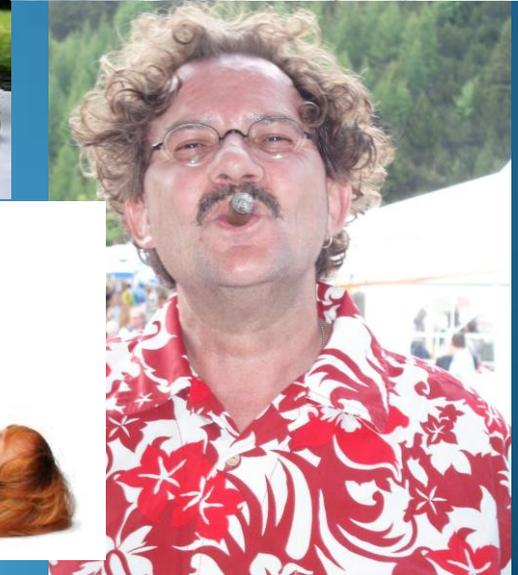


Vom Patienten zum dankbar Beschenkten

Im Suchen des eigenen Lebensweges sein persönliches
Glück finden

Ein Vortrag von Mathias Zahner, Uster;
ALTER-nativ; Bildungshaus Batschuns, 21. April 2016

*Wer in die Fußstapfen anderer tritt,
hinterläßt keine eigenen Spuren.*



ICH LEBE
SO
UNVERNÜNFTIG
„WIE NUR
MÖGLICH.“
LOROT



Dankbarkeit leben und zeigen

- Dankbar sein können; ein grosses Geschenk
- Kann ich dankbar sein?
- Was blockiert mich?
- Dankbar sein und unzufrieden sein?
- Trotz allem ja zum Leben sagen!
- Unserem «Gastland Welt» etwas zurückgeben
- Dankbarkeitstagebuch
- Und manchmal sogar von den Amerikanern lernen!

Selbst mit meiner Unvernunft musste ich spielen lernen!

- Eine treffende Diagnose
- Auch unsere Schattenseiten haben konstruktive Anteile
- Und eine Prise Verrücktheit tut doch so gut!
- Genetisch bedingt ... oder der Apfel fällt nicht weit vom Stamme!

Humor und Lebensfreude als wichtige Energiequellen

- Jeder von uns hat auch eine Humorbiografie
- Ab und zu das innere Kind aufleben lassen
- Das Geheimnis der kurzen Hosen
- Jeden Tag ein «Risiköli» eingehen
- Nicht zu viel Sicherheitsdenken u. «unechte» Probleme, Opferrolle = «Glückskiller»
- Können Sie über sich selber lachen oder brauchen Sie einen «Humorschrittmacher»?
- Und manchmal braucht es auch Galgenhumor

Sehnsucht, Hoffnung, Träume, Leidenschaft, Faszination

- Der kleine Prinz; (Antoine de Saint-Exupéry)
- Es muss nicht unbedingt Marathon laufen sein!
- Sich Ziele setzen aber den Weg flexibel gestalten

Mein Lebensentwurf und meine Zukunftsprojekte

- Meine Vision, mein persönliches Leitbild ... und es darf nicht zum Leidbild verkommen!
- Freiwilligenarbeit, «Memorial book», Jungfrau Marathon

Freundschaften - Partnerschaft

- Männer sind häufig einsam
- Die schnurlose Freiheit voll ausleben oder ab und zu einen Brief schreiben; jemandem Zeit schenken!
- Von der kleinen Momo lernen

Zuversicht, Optimismus, Urvertrauen ins Leben

- Was haben wir in unserem Leben doch schon alles gemeistert?
- Für unser Gedanken sind wir zu einem grossen Teil verantwortlich; schwarze Katze
- Resilienz

Innehalten, Musse, Meditieren, einfach im Augenblick verweilen

- Geldwohlstand - Zeitwohlstand?
- Kann ich im Gegenwartsfenster leben?
- Meditieren oder Zeitverschwendung
- Odysseus –Strategie contra Multioptionsgesellschaft

Mein Potenzial entwickeln; Schlüsselaufgaben in meinem Leben

- Nach was schreit mein Herz
- Talent, Rollen, Aufgaben
- Individualität entdecken und ausleben
- Sich Nischen suchen

Umgang mit Krisen und Schattenseiten in unserm Leben

- Ist unser Schicksal wirklich unser Schicksal
- Krisen als Wachstumschancen – ein Schlagwort ... oder steckt mehr dahinter?
- Von der Natur lernen
- Umgang mit der Angst

Älter werden und Umgang mit dem eigenen Tod

- Sind wir «Lebensunternehmer» – Seneca oder Abendblick?
- Älter werden hat auch seine Vorteile
- Positive Altersbeispiele
- Keine Antiquität oder ein Auslaufmodell werden
- Das Verpasste nachholen, Enkel
- Haben Sie Ihre Grabrede bereits entworfen?
- Und trotzdem nicht das Handtuch werfen
- Dialog mit seiner Seele führen

Spiritualität

- Wir sind alle Schöpfungspierlen
- Unserem wunderbaren Architekten danken
- Wunder im Leben und das Wunder Leben schätzen lernen

Trauer und Abschied, sich versöhnen lernen

- Meine drei grössten Abschiede im Leben
- Sich Zeit nehmen
- Verletzungen passieren einfach immer wieder im Leben
- Loslassen lernen

Und vor allem: Leben lernen!

- «Dr. Alltag» ist unser bester Lehrmeister
- Das Leben umarmen
- Sich mit sich selber auseinandersetzen
- Unterscheiden zwischen Gedanken und Gefühlen

Die Essenz für Ihren «Lebens-Reise-Proviant»

- Diese Geschichte werden Sie nicht vergessen!

Herzlichen Dank für die Zeit, die Sie mir geschenkt haben!

- Mathias Zahner; Nossikerstr. 28, 8610 Uster, E-Mail: **«zahni.one@bluewin.ch»**



Fragen zur Diskussion

- - Was haben Sie in Ihrem Leben an Projekten, Aufgaben, Visionen, Träumen, Unternehmungen schon lange aufgeschoben? Und welchen Stellenwert kommt diesen bei einer NICHT-REALISIERUNG am Ende Ihres Lebens zu?
- - Haben Sie Ihren eigenen, persönlichen, zu sich passenden und aus sich herausgewachsenen Lebensweg vollständig, ansatzweise, teilweise bereits gefunden? Sind sie immer noch auf der Suche? Oder ist dies für Sie ein lebenslanger Prozess?

Fragen zur Diskussion

- - Welche „Vortragshäppchen“ nehmen Sie mit und integrieren diese vielleicht sogar in ihr eigenes Lebenskonzept? Was hat Sie besonders angesprochen? Was hat Sie eher unangenehm aufgerüttelt oder gar abgestossen?