

Inhaltsübersicht

Generell

- Autoren
- Besuchte Kurse und Seminare
- Die Workshop-Module
- Definitionen der Begriffe Wahrheit, Wahrnehmung und Glück
- Meine gegenwärtigen Überzeugungen
- Wie kann man erkennen was wahr ist?
- Warum Workshop und nicht Seminar?
- Supermarkt der Ideen
- Informationen zu den Inhalten

Ablauf für alle Workshops

- Persönliche Notizen
- Übungen
- Lebensbereiche
- Achtsamkeit

Vorbemerkung

Ursprünglich habe ich diese Workshops für Personen aus meinem Bekanntenkreis zusammengestellt und verwende deshalb die „Du“-Form. Falls du nicht zu diesem ursprünglichen Kreis gehörst, hoffe ich, dass diese direkte Ansprache auch für dich stimmig ist.

Um Wiederholungen (sie/er, der Auto/die Autorin etc. etc.) zu vermeiden gelten weibliche Begriffe gleichzeitig auch für die männliche Version und umgekehrt.

Autoren

Ein grosser Teil der Gedanken und Vorschläge, die ich in meinen „Workshops“ weitergebe, stammen von folgenden Autoren (in alphabetischer Reihenfolge nach Vorname):

- Allan & Barbara Pease: Experten/Autoren Frauen/Männer-Beziehungen
- Barbara Sher: Seminarleiterin/Autorin Persönlichkeitsentwicklung: Warum du tun musst was du liebst
- Cheri Huber: buddhistische Nonne und Leiterin eines Zen-Zentrums in Kalifornien
- Dalai Lama: Haupt der tibetischen Buddhisten
- Deepak Chopra: ayurvedischer Arzt und Autor, Kalifornien
- Doris Wolf: Psychotherapeutin
- Eckhart Tolle: Autor „Jetzt – die Kraft der Gegenwart“, Referent
- Eckart von Hirschhausen: Arzt, TV-Moderator, Bestsellerautor
- Ephraim Kishon: Satiriker
- Epiktet: griechischer Philosoph in Rom im 1. JH
- Erika J. Chopich: Psychologin und Autorin
- François Lelord: Psychiater und Autor
- Frank Kinslow: Chiropraktiker, Entwickler von Quantum Entrainment, Autor
- Harry Palmer: Gründer und Leiter der weltweiten Avatar-Bewegung
- Jiddu Krishnamurti: spiritueller Lehrer, ursprünglich Theosoph
- John Gray: Paar- und Familien-Therapeut, Autor
- José Silva, Parapsychologe, Autor, Entwickler der Silva Mind Methode
- Josef Kirschner: Journalist und Bestsellerautor
- Kahlil Gibran: libanesischer Philosoph, Dichter und Maler
- Lucius Annaeus Seneca: römischer Philosoph und Dramatiker im 1. JH
- Marcus Aurelius: römischer Kaiser im 2. JH
- Marci Shimoff: Bestsellerautorin „Chickensoup for the soul“, „Glücklich ohne Grund“
- Margarete Friebe: Seminarleiterin „Alpha-Training“, Autorin
- Mathias Binswanger: Professor Volkswirtschaftslehre und Glücksforscher
- Neale Donald Walsch: Journalist, Autor „Gespräche mit Gott“
- Osho (früher Bhagwan): spiritueller Lehrer

- Paul Watzlawick: Psychologe, Bestsellerautor „Anleitung zum Unglücklichsein“
- Platon: griechischer Philosoph (5./4. JH v. Chr.)
- Ram Dass (ursprünglich Richard Alpert, Harvard-Psychologe), spiritueller Lehrer
- Rhonda Byrne: Journalistin, Bestsellerautorin „The Secret“
- Susan Jeffers: Psychologin, Seminarleiterin, Autorin
- Theo Fischer: Autor, Experte in Taoismus
- Thorwald Dethlefsen: Psychotherapeut, Autor
- Viktor Frankl: Psychiater, Arzt, Gründer der Existenzanalyse und Logotherapie
- Wilhelm Schmid: Philosoph

Kürzere und längere Zusammenfassungen zahlreicher dieser Bücher auf <https://www.workshopszurlinde.ch/bibliothek>

Bei Eingabe des Namens von noch lebenden Autoren auf YouTube findest oft mehrere Vorträge oder Interviews, die dich interessieren könnten.

Kurse

Ich habe folgende Kurse und Seminare besucht und Informationen daraus ebenfalls in die Workshops integriert:

- Transzendente Meditation nach Maharishi
- Rückführung mit Eva Gostoni
- Familienstellen mit Esther Benz
- Zen-Meditation mit Niklaus Brantschen, Lasalle Haus, Zug
- Kosmologie mit Liselotte Baerz
- Avatar u.a. mit Harry Palmer
- Evolution des Göttlichen: Fritz Schaller, Philosoph und Theologe, VHS ZH
- Urknall – Geschichte des Universums: Marcel Blattner, Physiker, VHS ZH

Die Workshop-Module

- Ich habe die gesammelten Informationen auf 3 Module verteilt:
 - Modul I: „Wie werde ich glücklicher und zufriedener?“
 - Modul II: „Wie kann ich meine Persönlichkeit weiterentwickeln?“
 - Modul III: „Wie verbessere ich meine Beziehungen?“
- Bei allen 3 Modulen geht es grundsätzlich darum, wie wir glücklicher und zufriedener sein können.
- Modul I legt die Grundlagen für das zweite und für das dritte Modul, bei denen es vertieft um die eigene „Persönlichkeit“, respektive um „Beziehungen“ geht.
- Die Module wurden ursprünglich so zusammengestellt, dass sie entweder an vier Abenden zu etwa 3 Stunden oder an einem 2-tägigen Workshop präsentiert werden können. Nach der Umstellung auf online fiel diese Beschränkung weg und so konnte ich einige Elemente ergänzen, auf die ich zuvor aus zeitlichen Gründen verzichten musste. Wie lange die Workshops für dich dauern, entscheidest du selbst. Es wird davon abhängen, wie intensiv du dich mit den Inhalten auseinandersetzen, darüber nachdenken, Fragen für dich beantworten und Übungen machen willst.

Definitionen der Begriffe Wahrheit, Wahrnehmung und Glück

Diese drei Begriffe benutze ich wie folgt:

- **Wahrheit:** „Wahrheit“ oder „wahr“ beziehen sich ausschliesslich auf „Glaubenswahrheiten“, was ich für wahr halte, was ich hoffe, glaube, wovon ich überzeugt bin; im Gegensatz zu dem, was ich weiss und erfahren habe oder was bewiesen werden kann, z.B.
 - hat das Leben/die Existenz einen Sinn oder ist alles rein zufällig?
 - welche Werte, welche Ideologien sind richtig/wichtig?
 - existiert „Gott“?
 - gibt es ein Leben nach dem Tod, Karma, Reinkarnation?
 - welche Aussagen in den Texten von Philosophen, in den heiligen Schriften/Religionslehren halte ich für wahr?
 - Etc.

Falls sich aufgrund von Erfahrungen oder Erkenntnissen herausstellt, dass eine Wahrheit nicht stimmt, gehört sie in den Bereich von richtig und falsch.

Wahrheiten sind immer persönlich, individuell.

- **Wahrnehmung:** Wie ich etwas wahr-nehme, nicht wie es ist, z.B. beim Mann, der mir begegnet, nicht seine Grösse, sein Gewicht, sein Alter sondern scheint er freundlich oder aggressiv, eitel oder ungepflegt, sorgenvoll oder fröhlich. Oder an einem Sommertag: nicht es ist 25°C, die Sonne scheint, keine Wolken, sondern wie ich es individuell wahrnehme: kühl/angenehm/heiss/unausstehlich; es ist schön warm/zu heiss, schon wieder sonnig/wann regnet es endlich wieder, viel zu heiss für April/ich hätte es lieber 5°C wärmer.

Wahrnehmung ist ebenfalls immer individuell.

- **Glück:** Glückhchsein, Glückseligkeit, Eudaimonia (griechisch: einen guten Dämonen haben), happiness, le bonheur, im Gegensatz zu Glück im Spiel, glücklicher Zufall, lucky, avoir de la chance.

Meine gegenwärtigen Überzeugungen

- *Jeder Mensch ist einzigartig*
 - Er ist eine einmalige Kombination von Genen, Fähigkeiten, Qualitäten und Erfahrungen.
 - Kein einziger weiterer Mensch nimmt die Welt genauso wahr wie er.
 - Jeder Mensch hat zudem verschiedene Identitäten und spielt deshalb unterschiedliche Rollen. Eine Frau kann Mutter, Partnerin, Arbeitnehmerin, Vorgesetzte, Vereinsmitglied, Zuschauerin, Sportlerin etc. sein.
 - Jeder Mensch hat ein mehr oder weniger ausgeprägtes Bewusstsein. Je nach Situation reagiert er entweder spontan auf Sinneseindrücke oder er entscheidet bewusst, oder eine Mischung aus beiden.
- *Es gibt keine allgemeingültige Wahrheit für uns Menschen*
 - Jeder Mensch hat seine ihm eigene Perspektive, Werte und Überzeugungen.
- *Es gibt keine unveränderliche Wahrheit*
 - Viele unserer persönlichen Wahrheiten verändern sich im Laufe des Lebens
 - Vieles, das die Menschen vor 10, 50, 100, 1000, 5000 Jahren geglaubt haben, hat sich inzwischen als falsch herausgestellt.
 - Es ist immer möglich, dass wir durch mehr Wissen/Erfahrungen bisherige Wahrheit in Frage stellen, oder dass sie sich als falsch herausstellen: mein Gott ist der einzig richtige Gott, es gibt ein Leben nach dem Tod, Ideologie XY löst alle Probleme.
 - Wir sollten deshalb auch immer offen bleiben für Veränderungen.

- *Es gibt viel mehr, was wir nicht wissen, als das, was wir wissen*
 - Es gibt keine wissenschaftliche Antwort auf die Fragen: woher komme ich, wohin gehe ich, was ist der Sinn meines Lebens, was ist wichtig?
 - Jedes Jahr werden unzählige wissenschaftliche Publikationen mit neuen Erkenntnissen veröffentlicht und Patente angemeldet.
 - Weltweit gibt es 6000 Sprachen und Dialekte.
 - In den verschiedenen Religionen werden weltweit mehrere Tausend unterschiedliche Götter angebetet.

- *Es spielt keine Rolle, wer eine Wahrheit formuliert hat, die ich für mich als richtig erkenne*
 - Wahr ist, was ich als wahr empfinde.
 - Wenn ich eine Aussage einer bestimmten Person für wahr halte, bedeutet es nicht, dass auch alles andere, was diese Person gesagt oder geschrieben hat, für mich ebenfalls wahr sein muss.
 - Das gilt insbesondere auch für die sogenannten heiligen Schriften, die sehr viel Widersprüchliches enthalten, nicht nur der Koran sondern auch das Alte und das Neue Testament.

- *Jeder Mensch kann nur für sich allein entscheiden, was wahr ist für ihn*
 - Deshalb ist dies nicht ein „Seminar“, an dem eine bestimmte Sichtweise für alle vorgegeben wird, sondern es sind „Workshops“, bei denen jeder Einzelne selbst entscheidet, was für ihn relevant ist.

- *Wahr ist, was sich jetzt für mich wahr anfühlt, unabhängig davon, was ich zuvor noch als wahr betrachtet habe*
 - Um herauszufinden, was für mich im Moment richtig und wichtig ist, ist es wichtig, ehrlich zu sich selbst zu sein.

Wie kann man erkennen was wahr ist?

- **Buddha:** Glaube nichts, ehe du es nicht selbst für richtig findest.
(Der Dalai Lama ist übrigens der Meinung, dass es eigentlich für jeden Menschen eine eigene Religion brauchen würde, die genau auf ihn angepasst wäre.)
- **Krishnamurti:** Folge keinem Guru, denke und entscheide selbst.
- **Neale Donald Walsch:** Was würde Liebe jetzt tun?
- **Robert Betz:** Alle wahren Gedanken bereiten unserem Körper ein Gefühl der Entspannung, der Ausdehnung, und des Öffnens. Unwahre Gedanken lassen, unseren Körper eng, starr und hart werden.
- **Marci Shimoff:** Was macht weit – was beengt?

Warum „Workshop“ und nicht „Seminar“?

Ich habe schon an zahlreichen Seminaren teilgenommen. Oft sind die Besucher am Schluss beim „Networking-Apéro“ begeistert, von dem was sie gehört haben und voller Ideen, was sie nun selbst verändern werden.

Wenn man sie dann aber das nächste Mal trifft und fragt, was sie nun wirklich geändert haben, hört man meistens, sie hätten noch keine Zeit dazu gehabt und oft haben sie inzwischen weitere interessante Seminare oder Kurse besucht oder Sachbücher gelesen.

Als ich dann einmal an einem Workshop teilnahm, bei dem jeder für sich selbst arbeitete, dort startete, wo er sich in seinem Leben gerade befand und sich dorthin bewegte, wo er hin wollte, stellte ich fest, dass ein Workshop einerseits dem Einzelnen viel mehr Spielraum lässt und er zudem oft selbst zu den Erkenntnissen kommt, die ihm sonst vom Seminarleiter vorgegeben werden.

Weil jede Person zudem ein einzigartiges Individuum ist, das in einem ganz spezifischen Umfeld aufgewachsen ist und lebt und bisher ganz unterschiedliche Erfahrungen gemacht hat, kommt jede Person zu unterschiedlichen Schlussfolgerungen. Dadurch sind sie nicht nur relevanter für ihn sondern gleichzeitig auch stärker verankert.

Eine weitere Erkenntnis von jenem Workshop war, dass wir Veränderungen in unserem Leben nur dann vornehmen, wenn wir uns bewusst entscheiden, sie zu machen, unser Vorgehen festlegen und es laufend überprüfen.

Das Ziel dieser virtuellen „Workshops“ ist es deshalb, dass jeder Teilnehmer am Schluss seinen persönlichen Plan ausgearbeitet hat – und ihn dann auch umsetzt.

Supermarkt der Ideen



In einem grossen Supermarkt gibt es über 50'000 Artikel; davon kaufst du nur einige wenige, nämlich die, die du persönlich auswählst. So ist auch dieser Workshop als breites Angebot von Ideen gedacht – du nimmst, was dich interessiert und lässt das andere stehen.

Das heisst aber nicht, dass du nicht auch ab und zu das Risiko eingehst, etwas Neues auszuprobieren: ein ungewöhnlicher Gedanke, eine gegenteilige Ansicht zu dem, was du bisher gedacht hast, eine Antwort auf eine Frage, die du dir bisher noch nie gestellt hast etc.

Und wenn du auf etwas stösst, gegen das du besonderen Widerstand empfindest, notiere es dir, und denke nachher nochmals darüber nach, weshalb du so reagiert hast.

In erster Linie geht es darum, dass du für dich herausfindest, was für dich heute richtig und wichtig ist und dabei ehrlich zu dir selbst bist.

Informationen zu den Inhalten

Ausführliche Zitate

Weil ich vorwiegend Aussagen von andern weitergebe, enthalten die Workshops zahlreiche und teilweise ausführliche Zitate.

Nur Auszüge

Da ich jeweils nur einzelne Überlegungen eines Autors vermittele, und es zudem meine Auswahl ist, empfehle ich dir, wenn du von den Gedanken eines Autors grundsätzlich beeindruckt bist, eines seiner Bücher selbst zu lesen oder seine Vorträge auf YouTube anzusehen.

Wenn du mehr Details über Konzepte, Untersuchungen oder wissenschaftliche Informationen wünschst, findest du auf Wikipedia meistens entsprechende Artikel.

„Bibliothek“

Auf der Unterseite „Bibliothek“ auf dieser Website (<https://www.workshopszurlinde.ch/>) findest du

- Bücher-Zusammenfassungen
- Texte zu unterschiedlichen Themen
- Bilder-Serien
- Bücherlisten
- Liste mit Websites, z.B. Meditationen, Vorträge

Ablauf für alle Workshops

Persönliche Notizen

Lade wenn möglich das gewählte Modul als Word-Dokument auf deinen PC herunter, dann kannst du laufend Informationen, Anregungen oder eigene Gedanken direkt ins Dokument einfügen, die Übungen machen und die gestellten Fragen beantworten. Du kannst auch Informationen aus andern Quellen hinzufügen, sodass du zum Schluss ein vollständiges individuell gestaltetes Dokument auf deinem PC hast, das du auch immer wieder durchlesen, ergänzen oder verändern kannst.

Übungen und Fragen

Wenn immer möglich, beende die vorgeschlagenen Übungen und beantworte die gestellten Fragen für dich, bevor du zur nächsten Seite wechselst, damit du selbst zu den für dich relevanten Erkenntnissen kommst und nicht einfach liest, was andere sagen oder gesagt haben.

Lebensbereiche

Da das Ziel dieser „Workshops“ die Erarbeitung eines Plans ist, wie du in deinem Leben glücklicher und zufriedener werden willst, wirst du durch Fragen und Übungen immer wieder aufgefordert, deine aktuelle Situation zu bewerten und, falls gewünscht oder notwendig, nach Veränderungsmöglichkeiten Ausschau zu halten.

Am Schluss jedes „Workshops“ wirst du deshalb wahrscheinlich eine grössere Zahl von Veränderungswünschen zusammengetragen haben, die du dann nach Wichtigkeit und Dringlichkeit bewertest, um anschliessend deinen Ausführungsplan zu erstellen.

Damit dieser Prozess möglichst einfach ist, kannst du das Dokument „Lebensbereiche“ benutzen, das nebst dem Modul für jeden Workshop abrufbar ist (das Dokument ist für alle Workshops das gleiche). Du kannst dir aufgrund der vorgeschlagenen Struktur die für dich passende Version zusammenstellen und sie dann laufend mit den Ergebnissen aus deinen Übungen und Überlegungen ergänzen.

Andernfalls kannst du dafür auch Notizblätter benutzen, wegen der Übersichtlichkeit am besten je ein separates Blatt pro Bereich oder Unterbereich wie im Dokument „Lebensbereiche“.

Achtsamkeit

Gehe den Dingen auf den Grund. Achte auf deine Gedanken, vor allem auf jene, die zaghaft aus der Tiefe heraufsteigen und die du bisher nicht beachtet hast, die dich überraschen oder gegen die du Widerstand empfindest. Notiere sie sofort, bevor du sie hinterfragst, spontan unterdrückst oder gleich wieder vergisst.

Überprüfe oder vertiefe diese ersten Gedanken erst anschliessend oder auch erst, nachdem du darüber geschlafen hast oder wenn du deine Notizen später wieder liest.

Heute beginnt der Rest deines Lebens

Ich wünsche dir viel Erfolg auf deinem Weg zu mehr Glücklichkeit und Zufriedenheit.