



Liebe Freunde der WINTERHELLER methode!

In Zeiten wie diesen kommt bei vielen Menschen Unsicherheit auf, wie sich alles entwickeln wird und bei Unsicherheit ist auch immer gleich Angst im Spiel. Darum möchten wir uns in dieser Ausgabe näher darauf eingehen. In den Vorträgen die Manfred Winterheller bisher in diesem Jahr hatte, wurde auch intensiv auf dieses Thema eingegangen.

Unter anderem auch in einem Abendvortrag für die Wirtschaftskammer Steiermark, welcher am 02. März 2009 stattgefunden hatte. Zusammen mit dem Veranstalter Herrn Peter Krasser und den Teilnehmern konnten wir uns dem Thema Führung widmen. Führung in einer Zeit in der Angst und Unsicherheit herrschen – von denen wir uns jedoch nicht beherrschen lassen müssen.

„Ich war vom Seminar von Prof. Winterheller tief beeindruckt. Er spricht genau jene Dinge an, auf die es im Leben ankommt. Und er macht es in einer Art und Weise, dass man sich einfach angesprochen fühlen muss – so als würde er exklusiv für mich allein sprechen.“

- Peter Krasser, Obmann WKStmk

Weiter ging es mit der öffentlichen Veranstaltung am 21. März im Austria Center Vienna unter dem Titel „Wirksames Führen – Erfolgreiche Wege zur Veränderung in Organisationen“, veranstaltet von Gerhard Schuster´s Sustain Consulting.

Fast 1000 Leute kamen zusammen um gemeinsam mit uns an ihrer inneren Kraft, Energie und Motivation zu arbeiten. Es ging darum sein Vertrauen in sich und das Leben wieder zu finden oder zu verstärken. Es wurde der Mut vermittelt hinter getroffenen Entscheidungen zu stehen und das Gefühl in sich zu finden, dass es immer gut ausgehen wird.

„Mutige Entscheidungen werden IMMER belohnt. Sie haben trotzdem Angst davor? Dann lesen Sie nochmals den ersten Satz.“

- Manfred Winterheller

Aber um nicht in der Vergangenheit hängen zu bleiben, freuen wir uns schon auf diesen Freitag. Denn am 24. April findet die erste öffentliche Veranstaltung mit Manfred Winterheller für Jugendliche statt. Es freut uns besonders, dass dieses Angebot so angenommen wurde und somit jeder Platz, der im Vortragssaal im Villacher-Congress-Center verfügbar ist, verkauft wurde. Der Reinertrag dieses Abends kommt dem Jugendprojekt Lions-Quest zugute.

Gemeinsam mit dem Lions-Club Villach wird an diesem Abend den Jugendlichen und auch den Erwachsenen der Titel „Du schaffst es! Geh deinen Weg“ verinnerlicht um zu erfahren, dass man seine Zukunft gestalten kann – eine Zukunft in der man weniger Angst hat, mehr Kraft, mehr Motivation und mehr Lebensfreude besitzt!

Wir wünschen Ihnen einen schönen Frühling!

Ihr
Winterheller management Team

Schon gewusst? Manfred Winterheller finden Sie nun auch auf Youtube.com

Themen-Highlights:

- + Manfred Winterheller persönlich
- + Ein Lied als Anker: Eine Möglichkeit, um auch im Alltag dranzubleiben
- + Tage voller Motivation und Kraft: Manfred Winterheller live
- + Ein kleines Wunder des Alltags

-----methode-----

Manfred Winterheller persönlich

Liebe Freundinnen und Freunde,

ich habe in den letzten Wochen viele Emails erhalten, die sich mit den persönlichen Ergebnissen des Tages im ACV 2009 und länger zurück liegender Veranstaltungen befassen. Viele sind sehr ermutigend und berichten von beeindruckenden persönlichen Erfolgen. Viele schildern aber auch ein hohes Maß an persönlicher Angst. Die wirtschaftlichen Rahmenbedingungen werden vielfach als existentielle Bedrohung erlebt.

Weil ich nach meinem Eindruck mehr solche Nachrichten und Fragen erhalte als zu anderen Zeiten möchte ich diesen Newsletter zu einer grundsätzlichen Betrachtung des Themas Angst verwenden.

Angst entsteht wenn wir das Gefühl haben, dass es „da draußen“ außerhalb von uns etwas gibt, das uns scheitern lassen will. Das kann in Richtung Gesundheit gehen, in Richtung Beruf und Finanzen, in Richtung Beziehung. Irgendwie haben wir den Eindruck, dass in einem oder mehreren dieser Bereiche sich die Dinge zu unseren Ungunsten entwickeln werden. Wir scheinen diesen Entwicklungen trotz vieler Anstrengungen hilflos gegenüber zu stehen. Alle unsere Bemühungen, auch wenn wir sie intensivieren, scheinen keinen Einfluss darauf zu haben. Das liegt daran, dass wir versuchen, dieser Bedrohung durch unsere eigene viel zu kleine Kraft zu begegnen. Wir negieren damit die schlichte Tatsache, dass wir weder unser Herz selber schlagen noch unsere Lungen selber bewegen und auch sonst nichts was uns leben lässt, aus Eigenem in Gang setzen können.

Tatsächlich versichern uns aber alle großen Meister, dass es „da draußen“ nichts Böses gibt, dass nichts „da draußen“ uns schaden will. Im Gegenteil, das Leben ist uns wohl gesonnen und will uns in jeder Hinsicht unterstützen. Wenn man gerade in tiefen Schwierigkeiten steckt muss einem das wie Hohn vorkommen.

Woher kommt diese seltsame Diskrepanz zwischen unseren persönlichen Beobachtungen und den Feststellungen größerer Geister?

Ich möchte Ihnen einige Hypothesen und kleine Experimente vorschlagen, mit denen Sie selbst dieser Frage auf den Grund gehen können:

1. Was ist wenn die Angst mit dem wovor Sie sich fürchten gar nichts zu tun hat? Wenn die Angst sich lediglich etwas sucht, mit dem sie Sie ängstigen kann. So wie manche Menschen vor Schlangen oder Spinnen Angst haben und andere nicht, so fürchten sich manche Menschen eher vor Krankheit oder eher vor Armut oder Einsamkeit und andere wieder nicht. Angst ist ein eigentlich sehr schwaches Gefühl, das aus den Tiefen Ihres Bewusstseins klettert und an der Oberfläche nach einem Halt sucht, so wie ein Efeuzweig einen Träger, einen Wirt braucht, weil er sonst zusammenbricht. Und diesen Halt gibt ihm unsere Erfahrung, die uns eine bestimmte Angst als möglich und als wahrscheinlich ansehen lässt. Der Träger der Angst ist dann also nichts „da

draußen“ sondern nur eine bestimmte Grundneigung in uns selbst, die wir dann nach außen projizieren. Auf diese Weise fürchten wir dann etwas, das es gar nicht gibt.

Es ist mir klar, dass das Ihre Angst nicht sofort mindert, weil SIE ja der Ansicht sind, dass IHRE ganz spezielle Angst völlig berechtigt ist. Aber wenn Sie einmal erkennen können – und sei es nur für einen Moment – dass das ja der Mechanismus der Angst ist, dass Sie sie als real empfinden, dann werden Sie über Ihre Naivität lächeln – und sei es nur für einen ganz kurzen Moment. Wenn wir erkennen können, dass die scheinbar so reale Schlange vor uns am Boden nur die abgestreifte Haut einer solchen ist – in dem Moment hört die Angst auf zu existieren. Daher muss die Angst, um nicht in die Tiefen des Bewusstseins zurückzufallen, sich als real und wichtig und realistisch darstellen.

2. Hören sie für einen Moment auf, die Angst zu fürchten. Erkennen Sie zumindest intellektuell – wenn schon nicht emotionell – dass die Angst verschwinden würde, wenn Sie ihr den Glauben entziehen würden. Gehen Sie ihr mutig entgegen. Vielleicht erinnern Sie sich: in meinen Vorträgen bespreche ich das sehr eindringlich. Fragen Sie was sie Ihnen antun wird und fordern Sie Ihre Angst auf, diesen Effekt umgehend in Gang zu setzen. Machen Sie sich und Ihrer Angst klar, dass Sie begriffen haben, dass nur die Angst vor der Angst ihr solche Macht verleiht, dass sie Ihnen den Schlaf und die innere Ruhe rauben kann. Wenn die Angst zB antwortet, dass Sie an Krebs sterben werden, dann sagen Sie ihr, dass Sie das jetzt sofort erleben möchten, weil Ihnen das lieber ist als sich weiterhin davor zu fürchten. Sie werden etwas Erstaunliches erleben: Die Angst kann gar keinen Krebs erzeugen, wenn Sie ihr nicht die Kraft dazu geben. Angst ist schwach ohne unseren Glauben an sie. Und wenn die Angst dann weitere Gräueltaten erfindet um Sie zu ängstigen und zu entmutigen und zu schwächen, dann fordern Sie sie jedes Mal erneut dazu auf, diese Gräueltaten JETZT zu verwirklichen. Das wird die Angst ziemlich erstaunen und sie wird verwirrt verschwinden. Sie werden daraus lernen, dass die Angst „Angst“ heißt, weil sie ängstlich ist. Das ist auch ziemlich verständlich, denn wäre sie es nicht, dann hieße sie „Mut“.

3. Schreiben Sie, eine Zeit lang, z.B. eine Woche lang, drei Mal am Tag Ihre größten Sorgen in ein Heft oder auf ein Blatt Papier:
„Ich mache mir Sorgen, dass ich werde/bekommen werde.“
Und unter jede Sorge schreiben Sie dann Ihre damit verbundenen Ängste. Also zB:
„Das macht mir Angst, dass ich“
Listen Sie alle Ängste untereinander auf und fügen sie zu jeder hinzu:
„Diese Angst ist ein Angriff auf mich selbst.“
Dann nehmen sie Ihre nächste Sorge.
Mehr als fünf Minuten muss das pro Durchgang nicht dauern. Aber wenn es länger dauert ist es auch ok. Durch diese kleine Übung beginnt Ihr Geist zu lernen, dass der einzige Feind, den wir haben, unsere Angst ist. Genau dieses Gefühl, das uns zu warnen scheint, ist der wirkliche Gegner. Nichts sonst schwächt uns oder will uns Böses.

Unsere eigene Angst ist die einzige Bedrohung, die es gibt. Aber sie ist nicht real, nichts wirklich Existierendes. Sie lebt wie ein Parasit von unserem Glauben an sie. Das Leben selbst, das hinter unseren verzerrenden täuschenden Sinneswahrnehmungen existiert, kennt keine Bedrohungen.

„Wir fürchten uns nie weil wir etwas Bedrohliches wahrnehmen.
Wir nehmen etwas Bedrohliches wahr weil wir uns fürchten.“

Ihr

Manfred Winterheller

Ein Anker: Josh Groban: You rise me up. Dieses Lied erinnert uns daran, dass wir in einer größeren Kraft geborgen sind. Es ist egal ob man diese Kraft Matrix nennt, das Leben, Manitu oder Gott oder Götter. Sie ist eine Tatsache, die nur in einer unfassbar blinden Kultur übersehen werden kann. Aber das ändert nichts an ihrer Existenz. Und das ist gut so, sehr gut sogar!

veranstaltungen

"Du schaffst es, geh ´ Deinen Weg!" Manfred Winterheller am 24. April 2009 im Congress - Center Villach

Diese Veranstaltung richtet sich zum ersten Mal im Vordergrund an Jugendliche. In diesen 3 Stunden erhalten Jugendliche, aber auch Erwachsene, Kraft, Mut, Vertrauen und Energie für Jetzt und Ihre Zukunft!

Du schaffst es, geh ´ deinen Weg!
24. April 2009 im Congress - Center Villach
AUSVERKAUFT

„Gestärkt aus der Krise hervorgehen“ mit Manfred Winterheller am 18. Mai 2009 in Paldau.

In einem Abendvortrag welcher von der Raiffeisen Bank Paldau und der Kleinen Zeitung veranstaltet wird, wird den Zuhörern im kleinen Rahmen vermittelt, dass Lösungswege in einem Selbst liegen. Manfred Winterheller bespricht mit den Teilnehmern, wie man Krise tatsächlich als Chance nutzen und gestärkt aus dieser hervorgehen kann.

Gestärkt aus der Krise hervorgehen
18. Mai 2009 im Veranstaltungssaal der RB Paldau
Weitere Informationen finden Sie unter
http://www.raiffeisen.at/eBusiness/rai_template1/1019159819475-NA-549710814366153458-NA-1-NA.html
Nur noch wenige Plätze frei!

Manfred Winterheller — 2 Tage auf der Universität Klagenfurt am 5. und 6. Juni 2009

Wenn sie mit Führung betraut sind, haben Sie mehr Einfluss und Handlungsspielräume als vorher. Sie haben aber auch deutlich mehr an Verantwortung und mehr an besonderen Führungs-Aufgaben zu tragen als vorher. Verantwortliches Handeln und Entscheiden erfordert viel an eigener persönlicher Sicherheit, Stärke und Energie. Sie sind gefordert, die Übersicht zu bewahren, die Kommunikation aufrecht zu halten und die Zukunft zu gestalten.

Diese zwei Tage an der Universität Klagenfurt sind all jenen Menschen gewidmet, die in dieser schwierigen und unsicheren Zeit mit dieser Führungsverantwortung umgehen müssen und bei diesen zwei Tagen hat sich Manfred Winterheller einmal mehr das Ziel gesetzt, alles zu geben um bei den Zuhörern etwas zu bewegen.

Nach diesen zwei Tagen werden Sie gestärkt und mutiger nach Hause in Ihre Familien und Unternehmen zurückkehren.

Nutzen Sie diese Gelegenheit!

WINTERHELLER management GmbH
Radetzkystrasse 6/5
A-8010 Graz

Tel: +43/316/8010-680
Fax: +43/316/711557
- 4 -

„Wenn die richtigen Menschen in der richtigen Stimmung zusammenarbeiten, dann sind die Ergebnisse im positivsten Sinne unvorhersehbar!“

- Manfred Winterheller

Start leading!

5. und 6. Juni 2009 Universität Klagenfurt

Anmeldung erfolgt über <http://www.sustain.co.at/veranstaltungen/start-leading-2009/start-leading-2009/start-leading-2009.html>

-----micro-wonders.net-----

34225 22.04.2009 08:07:00

anker schrieb betreffend: schönheit

„Ich bin heute durch einen der schönsten Parks in der Stadt gewalkt und habe mich an der strotzenden Frühlingskraft gefreut. Unglaublich, was in 3, 4 Wochen alles zum Vorschein kam. Allen Micro-Wonderern ein Stück dieser unbändigen Kraft!“

Lernen auch Sie die kleinen Wunder des Alltags kennen und werden Sie ein Teil von <http://www.micro-wonders.net>

Sie haben Interesse daran, Dr. Manfred Winterheller für Ihr Unternehmen zu buchen?
Cornelia Winterheller informiert Sie gerne! Schicken Sie ein E-Mail an
cornelia.winterheller@winterheller.com oder rufen Sie an (0043) 0316-8010-680