörungen, Ulcus
 - Plötzlicher Gewichtsverlust bzw. – zunahme
 - Chronische Verspannungen, Bandscheibenprobleme
 - Erhöhte prämenstruelle Spannungen
 - Zyklusverschiebungen, Ammenorrhoe
 - Arbeitsunfälle durch risikoreiches Verhalten
 - Bluthochdruck
 - Diabetes, Asthma (je nach Prädisposition)
-
- Erhöhter Konsum von Nikotin, Alkohol, Tabletten, Kaffee ect.
 - Risikoreiches Verhalten, Unfälle
 - Starke Stimmungsschwankungen

Psychisch

- Hyperaktivität bzw. Antriebslosigkeit
- Erhöhte Reizbarkeit, Aggression
- Emotionale Distanzierung, Verflachung
- Paranoia
- Abnehmende emotionale Kontrolle
- undefinierbare Ängste
- Panikattacken
- Konzentrationsschwäche
- Erhöhte Neigung zum Tagträumen
- Nervöse Ticks
- Zwanghaftes Verhalten?

Sozial

- Isolierung von Kollegen (bzw. Überbeanspruchung dieser)
- Mechanisierung der Klienten/Kunden-Beziehung
- Erhöhte Konflikthäufigkeit mit andern
- Soziale Isolierung (Arbeit deckt persönliche und soziale Bedürfnisse ab)
- Familiäre Probleme

Zynismus

Langeweile

Größenwahn

Misstrauen (Kollegen, Vorgesetzten, Supervisoren gegenüber)

Rechthaberei

Überkritische Haltung anderen gegenüber

Hoffnungslosigkeit, Gefühl der Machtlosigkeit, Bedeutungs- und Sinnlosigkeit

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Arbeitspsychologie um 14:51

burn out

Burn out ist.....

Eine Erkrankung die in hohem Ausmaß mit gesellschaftlichen Leistungswerten konform geht und somit erst sehr spät erkannt wird.

Burn out bedeutet sich selbst bei dem Versuch zu zerstören, unter Aufbietung aller Kräfte unrealistische Erwartungen zu verwirklichen, die selbstgesetzt oder vom Wertesystem der Gesellschaft aufgezwungen sind (Freudenberger)

Burn out bedeutet den Versuch Ziele, Wünsche und Bedürfnisse, die nicht (mehr) oder nur unter Hintanstellung der meisten anderen Ziele zu realisieren sind (Burisch)

Die Literatur kennt folgende weitere Beschreibungen:

- Erfahrung körperlicher, geistiger und emotionaler Erschöpfung (Pines)
 - Nicht in den eigenen Schuhen stehen. (Fremdgesteuert)

 - Syndrom aus
 - 1) emotionaler Erschöpfung,
 - 2) Depersonalisierung und
 - 3) reduzierter persönlicher Leistungsfähigkeit (Maslach, Jackson)

 - 1) Verlust an Gefühl und Empfindung, Mangel an Zuversicht, Interesse und Vitalität
 - 2) Negative oder unangemessene Einstellung in Bezug auf Kunden, Reizbarkeit, Verlust an Idealismus, Rückzug, Versachlichung
 - 3) Depression, niedrige Arbeitsmoral, verminderte Produktivität und Leistungsfähigkeit
- Sich entleeren, die eigenen körperlichen und seelischen Ressourcen erschöpfen.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Arbeitspsychologie um 14:45

Dienstag, 14. Juni 2005

weblog als Selbstkulturinstrument

Täglich taucht der Eisvogel in das Meer und erblickt die glitzernden Fischschwärme den Fischern zur Freude und fischt einen frischen Fische aus dem unendlichen Meer der Möglichkeiten, den Suchenden zur Stärkung ihres Seins.

Die Selbstprüfung ist jene Übung, durch die ich für diese wichtigen Lebenserfahrungen, die mich wachsen lassen, aufmerksam werde. Es sind jene Momente der Gegenwart, denen ich alle Substanz entnehme und allen Saft, wobei sich für mich Augenblicke der Gnade erkennen lassen. Ein solcher Hauch der Gnade äußert sich im zarten inneren Bewegtsein bis hin zur Extase, in der ich mich vollkommen dezentriere und von mir entferne, um mich in eine faszinierende Wirklichkeit zu ergießen, die mich absorbiert und ihrerseits erfüllt. Während dieser inneren Bewegung öffne ich mich ganz dem Geist und lasse mich von ihm erfassen. Die Gnadenmomente in meinem Leben zu erkennen, welche eine Geistberührung waren, darin besteht eine Selbstprüfung (...) Die Gnade erfährt der Mensch in der Gegenwart
(Henri Boulad)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 09:29

Präsenz und Fülle

Fülle kommt aus Fülle hervor. Nimmt man die Fülle aus der Fülle bleibt nichts als Fülle.

Aus all dem (Henri Boulad: Alles ist Gnade S1-32) folgt, dass wir die Gegenwart in der Fülle leben sollen. Das Wort `Fülle´ ist ein herrliches Wort! Es drückt eine einladende Existenzdichte aus, in die man tief eindringen kann, um ganz von ihr erfüllt und gesättigt zu werden. Man sollte es lernen, in die Gegenwart einzutauchen wie ein Taucher (Fishermans king) ins Meer, vollständig. Mit Leib und Seele sollen wir uns in dieses Jetzt und Hier versenken und alles an die Gegenwart hingeben, wie Camus sagt. Ich muß mir sagen: Jeder Augenblick meines Lebens ist unvergleichlich und unwiederholbar; dieses Lebensmoment im Jetzt und Hier ist einzigartig, und er ist Träger einer absolut einzigartigen Botschaft. Diese Botschaft zu erfassen ist für mich das Wesentliche.(..)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 09:22

Lebensverlängerung

Wozu dient dann ein Leben, das sich über neun Jahrzehnte in die Länge zieht?
Welchen Wert haben die verlängerten Jahre denn, wenn sie ebenso inhaltslos verlaufen wie alle vorangegangenen?

"Man sagt, ich sei dreißig Jahre alt. Wenn ich aber drei Minuten innerhalb von einer Minute gelebt hätte, wäre ich dann heute nicht neunzig Jahre alt ? (Charles Baudelaire)

Meine (Henri Boulard) Meinung dazu: Eine Lebensverlängerung möchte ich Ihnen nicht wünschen, wenn es sich nur um eine simple Ausdehnung in der Dauer handelt; ich wünsche Ihnen dagegen Lebensfülle im Höchstmaß und innere Erfüllung! Wenige intensiv gelebte Jahre können mehr sein als 100 unnütze, das ist vertane Lebenszeit, die nicht zählt. Nicht die Dauer gibt dem Leben seine Bedeutung, sondern allein seine Qualität. So interessiert mich auch Ihr persönliches Alter nicht, meine lieben Freunde, da ich alte Menschen kenne, strahlend wie Zwanzigjährige und junge Zwanzigjährige von 80 Jahren! ... Das Herz alleine bestimmt das Alter.

Nicht die Zeit fehlt uns heute, sondern das Herz. (Henri Boulard: Alles ist Gnade Herold 1988)

(...)

Die wahre Zeit ist nicht die der Uhr und des Kalenders, sondern die des Bewusstseins."

Bewusst- Sein bedeutet sich bewusst zu sein was die Möglichkeiten dieses Augenblicks sind.

"Der Augenblick ist mein und nimm ich den in acht, so ist der mein, der Jahr und Ewigkeit gemacht. (Andreas Gryphius)

LÖSUNGEN ZUR LEBENSVERLÄNGERUNG:

Das TUN: Es gibt nichts Gutes außer man tut es.

"Nur die konstruktive Arbeit, das leidenschaftlich-fesselnde Tun löst das Problem. Wenn ich all meine Aufmerksamkeit

bündle und in einer Aufgabe konzentriere, die mich fasziniert, dann überschreite ich die Zeit, oder ich hebe sie auf. Die Selbstaufgabe in der AUFBAGE erfüllt das Wesen.

"Lebensfreude stammt weder aus Erfolg noch aus vermiedenem Mißerfolg. Lebensfreude stammt aus der rechten Praxis."

Die LIEBE

Dasselbe gilt für die Liebe. `Die Liebe setzt alle Zeit außer Kraft.` Für den Liebenden steht alle Zeit still, sie hört auf zu existieren. Ganz und gar in Beziehung zu sein bedeutet gegenwärtig zu sein und in der Gegenwart ist immer nur dieser Augenblick, keine Vergangenheit, keine Zukunft nur ein Hauch von EWIGKEIT.

"Die wichtigste Funktion der Zeit ist zweifellos unser Erblühen und Entfalten in der Liebe, um sich ihr damit hinzugeben. Zu diesem lichtvollen Wandel, zu dieser Mutation sind wir eingeladen, und möglicherweise ist das der tiefste Sinn unseres Lebens." (H.B.)

Der lebendige AUGENBLICK

Diesen Zauber des Augenblicks, der mich streift, darf ich als eine Gnade entgegennehmen, die ich wie eine Frucht mit beiden Händen fasse - und mir buchstäblich einverleibe, um sie zu kosten, zu schmecken und zu genießen. Und dies geschieht durch den Akt konzentrierter Aufmerksamkeit, der Aufmerksamkeit gegenüber dem flüchtigen Moment. In dem Maß, in dem ich zu diesem Akt fähig bin, zeichnet sich das alltägliche Ereignis in meine tiefste Wesenszone ein und wird dort zur existenziellen Erfahrung. Ich erinnere mich tatsächlich nur an Ereignisse, die ich mit ganzer Seele einst erlebt habe.

Die TRÄUMEREI

Das SPIEL

Ihr sollt werden wie die Kinder, denn Menschen wie ihnen gehört das Himmelreich.

Der UNSINN

Die Dinge, die man macht, sind der Unsinn, den man macht, wenn man fähig ist, sie zu lieben ohne Sinn, weil man es liebt sie als Unsinn zu machen, dann macht man diese Dinge als ob man sie nicht macht, während man sie wirklich macht, dann erhält das Handeln die Energie der freien Zeit. (SUFİ-Meister Steff Stephan)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Gesundheit & Selbstkultur um 08:52

Blog Export: monoblog, <http://www.monoblog.de/>

Montag, 13. Juni 2005

Danke

Wenn man eine Webseite erst einige Tage im Netz hat, freut man sich wenn man in den Weiten des WWW nicht ganz verloren ist. Danke daher an Andre Steinitz, der monoblog entdeckt und auch gleich beworben hat...

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Entdeckungen um 12:51

Sonntag, 12. Juni 2005

Fixkostenproletariat

Ein schöner Begriff - bedeutet, dass man sein Geld auf die Bank bekommt und das meiste ist gleich wieder weg ohne dass man sich bemühen muss. Viele die es gut meinen mit einem -Stichwort Arbeitserleichterung und weniger Spesen - können einfach abbuchen, sie können auch jederzeit die Beträge erhöhen ohne dass man sonderlich gefragt werden muss. Man merkt dann nur, dass sich das Ganze nicht mehr so ausgeht. Einzelhändler sagen vor zwei Jahren haben Weihnachten alle mit der Kreditkarte bezahlt, die letzten Weihnachten alle bar, d.h. sie haben die Sparbücher geplündert, was ja nicht so schlecht ist weil das Geld darauf ja ohnehin von selbst weniger wird.

Irgendwie ist es wie am Bazar in Marrekesch. Solange man Geld im Hosensack hat, hat man immer irgendwie Stress, weil so viele rundherum sind, die eines geschenkt bekommen möchten. Wenn der Hosensack leer ist, ist man frei und kann sich der Fülle rundherum hingeben.

Wir stecken allesamt in einem System indem die Enteignungsprozesse immer subtiler werden.

Man müsste einfach mal drüber nachdenken ob die sogenannten Vereinfachungen nicht einfach wirklich zu kompliziert sind.

Lebensversicherungen die in aller Regel nicht bis zum Ende laufen, weil die Meisten sie vorher mit großem Verlust vorzeitig auflösen. Krankenversicherungen die nur das zahlen was krank hält und nicht das, was gesund macht. Autos die unglaublich schnell fahren, die man aber nur bei staatlicher Strafe so benutzen darf wie sie mit unglaublichem Kostenaufwand konstruiert und konzipiert sind und die sich immer mehr als großartige Geldvernichtungsmaschinen entpuppen.

Gesetze, die einem vor sich selbst beschützen, d.h. einem zwingen langsam zu fahren damit der Staat dann innerhalb von drei Tagen 14.000 Schnellfahrer abzocken kann.

Ein Sozialversicherungssystem, das einem vorschreibt was gesund ist für die gut bezahlte Gesundheitsmaschinerie obwohl wir doch alle wissen, dass das Meiste davon krank macht. Ich sage immer: "Wenn ich nur über 10 % meines Krankenkassenbeitrages selbst verfügen könnte, d.h. das tun was mich gesund erhält, wär das schon ein Gesundheitsbeitrag für mich und das System."

Es wundert einen nicht, dass Depression ein Allgemeinzustand ist. Schade eigentlich, dass man den Vertrag als Bürger mit dem Staat nicht einfach kündigen kann.

Manchmal frage ich mich auch warum sich eigentlich die Bürger das Geld nicht gegenseitig leihen, sondern das was sie haben lieber auf die Bank legen - wo es von selbst weniger wird. Damit sie sich eines ausleihen für das sie 4,5 % bezahlen (ohne Spesen natürlich). Und das nur weil sie glauben, dass es dort sicherer ist. Ich denke die Menschen unserer Kultur haben einfach den gesunden Menschenverstand verloren.

Manchmal geschieht es allerdings, dass sich einige vertrauen und gegenseitig helfen. Das grenzt ja dann schon an ein Wunder. Angesichts so viel unvernünftiger Vernunft muss man ja langsam beginnen wieder am Leben zu arbeiten.

Damals hat einer begonnen, die Pharisäer aus dem Tempel zu jagen. es könnte wieder Zeit sein dafür.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Eigen(tlich)es um 21:04

Geld-Reichtum

Geld oder Leben scheint immer mehr zur entscheidenden Frage zu werden. Die Einen haben´s und das sind angeblich in Europa ca. 10 % - das nennt sich Freiheit durch Geld, die, die den Reichtum erreichen wollen - das nennt sich Mittelstand und Selbstständige arbeiten sich krumm und trotzdem wird der Spielraum immer weniger, das nennt sich Euro-Umstellung oder auch "die genialste Geldabwertung der Geschichte" - 130 % und keiner regt sich auf, die dritte Gruppe hat die Freiheit vom Geld. Man hat keines und wird auch keines haben, daher hat man die Freiheit einfach zu Leben (im doppelten Sinne).

Freiheit durch Geld kann man definieren: die 1. Schwelle ist der Neutralpunkt, d.h. über einen durchschnittlichen Konsum zahlt man bei jedem Kaufakt mindestens 30 % Zinsen mit. Diese 30 % pro Kaufakt hochgerechnet ergibt einen Betrag. Das ist der Beitrag zum Zinsenzinskapitalismus. Auf der anderen Seite kann man Zinsen lukrieren, wenn man Geld arbeiten lässt. Wieviel muss man an Zinsen einnehmen, damit der Zinsausgabebetrag ausgeglichen ist? Da gibt es Modellrechnungen die sagen 200.000 Euro. Erst ab diesem Betrag ist man nicht mehr Systemverlierer außer man

konsumiert nicht, was ja praktisch kaum geht. Also jeder der 200.000 Euro angelegt hat gehört nicht zu den Verlierern des Systems. Die zweite Schwelle ist ca. 1 Million Euro. Da kann man bei durchschnittlichen Ausgaben schon ganz gut leben. Wer hat das? Da gibt es genaue Statistiken, wie jüngst in den Medien berichtet: 63.000 Österreicher haben mehr als 1 Million Dollar (817.632 Euro). Die Zahl der Millionäre wuchs im letzten Jahr um 5 %. Zusammen besitzen sie ein Privatvermögen von 140 Mrd. Euro. So schauts aus.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Entdeckungen um 12:50

workoholic

Die Zeit der workoholics

ARBEIT. Ausgebrannt, müde, lustlos - Burn-out hat in der rauhen Wirklichkeit das Zeug zur neuen Volkskrankheit zu werden.

Das Problem liegt auf der Hand: In einer Leistungsgesellschaft wie der unseren fällt es schwer, Kraftlosigkeit zuzugeben. Angesichts der Arbeitsmarktsituation auf der einen und eines hohen Lebensstandards auf der anderen Seite ist es nahezu unmöglich, inne zu halten, sich eine Schwäche nicht nur bewusst zu machen, sondern auch Zeit zu investieren, um wieder stark zu werden. " In den letzten drei Jahren haben sich die Stresssymptome bei den Menschen um 70 Prozent gesteigert.

..... Artikel CHEF INFO /5/2005

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Beratung um 12:39

Donnerstag, 9. Juni 2005

Gartentraum

Eine der größten Kostbarkeiten dieser Zeit ist der Garten. Er braucht zwei Dinge die sehr selten geworden sind. Zeit und Zuwendung.

Ein etwas anderer Gartentraum ist ein Haus dessen Mitte ein wunderschöner Garten ist mit üppigen Gewächsen und duftenden Blumen, von der Sonne beschienen und um ihn herum Arkaden in denen man sitzen und mit Menschen beisammensein kann, getragen von einer Kraft der Mitte unmittelbar.

Hier bin ich Mensch, hier kann ich sein und bleiben in dieser Bleibe und zurückkehren zum Wesen der Einheit und Einfachheit in Verbindung. Wie ein Sufi-Meister dieser Zeit sagte: " Ich ändere nichts. Ich füge nichts hinzu. Ich verbinde, in dir von dir und zu dir."

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Schöngeistiges um 13:00

Mittwoch, 8. Juni 2005

Selbst-ständig

Ständig Selbst zu sein ist eine LEBENSEINSTELLUNG, die Mut braucht und vieles mehr.

Was eigentlich? Die Bereitschaft auf sich Selbst zu vertrauen auf die eigenen Ideen, auf die eigenen Fähigkeiten, eine klare Absicht. Vielleicht auch die Bereitschaft der damit verbundenen Freiheit mit Disziplin zu begegnen. Und dann einfach Schritte zu setzen und auf Ergebnisse zu achten. Immer mehr Menschen wagen den Schritt, dem inneren Auftrag zu folgen und das zu tun, was eigentlich in ihnen steckt. Der Mensch der an seiner Selbstständig arbeitet bringt sein Innerstes zum Ausdruck. Das Innerste ist immer in Verbindung mit dem Höheren und es heißt wer einen Schritt auf das Höhere zu geht, dem kommt es zehn Schritte entgegen. Eine andere Ermutigung lautet: Wer die Konsequenzen trägt, den tragen die Konsequenzen.

Wenn man sich entschließt einen neuen Weg zu gehen, selbstständig zu sein, dann bedeutet das nicht das man alles alleine schaffen muss, sondern dass man neue unerwartet Einflüsse- die Unterstützung des Lebens zulässt und annimmt. Es bedeutet auch etwas herauszugehen aus dem vertrauten sozialen Umfeld auf der Suche nach Menschen die einem etwas abnehmen oder denen man etwas abnehmen kann. Zuviel Arbeit hat jeder.

Wenn man den neuen Weg alleine geht, eigensinnig und eigenständig, dann ist da immer Angst, denn man ist diesen Weg noch nie gegangen. Manchmal hilft einem ein Wegbegleiter ein Stück des Weges zu erahnen um dann mit ganzem Herzen weiterzugehen.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Beratung um 18:58

Lebensbetrachtungen korrigieren

Wir leiden nicht an den Dingen sondern an den Vorstellungen von den Dingen.(Epiktet)

Angenommen.....

Sie haben Ihr Leben entsetzlich falsch in die Hand genommen.

Denn wonach haben Sie gejagt?

Immer nur nach dem Richtigen?

Immer nur nach dem Passenden?

Immer nur nach der Erfüllung?

Und dann und wann hatten Sie sogar das Pech,
dass Ihnen das gelang, dass sie Erfüllung zufällig fanden.

In dieser Frau.

In diesem Freund.

In dieser Sache.

In dieser Arbeit.

Aber wenn Sie mich fragen,
mein Lieber, diese Episoden waren die aller
unwichtigsten Stücke in Ihrem Leben.

Richtig allein waren nur die Durststrecken dazwischen.

Die Jahre, die mit Zufällen angefüllt waren.

Die Berufe, die Sie verflucht haben.

Wenn Sie ein Minimum von Erfahrungen erworben haben sollten,
zu danken hätten Sie ausschließlich diesen Zeiten des angeblichen Zeitverlustes.

(Günther Anders)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Gesundheit & Selbstkultur um 18:49

Dem Leben auf der Spur

Dem Leben auf der Spur

‘Heute schon gelebt.....’ ? Der Alltag als funktionierendes Mitglied der Leistungsgesellschaft ist bestimmt von unablässigem Erledigen von Aufgaben ohne aufzugeben. Das Abarbeiten des beständigen Überflusses an Anforderungen und Aufgaben wird zur Tugend erklärt und damit gespeißt von Suchtkomponenten. Ich will mehr von der

Droge.

Jedoch wird seelisch alles was man betreibt mehr, so auch die Aufgaben. Das System schraubt sich selbst hoch. Je mehr Informationskanäle wir haben desto mehr Information wird verschoben. Wer sich gerne selbst aufgibt im Erledigen von Aufgaben, dem wird vieles zum Lösen aufgegeben bis man schließlich zusammenbricht.

Die Krise, der Zusammenbruch erlöst aus der unbarmherzigen Selbstverleugnung aller Bedürfnisse und Gefühle.

Langsam dringt dann das Leben wieder vor in die ausgemergelten Rissen der Seele.

Der Mensch ist fähig sich Selbst zu verleugnen, er kann einen Weg gehen auf dem er sich Selbst links liegen lässt.

Die Suche nach der neuen Lebendigkeit ist schwierig, weil die Fußabdrücke des Alten Drachen `Ich bin eben so´ so tief sind. Immer wieder fällt man in die alten Muster und Gewohnheiten zurück, wie es die folgende

Entwicklungsbeschreibung deutlich macht.

Entwicklung braucht Zeit

1 Ich gehe die Straße entlang. Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig. Ich falle hinein. Ich bin verloren...Ich bin ohne Hoffnung. Es ist nicht meine Schuld. Es dauert endlos wieder herauszukommen.

2 Ich gehe dieselbe Straße entlang. Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig. Ich tue so als sähe ich es nicht. Ich falle wieder hinein. Ich kann nicht glauben, schon wieder am gleichen Ort zu sein. Aber es ist nicht meine Schuld. Immer noch dauert es sehr lange wieder herauszukommen.

3 Ich gehe dieselbe Straße entlang. Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig. Ich sehe es. Ich falle immer noch hinein...aus Gewohnheit. Meine Augen sind weit offen. Es ist meine Schuld. Ich komme sofort heraus.

4 Ich gehe dieselbe Straße entlang. Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig. Ich gehe darum herum.

Veränderung braucht Zeit und die wird einem dann nicht mehr gegeben. Wer also nicht rechtzeitig abbiegt knallt leicht an die Wand. Drum heißt es auch, wenn's am Schönsten ist soll man aufhören.

Mein Lieblingsspruch: Solange ich lebe ist es nicht zu spät sich daran zu beteiligen. Und wie ein Freund sagte: `Wenn du jetzt nicht du selbst bist, dann bist du's nie.'

Kolumne Durchgeblickt: Welser Rundschau Mi 8.6.2005

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Durchgeblickt um 18:47

Dienstag, 7. Juni 2005

Achtsam Leben

Achte gut auf diesen Tag, denn er ist das Leben – das Leben allen Lebens. In seinem kurzen Ablauf liegt alle Wirklichkeit und Wahrheit des Daseins, die Wonne des Wachsens, die Herrlichkeit der Kraft.

Denn das Gestern ist nichts als ein Traum und das Morgen nur eine Vision. Das Heute jedoch – recht gelebt – macht jedes Gestern zu einem Traum voller Glück und das Morgen zu einer Vision voller Hoffnung. Darum achte gut auf diesen Tag. (Sanskrit)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Gesundheit & Selbstkultur um 23:10

Frische Fische

Sich etwas herausnehmen aus dem Meer des Alltags braucht die Perspektive des Vogels.

Die Fische schwimmen unter der Oberfläche des Meeres und dann stürzt sich der Vogel des Bewusstseins hinein und nimmt den Fisch in den Schnabel und legt ihn an Land.

log dich ein, und zappel mit

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Eigen(tlich)es um 23:03

Flickenteppich

Ich gebe meiner Seele bald dieses Gesicht und bald jenes, je nachdem, auf welche Seite ich mich wende. Alle Widersprüche finden sich in mir, je nach Gesichtswinkel und Umständen. Schamhaft und Unverschämt; keusch und geil; geschwätzig und schweigsam; tatkräftig und zimperlich; geistreich und blöde; mürrisch und leutselig; lügnerisch und wahrhaftig; kenntnisreich und unwissend, freigebig und geizig und verschwenderisch, von alledem finde ich etwas in mir, je nachdem wie ich mich drehe; und wer immer sich aufrecht prüft, wird in sich, je sogar in seinem Urteile über sich selbst, diese Unstetigkeit und Unstimmigkeit vorfinden. Ich habe von mir selbst nichts Ganzes, Einheitliches und Festes, ohne Verworrenheit und in einem Gusse auszusagen.(...) Wir sind aus lauter Flicker und Fetzen und so kunterbunt unförmig zusammengestückt, dass jeder Lappen jeden Augenblick sein eigenes Spiel treibt. Und es findet sich ebensoviel Verschiedenheit zwischen uns und uns selber wie zwischen uns und anderen. (Michel de Montaigne 1580)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 23:01

Gute Beziehungen

Gute Beziehungen - was ist das eigentlich ?

Ganz einfach, die die mir gut tun. Wertvolle Beziehungen bestehen darin, dass es Menschen gibt, denen man wertvoll ist, d.h. wortwörtlich die die mich in meinen Werten erkennen und unterstützen.

Wenn jemand das erkennt was mir wertvoll ist, dann ist er wertschätzend. Gegenseitige Unterstützung und Wertschätzung ist ein wunderbares Geschenk. Wir geben einander das, von dem wir genug haben. Wir tauschen uns aus und nehmen uns so wie wir sind. Dieses Zutrauen und Vertrauen erleichtert uns Abstand zu nehmen von den Perfektionsansprüchen, von den glänzende Fassaden und Masken. Dann können wir uns zumuten in unserer menschlichen Unvollkommenheit. Wir brauchen einander um zu wachsen.

Wenn wir uns brauchen und in Verbindung stehen dann sind wir eine größere Einheit. Das ist Intelligent. WENN ZWEI IN MEINEM GEISTE BEISAMMEN SIND BIN ICH UNTER IHNEN.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Eigen(tlich)es um 22:50

Gut stehen-Bewegter Stillstand

Heute grad entdeckt und gleich reingeschlüpft. Die Schuhe die einen Ausgleich schaffen zu den Verspannungsmustern des VER_STANDES.

Es ist ganz einfach. Wenn wir auf weicher Erde oder Sand gehen würden wären die Fersen beim Auftreten immer tiefer. Unsere Absatzschuhe bewirken das Gegenteil also jede Menge Verspannungen im Haltungsapparat.

1-2 Stunde am Tag aufrecht stehen und zugleich bewegt sein. Warum ist ein Waldspaziergang so viel erholsamer als

ein Spaziergang auf den Asphalt. eben weil der Körper mehr Aus-gleichsbewegungen macht und dadurch steigt auch die Wahrnehmung.

Die Spezialschuhe mit Masai BArefoot Technology gibt es in ausgewählten Schuhgeschäften. www.swissmasai.com

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 22:44

Zeit für sich Selbst

Jeden Tag etwas heilige Zeit und heilendes Tun

Wer nicht 20 min pro Tag Zeit für sich selbst hat führt kein selbstbestimmtes Leben.

Eine Breema-Übung www.breema.com

Langsam Gehen

Still stehen

Ein Glas Wasser trinken

Eine innere Spur verfolgen

Zur Mitte kommen

Einen mutigen Schritt tun

Ein Gebet sprechen

Einen Schluck aus der Quelle nehmen

Eigene Notizen lesen, schreiben

Ein gutes Gespräch

Sich in eine Frage stellen

Einen Wunsch haben und aussprechen

Etwas wegwerfen

Liebe geben

Selbstbestärkende IDEEN erinnern

Mit sich selbst ins Gespräch kommen

Kritzeln

Eine Prise Duft nehmen

Durchatmen

Zum inneren Lächeln kommen

Auf die Vögel hören

Eine Aufgabe erledigen

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Gesundheit & Selbstkultur um 22:41

Arbeitspsychologie als Prävention

Arbeitspsychologie als Prävention

Ab 1. Jänner 2002 können laut der Novelle des ArbeitnehmerInnenschutzgesetzes (AschG §159)

25% der Präventionszeit von ArbeitspsychologInnen geleistet werden.

(Analog: Bundesbedienstetenschutzgesetz)

Was tun ArbeitspsychologInnen?

- KonsulentInnen für Führungskräfte und MitarbeiterInnen
- AnsprechpartnerInnen für Einzelne, Teams, zwischen Abteilungen und hierarchischen Ebenen
- Kooperation mit ArbeitsmedizinerInnen, SicherheitstechnikerInnen, u.a.
- Stressmanagement und Burn Out-Prävention
- Entspannungstechniken für den Arbeitsalltag
- Entspannungstraining mit Biofeedback
- Work-Life-Balance
- Gesundheitszirkel
- Individuelles Zeitmanagement und Selbstorganisation

- Integratives Konfliktmanagement und Mediation
 - Gesundheitsgerechte MitarbeiterInnenführung
 - Psychohygiene am Arbeitsplatz
 - Rückkehr- und Fehlzeitengesprächsführung für Führungskräfte
 - Mobbing und seine Auswirkungen im Unternehmen
 - Suchtprävention im Unternehmen
 - Productive Ageing im Unternehmen
 - Gender and diversity im Unternehmen
- Quelle: Kooperationspartner Dr. Binder-Kriglstein, Beratungszentrum Austria

Arbeitspsychologischer Dienst im SBZ – Wels

Gerne betreuen wir ihren Betrieb oder beraten Einzelpersonen in arbeitspsychologischen Angelegenheiten. Mag. Norbert Krennmair www.ikon.cc

- wir kooperieren mit:

www.beratungszentrum-austria.at

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Arbeitspsychologie um 11:41

Mensch und Raum

Mensch und Raum

Raubewusstsein, Präsenz und Sinnlichkeit
als Erfolgs- und Lebensgestaltungsfaktoren

Raubewusstsein:

Man kann einen Menschen mit einem Raum genauso erschlagen wie mit einer Axt.

Der Mensch schafft sich `LebensRÄUME` in denen er sich und seine Werte zum Ausdruck bringt, selbst- oder fremdbestimmt

Die Räume werden bei immer schnelleren Persönlichkeitsentwicklungen (Lebensabschnitt) leicht zum selbstgewählten Gefängnis.

Die Haupträume sind Schlafraum (1/3tel), Arbeitsraum(1/3tel), Auto (...?), Wohnraum und die Verbindungswege dazwischen.

Schaffe ich diese Räume (Um-Gestaltbarkeit) oder schaffen sie mich? - Hausbau

Habe ich in meinen Räumen Raum für mich Selbst?

Präsenz:

Wer bin ich? Hier bin ich?

Jahwe: ich bin der Ich bin da (Spiritualität)

Liegst du schon wieder herum! (Erziehung)

Ungestörter Raum (Handy als jederzeitige Störbarkeit)

Jeder Augenblick ist einzigartig. (Lebendigkeit)

Zu viele Aufgaben (Zerstreuung)

Inkonkruenz (Falschheit)

Etwas erreichen wollen. (Zukunftsorientiertheit)

Wie geht es? (Begrüßungsrituale)

Sinnlichkeit:

Es hat keinen Sinn den Sinn zu suchen, wenn die Sinne nicht entfaltet sind

Sie haben Augen zu Sehen und doch sehen sie nicht - sie Denken sich was aus. (Gestern-Morgen)

Das nehmen was ist, als Grundfähigkeit der natürlichen Autorität.

Wenn deine Fähigkeit dich anzustrengen, deine Fähigkeit zu genießen überformt, dann bist du allmählich am Ende.

Kulturelle Einschränkungen und Erlaubnisse

Ein Mensch der offen wahr nimmt, wird seine Umgebung immer wieder neu gestalten.

Wandelbarkeit als ökolog. Verantwortungsraum

Verfeinerung (Ästhetik) als Bewusstseinsentwicklung

Schönheit als Kulturmerkmal

Raum(kultur) haben´als Luxus und Privileg
Zugang zu Räumen (sozial, ökolog.) besitzen

Der Zustand Präsenz als `Freiheit´ und `Elite-Fähigkeit´
Kräfte gestalten als Selbstführungskraft
Auszug aus einem Vortrag für Rotary Wels Burg im ConSenso Haus
www.consenso.at

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Arbeitspsychologie um 10:23

Montag, 6. Juni 2005

Selbst

Sei du Selbst, das ist der Mittelpunkt aller Weisheit.

In der Getriebenheit und Fremdbestimmtheit des Leistungsalltags verlieren sich immer mehr Leistungsbürger aus den Augen. Ich bin erfolgreich bedeutet viel zu oft zu funktionieren und eigene Bedürfnisse, Ziele und Wünsche hintanzustellen.

Eigentlich bin ich ein anderer aber ich habe so wenig Zeit dafür ist der Selbstverzicht, der in die Krise führt. Ich sollte mir wieder mal Zeit nehmen für mich Selbst, der Ansatz zur Selbsterneuerung.

Die Seminare RUND UM SELBST sind Möglichkeitsräume eine neue Selbstkultur aufzubauen.

www.rund-um-selbst.com

Wenn die Krise zum burn-out geworden ist kann persönliche Beratung ein gutes Auffangnetz sein.

www.burnout-coaching.net

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Beratung um 14:29

Selbst - steuerung

Der Begriff Selbststeuerung hat in der Psychologie eine ähnliche Bedeutung wie die im Alltag geläufigeren Begriffe Willensstärke und Selbstdisziplin. Gemeint ist die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen und gegen innere und äußere Widerstände umzusetzen. Mit modernen experimentellen Methoden konnte nachgewiesen werden, dass die Umsetzung eigener, also selbst gewählter Ziele durch andere Systeme des Gehirns vermittelt wird als die Verwirklichung fremder Ziele. Das Selbst ist ein rechtshemisphärisch unterstütztes System, das eigene Erfahrungen in ein umfassendes und ständig wachsendes Selbstbild integriert. Wegen seiner enormen Ausdehnung operiert es weitgehend unbewusst, kann aber in Ausschnitten immer wieder bewusst gemacht werden. Der Nachteil einer nicht vollkommenen Bewusstseinsrepräsentanz wird dadurch aufgewogen, dass dieses System eine praktisch unbegrenzte Anzahl von Informationen simultan berücksichtigen kann. So kann auch bei komplexen Entscheidungen eine enorme Vielfalt von persönlichen Bedürfnissen (eigene und fremden), Zielen und möglichen Konsequenzen berücksichtigen, ohne dass man an jeden einzelnen Aspekt bewusst denken muss.

Veranstaltungshinweis:

1 Lehrgang Selbststeuerung Beratergruppe change 2; Univ.Prof. Kurt Buchinger/Mag. Norbert Krennmair;Carina Dworak Start 2./3.12.2005 Information: sbz.office@liwest.at; www.change2.at

2 Seminar Selbstcoachingkompetenz 4./5.11.2005 in Wels
Information: sbz.office@liwest.at

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Arbeitspsychologie um 12:54

Verspannung

Es gibt nach BREEMA fünf Arten der Verspannung:

1. Verspannung, die entsteht, wenn wir kein Interesse daran haben, uns an dem zu beteiligen, was wir gerade tun und wo wir gerade stehen.
2. Verspannung, die durch unsere Kritik an uns selbst oder an anderen entsteht, und durch Kritik anderer an uns.
3. Verspannung, die dadurch entsteht, dass wir nicht erfüllen, was wir zu tun haben.
4. Verspannung, die durch Sorgen und Angst entsteht.
5. Verspannung, die durch falschen Umgang mit Energie entsteht.

www.breema.com

Veranstaltungshinweis: Intensivseminar 2005 in Graz 30.8.-3.9. unter breema@aon.com Aron Saltiel

Die fünf Arten der Gelöstheit:

1. Gelöstheit durch volle Beteiligung an dem was wir gerade tun.
2. Gelöstheit durchnSelbst(Wertschätzung) und Verzicht auf Erklärungen, Zuschreibungen, Kritik über /an uns und an anderen.
3. Gelöstheit durch das Erfüllen dessen, was wir zu tun haben.
 - a. Worin finde ich Erfüllung?
 - b. Was ist notwendigerweise zu tun.
4. Gelöstheit die durch die Freiheit von Anhaftungen entsteht.
 - a. Freiheit von falschen Werten – Eigenwilligkeit
 - b. Freiheit von Schuld – das tun können was ich für richtig halte
 - c. Freiheit von Angst – Vertrauen in das Leben
 - d. Freiheit von Einsamkeit – für sich sein können
 - e. Freiheit von Orientierungslosigkeit – einem Stern folgen
5. Gelöstheit, die durch richtigen Umgang mit Energie entsteht.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 12:48

Jetzt Leben

Die größte Gefahr ist, dass wir eines Tages aufwachen und feststellen, dass wir nicht unser eigenes Leben, sondern das eines anderen gelebt haben.

Solange ich lebe, ist es nicht zu spät sich daran zu beteiligen.

Wer etwas mit ganzem Herzen tut, sucht nicht nach Helfern.(japan.)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Schöngeistiges um 12:37

Sonntag, 5. Juni 2005

Inmitten des Wesens

Liebe das Leben
so wie es ist
Hör auf die Stimme, woher sie auch spricht
jetzt ist die zeit, niemals bereut
den Augenblick lebendig zu lieben,
so wie er eben ist.
Wie ?
- das musst du selber wagen,
keinen kannst du Fragen
in diesem Moment bist du ganz allein
und an der Ewigkeitsschwelle.
Doch sei dir ganz und gar gewiss
es öffnet sich gleichwie, sogleich
und nur für dich
ein Tor
aus dem hervor ein Licht dich leitet
und ein Weg ist nur für dich bereitet
für jeden dieser kleinen Schritte
zur eigenen Wesensmitte.

Norbert Krennmair

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Eigen(tlich)es um 21:07

Tieferes Leben - für Geläuterte und Freunde

Wir müssen neue Wege gehen: den Weg des Saatkorns.

Das Saatkorn sieht die Ähre nicht. das Los derer, die Leben geben, ist es gerade dran zu sterben. So wie ein Getreidekorn, eine Saatkartoffel, ein Fruchtkern und ein jedes Samenkörnchen, aus dem neues Leben wächst. Es stirbt ab, wird abgestoßen und vergessen. So soll ein guter Mensch immer darum wissen, dass er bei allem, was er zum Leben bringt, abstirbt und in Stille abgestoßen wird, weil er entbehrlich geworden ist. Sich hiermit zu versöhnen ist wahre Lebenskunst, denn in dieser Versöhnung, in der vollen Zustimmung zu diesem Sterben liegt die allerreichste Frucht verborgen, die Frucht tiefer Freude am Leben.
(...)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Eigen(tlich)es um 21:01

Die Kunst der Reduktion

Die Kunst der Reduktion

„Vollkommenheit entsteht nicht dann, wenn man nichts mehr hinzufügen kann, sondern wenn man nichts mehr weg lassen kann.“ Dieser weise Satz von Saint Exupery steht im Eingangsbereich eines renomierten und erfolgreichen Welser Sanitärgrößhändlers und lädt dazu ein, zu überlegen, ob die Perfektion der Einfachheit schon erreicht ist.

Diese Mangelware Einfachheit in der komplexen Gesellschaft ist sehr erholsam.

Das more and more der vielfältigen Konsumangebot und Unterhaltungsmöglichkeiten hat nicht nur Vorteile. Wir sind auf das Sammeln und Anhäufen produziert und füllen unsere seelischen und äußeren Räume mit allerlei Dingen an. Jedes einzelne hält uns in der Vergangenheit fest, es erinnert an etwas, das gewesen ist. Das Leben ist immer hier & jetzt. Es kann sehr befreiend sein, etwas wegzugeben, herzuschenken oder auch einfach aufzuräumen, Ordnung zu schaffen. Arbeitstechnisch, ist es sehr ratsam, den Platz an dem man arbeitet, von allem zu befreien, was da nicht unbedingt notwendig ist. Die Konzentrationsfähigkeit wird sich schnell erhöhen. So gesehen ist es gut sich zu fragen: „Was kann ich alles ungestraft weglassen.“ Wieviel brauche ich wirklich?

Ähnlich wie am Schreibtisch ist es mit der aktiven Lebensgestaltung. „Wir leiden an der Hölle der Möglichkeiten.“ Sich einmal die Vielfalt an Werten, Freizeitunterhaltungen oder Träumen zu notieren und dann schrittweise die wegzulassen, die mir weniger wichtig sind als andere solange bis das Wichtigste übrig bleibt, macht das Leben einfach. Ich mache es einfach und es gibt ja bekanntlich nichts Gutes außer man tut es. Jeder äußere Raum den ich gestaltet habe, wirkt positiv auf mich zurück auch die kleinsten Veränderungen. Jeder innere Raum – in Form von positiven Stimmungen, den ich kultiviere ist eine unerschöpfliche Kraftquelle.

Jedes unnötige Ding von dem ich mich trenne ist eine Befreiung und vielleicht freut sich ja jemand über ein Geschenk. Auch in meinem Beziehungsumfeld kann ich mal `aufräumen`. Die Klärungsfrage lautet: „Wer tut mir gut?“ und weiter: „Warum kümmere ich mich immer um die anderen, die die mir nicht gut tun?“
Kolumne Durchgeblickt in: Welser Rundschau Mai 2005

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Durchgeblickt um 20:46

Tun

Was zählt, ist nicht, wie ungeheuer die Aufgabe, sondern wie groß unser Mut ist (Mathieu Richard)

Es gibt nichts Gutes außer man tut es.

Sofern du nichts Gutes tust, tust du Schlechtes.

Tu erst das Notwendige, dann das Mögliche, dann schaffst du auch das Unmögliche. F. v. Asissi

Was zählt ist nicht das was wir angefangen haben sondern das , was wir zu Ende gebracht haben.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Schöngeistiges um 20:34

Kurzentspannung am Arbeitsplatz

Gesund im Beruf/Fit für die Freizeit

Kurzentspannung am Arbeitsplatz
Belebung des Alltags

Die Broschüre zum Tagesseminar mit wertvollen Tips.
Erhältlich: SBZ - StressBeratungsZentrum Wels für Euro 5.-
Tel: 07242/52764

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Tips & Hilfen um 20:18

Donnerstag, 5. Mai 2005

Arbeitslust

Erschienen in der Welser Rundschau am 25.5.2005

ArbeitsLust ?

Ich wache auf , strecke mich und freue mich darauf nach dem gesunden Frühstück in die Arbeit zu kommen um nach der Vorbereitungseinheit, in der ich meine Tagesziele und Vorhaben plane und mich frage, was mir heute Lust macht zu tun. Ich arbeite eineinhalb Stunden selbstbestimmt um dann 20 min Pause zu machen im Firmenruheraum, bei meiner Lieblingsmusik. Dann beginne ich die zweite Arbeitseinheit.

Die Mittagspause von 2 Stunden verbringe ich nach einem kleinen Snack im Park nebenan mit einer Gruppe, die körperliche Belebungsübungen praktiziert, um die verbrauchten Kräfte zu regenerieren.

Dann folgen noch 2 eineinhalbstündige Arbeitseinheiten mit einer kurzen Pause zwischendurch.

Am Ende prüfe ich was ich erreicht habe in meinem Zielbuch und mache ein paar Notizen über das was an diesem Tag wesentlich war, sammle Lernerfahrungen und Ergebnisse.

Nach einem Übergangsritual von einer Stunde widme ich mich am Abend den Menschen die ich mag.

Warum ist das eigentlich so einfach mit der selbstbewussten Lebens- und Arbeitsgestaltung ?

Und trotzdem so schwierig anzugehen.

Es geht den meisten Menschen schlecht, die die Arbeit nicht nach ihrem Sinn, ihren Bedürfnissen und Werthaltungen einteilen können.

Verspannung entsteht , wenn man nicht an dem beteiligt ist, was man gerade tut.

Die innere Distanz zur Arbeit erleichtert vieles aber sie reduziert auch die Befriedigungsmöglichkeiten. Wir laufen samt und sonders Gefahr, immer mehr zum Zuschauer unserer Arbeitswelten zu werden. Der Körper arbeitet, der Geist geht im Gedankenpark von Gestern und Morgen spazieren.

Es ist immer mehr Gegensteuerung gefragt um Selbstbestimmt zu bleiben, d.h. neben dem Erledigen der vielen Routineaufgaben ist darauf zu achten und dafür zu sorgen, die einzelnen Aufgabe so zu gestalten, das sie mir auch Erfüllung bietet. Die Art und Weise WIE ich tue zählt.

Die Falle liegt darin, dass man für diesen Selbsterneuerungsprozess Zeit und Energie braucht. Jeder der zu lange durchdreht hat dazu keine Energie mehr. Damit riskiert er in der Arbeit zu versinken oder sie zu verlieren. Wenn das love it verloren geht, ist oft auch keine Energie mehr da für das change it, dann bleibt nur mehr das leave it. Manchmal ist es günstig etwas aufzugeben bevor man krank wird daran oder ein mutiges time-out zu wagen, einen Urlaub , ein Seminar – am Besten eines in dem man lernt, sich hier & jetzt, kurz und schnell zu regenerieren.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Durchgeblickt um 10:37

Sonntag, 1. Mai 2005

Die kleinen Dinge

Es sind die kleinen Dinge, die uns brauchen, denn wir hauchen alle Lebensringe in sie ein. Drum ergreift sie, meine Hände voller Liebe, so als bliebe ohne euch am Ende jedes Ding allein.
Karlfried Graf Dürckheim

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Schöngeistiges um 11:55

Dienstag, 5. April 2005

Für sich Selbst sorgen

Für sich selbst sorgen

„Eigentlich sollte ich aufhören, weil ich schon total erledigt bin aber es liegt noch soviel herum und irgendwer muss es ja machen.“ Erwischen Sie sich öfter bei „Eigentlich...“, dann haben Sie einen guten Hinweis, dass ihr Leben in zwei verschiedene Richtungen läuft. Diese Grätsche kostet Energie und schafft Ver-Spannungen.

Der ständige Anstieg der Leistungsanforderungen ist ein schleichendes Risiko für immer mehr engagierte und verantwortungsbewusste Mitglieder der Leistungsgesellschaft, das sowohl für den Einzelnen vor sich selbst als auch für die Arbeitgeber bis zum seelischen, körperlichen oder ökonomischen Zusammenbruch unbemerkt bleiben kann.

„Wenn man einen Frosch in ein heißes Wasser schmeißt springt er wieder raus, weil diese Umgebung für ihn lebendbedrohlich ist. Wenn man ihn in ein lauwarmes Wasser setzt und die Temperatur langsam erhöht, platzt er einfach. Er merkt den Anstieg nicht. Es fehlt die deutliche Wahrnehmungsschwelle. So ist es auch mit dem langsamen unmerklichen Anstieg der Mehrbelastung in Verbindung mit persönlicher Vogelstrausspolitik.“

Die Temperatur in der Leistungsgesellschaft steigt, daher entstehen neue Anforderungen an die Selbstbehauptung und Selbstkultur. Die Kraft zur Gestaltung der alltäglichen Anforderung kommt aus dem Kontakt mit dem Inneren, den eigenen Bedürfnissen, Werten und dem Gespür. Das sich nicht mehr Spüren ist, wenn auch alltäglich burn-out Stufe 4 von 12 und ein ernstzunehmendes Risiko.

Von 100 Erwachsenen haben vielleicht 5 eine Entspannungstechnik erlernt.

Es ist aber mit etwas Übung gut möglich sich in sehr kurzer Zeit, sagen wir 5 Minuten wirklich tief zu entspannen und durch die Unterbrechung der Spannungsmuster wieder neue Kräfte zu sammeln.

Wenn wir die Zeit, in der wir keine Zeit haben für die kleine Unterbrechung zum Abkühlen der überhitzten Leistungsaggregate verwenden ist alle Zeit der Welt, um die eigene Gesundheit in die Hand zu nehmen und das Energielevel zu erhöhen oder zumindest zu stabilisieren. Nur der ist ein Mensch, der sich dem süßen Nichts-Tun hingeben kann. Wer nicht 20 min am Tag Zeit hat für das Wesentliche, für die eigene Gesundheit und Integrität, führt kein selbstständiges Leben sondern ist fremdbestimmt und sollte beginnen für sich selbst zu sorgen, denn „Solange ich lebe ist es nicht zu spät sich daran zu beteiligen.“

Kolumne Durchgeblickt in: Welser Rundschau 2005

www.nok.at

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Durchgeblickt um 20:29