Mit Leichtigkeit

LEISTEN

IM BERUF UND ALLTAG

Mag. Natalia Ölsböck

das individuelle erlebnis
www.diefachschule.at
die fachschule

Was muss ich heute alles machen?
Wie kann ich alles unter einen Hut bringen?

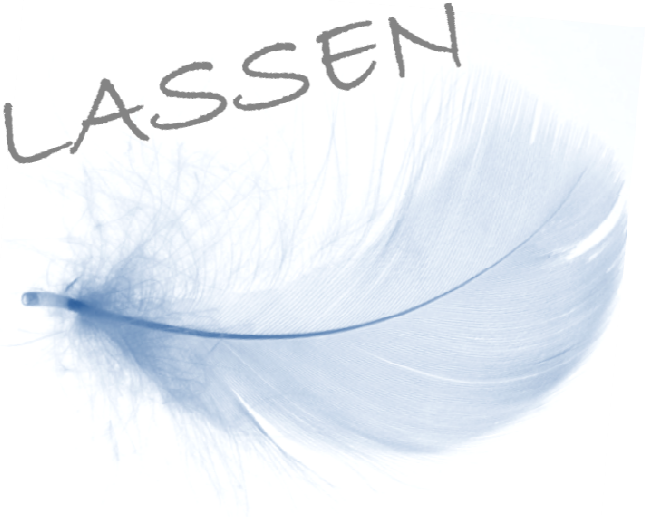
„Wie soll mein Tag heute sein,
damit ich am Abend sagen kann:
Das war ein Tag
voller Leichtigkeit!"

Leben mit Leichtigkeit:

Das Richtige TUN

\+

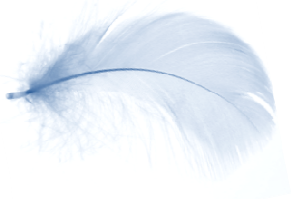
Das Unwichtige LASSEN

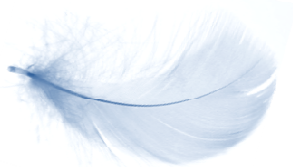


REFLEXION:
„Was ist mir wirklich wichtig und wertvoll?“

SCHWERE
Stress,
Erschöpfung

LEICHTIGKEIT
Energie und
Kraft





Problem:

- zu schnell
- zu viel
- zu wechselnd

Lösung:

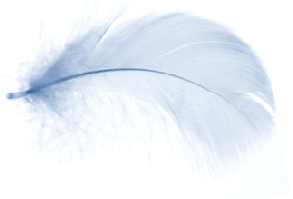
- LANGSAMER
- WENIGER
- BEWAHRENDER

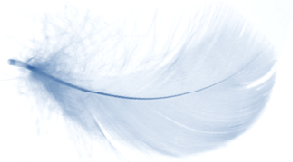
SCHWERE

Unsicherheit,
Orientierungslosigkeit

LEICHTIGKEIT

Halt und
Sicherheit

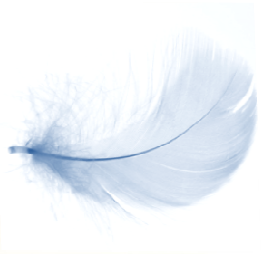




Außen orientiert
Reizüberflutung
Beeinflussung
Getriebenheit
Fremdbestimmt

Innen orientiert
Sinn, Werte, Ziele
Echte Bedürfnisse
Persönlichkeit
Selbstbestimmt

3 Werte, die Sinn verleihen:



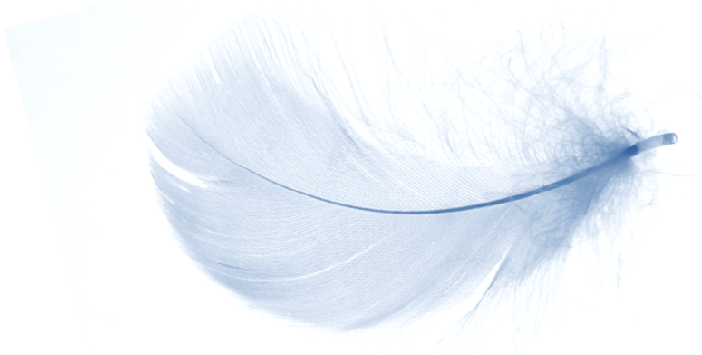
- **Erlebniswerte**: wenn ich etwas schönes Erlebe, frage ich in diesem Augenblick nicht nach Sinn.
- **Schöpferische Werte**: wenn ich kreativ bin, wenn mit etwas gelungen ist.
- **Einstellungswerte**: sogar in meinem Leid Sinn sehen oder ihm Sinn verleihen „Trotzmacht des Geistes".

Victor Frankl, zitiert von Anselm Grün (2011): Das Buch der Antworten, S. 96

Leichtigkeit im Leisten

1 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

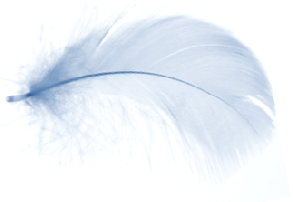


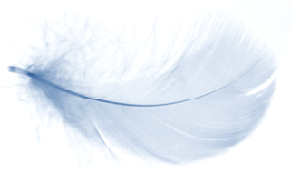
SCHWERE ZEITEN

Probleme,
Schicksalsschläge

LEICHTE ZEITEN

Es geht mir
richtig gut





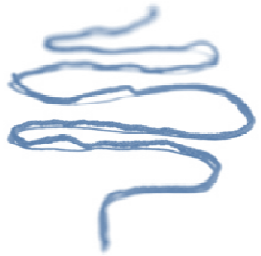
Mangel:

- Leichtstrategien mit Sofortwirkung!

Fülle:

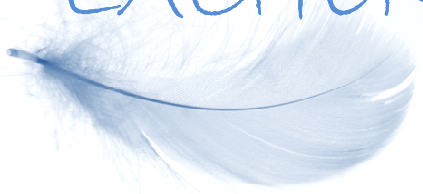
- Strategien, die mittel- und langfristig Leichtigkeit bringen

DER LEI(CH)TFADEN



LEBENSFREUDE

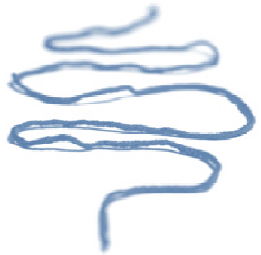
LACHEN



LUSTIG SEIN

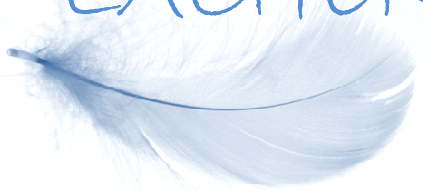
LEICHTIGKEIT

DER LEI(CH)TFADEN

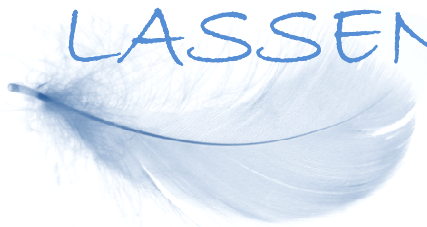


LEICHTIGKEIT

LACHEN



LASSEN



LEBENSFREUDE

LUSTIG SEIN

SEIN-LASSEN

EIN-LASSEN

LEBENSFREUDE

Wohltuende

- **Wahrnehmungen,**
- **Gedanken,**
- **Gefühle,**
- **Handlungen**

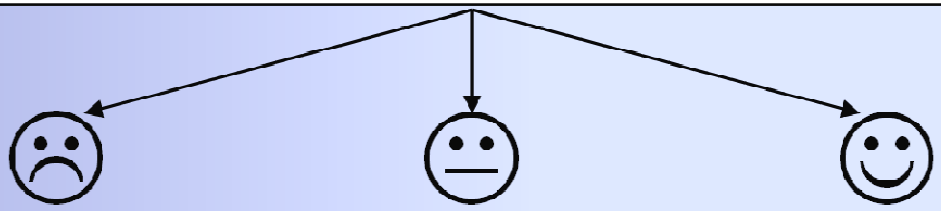
„Aufmerksamkeit fließt,
wohin ich sie wende!“

„Das Leben ist das, wozu
Unsere Gedanken es machen.“

Marc Aurel

1.) **WAHRNEHMEN**

2.) **DENKEN**



3.) **FÜHLEN**

4.) **HANDELN**

LUSTIG SEIN

- **Spiel**: spielend und spielerisch

  und
- **Spaß**: Humor, Heiterkeit, ausgelassen sein

„Humor ist die Einstellung
dem Leben gegenüber,
allen Dingen ihre komische
Seite abzugewinnen."

Roman F. Szeliga

Echtes Lachen

1862,

Physiologe Guillaume-Benjamin Duchenne:

Die Mundwinkel sind nach oben gezogen,
die Augenringmuskeln zusammen gezogen

Lebensfreude
Lustig sein

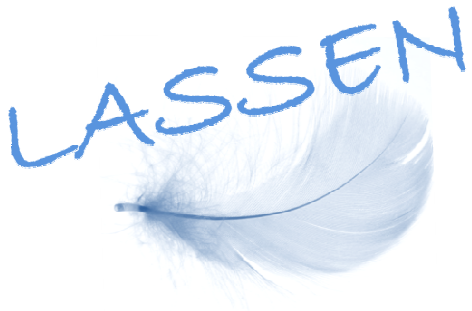
…ein Spiegel hilft

Facial-Feedback

Charles Darwin, 1872, William James, 1890:

Mimik und Körperhaltung können das innere Erleben, die Emotionen beeinflussen

SEIN-LASSEN



- **Prioritäten** setzen
- **Perfektionismus** und »Muss« abschaffen
- **Loslassen** und Abgrenzen
- **Nein** sagen

Leisten
mit Leichtigkeit!

- Notieren Sie auf jeden Zettel einzeln Ihre Verpflichtungen

z.B.

- das Frühstück herrichten
- zur Arbeit fahren
- das Projekt bis 17.3. abschließen
- die Prüfung machen
- Perfekt sein
- den Haushalt machen
- Schwiegermutter besuchen
- …

Leisten mit Leichtigkeit!

Einmal nichts MÜSSEN !

- ~~MUSS~~
- **SOLL**
- **WILL**
- **KANN**
- **DARF**

3 Schritte zum NEIN:

1.) Nein meinen

„Will ich das?“

„Kann ich das?“

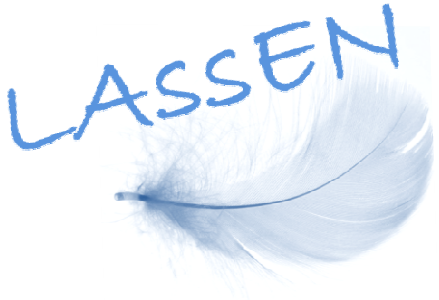
2.) Nein sagen

„Nein. Das ist für mich nicht möglich. Danke für Ihr Verständnis!“

3.) Nein tun

Beständig bleiben

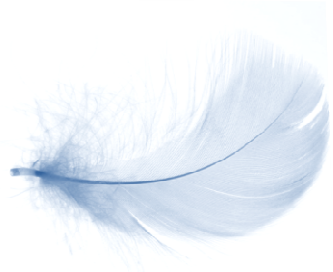
EIN-LASSEN



- **Offenheit** für Neues
- **Gelassenheit** bezüglich Veränderungen
- **Toleranz**

  und
- **Akzeptanz**

Gott gebe mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann,

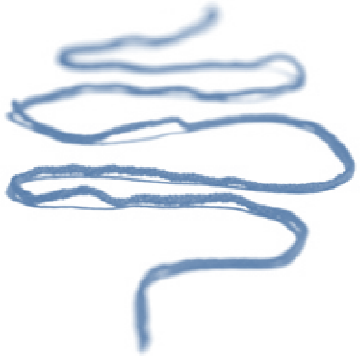


den Mut, Dinge zu ändern,
die ich ändern kann,

und die Weisheit, das eine
vom anderen zu unterscheiden.

Reinhold Niebuhr

Mit Leichtigkeit Leisten: 4 L



Lebensfreude

Lustig sein

Sein-**L**assen

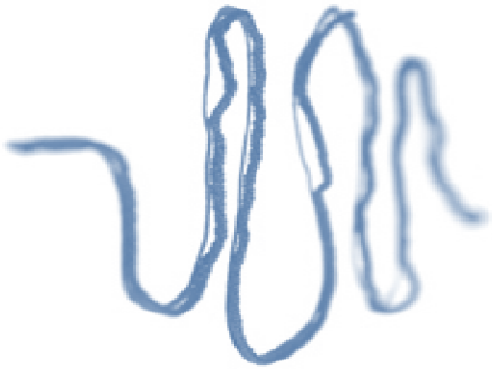
Ein-**L**assen

mehr

- Lachen

und mehr

- Lassen



Leisten mit Leichtigkeit

Leichtigkeit beginnt im Kopf…

Mag. Natalia Ölsböck

Danke!

Tel.: 0699/10192920
http://www.oelsboeck.at
E-Mail: natalia@oelsboeck.at
http://www.mitLeichtigkeit.com