



Jean-Paul-Verein

begleiten. fördern.



Miteinander 2012



Vorwort

Liebe Mitarbeiterinnen,
liebe Mitarbeiter, liebe Freunde.

Gemeinsam in das neue Jahr gehen, miteinander und füreinander da zu sein. Das soll unser Motto 2012 vermitteln und auslösen.

Wir leben mit anderen Menschen zusammen. Manchmal können wir uns diese bewusst aussuchen. Ein anderes Mal nicht. Wir leben in Beziehungen. Ich glaube nicht, dass wir Menschen alle gleich denken und das es ein allgemeingültiges Rezept für den Bereich des Miteinanders gibt. Jeder findet hier seine persönliche Art. Es geht nicht um Rezepte, sondern um ein ständiges Balancieren in einem gemeinsamen Prozess. Dieser Prozess schließt den Wandel und das Wachstum ein. Balancieren heißt, dass wir immer wieder entscheiden und ein Gleichgewicht herstellen zwischen den ei-

genen Bedürfnissen und denen der uns wichtigen Personen. Es ist die Vielfalt und die eigene Persönlichkeit, die uns ausmacht. Es ist wie eine bunte Blumenwiese. Jede einzelne Blume ist schön und anders. Das gesamte Bild zeigt das schöne und gute Miteinander.

Mit sich selbst und in unserer Umwelt in Resonanz und Harmonie zu sein scheinen in den verschiedensten Bereichen aus dem Gleichgewicht geraten zu sein. Dies geschah nicht rein zufällig, sondern durch unser menschliches Gestalten. Es ist an der Zeit, all unser Können, unsere Fähigkeiten und unsere Liebe einzusetzen, dieses Gleichgewicht wieder herzustellen.

Th. Ritter
Ihr Thomas Ritter

Quellen der Energie



Stellen Sie sich vor:

Es ist ganz früh an einem wunderschönen Sommertag. Sie stehen auf dem Gipfel eines Berges. Ihr Blick reicht weit über eine beeindruckende Berglandschaft. Reste von Nebelschwaden steigen aus den Tälern auf, die Sonnenstrahlen wärmen Ihren Körper. Durch tau-nasses Gras und blühende Wiesen wandernd kommen Sie an einem hohen Wasserfall vorbei: Feiner Wasserstaub schwebt in der Luft, ein herrlicher Doppelregenbogen überspannt den Himmel. In diesem Augenblick wissen Sie ganz genau, dass Sie eine unsterbliche Seele in sich tragen. Spüren Sie einfach, wie sich das anfühlt.



Was macht Sie lebendig, heiter, froh? Was gibt Ihnen Gelassenheit und Vertrauen? Wenn Sie schnell auftanken wollen – was tun Sie da?

Werte

Albert Einstein wurde einmal von einem Reporter gefragt, was seiner Meinung nach das Wesen der Menschlichkeit ausmacht. Einstein überlegte und antwortete: „Wir entscheiden jeder für sich, wie das Universum ist. Wenn wir entscheiden, dass es unfreundlich ist, benutzen wir unsere Kräfte, unser Wissen und unsere Kontrolle, um Werkzeuge, Technologien und Denkmodelle zu entwickeln, mit deren Hilfe das Unfreundliche bekämpft werden kann. Wenn wir entscheiden, dass das Universum weder freundlich noch unfreundlich ist, dann fühlen wir uns leicht als Opfer und sind machtlos. Wenn wir entscheiden, dass das Universum freundlich ist, benutzen wir unser Wissen, unsere Fähigkeiten und unsere Macht, um Technologien und Gedanken zu entwickeln, die das Universum in all seiner wunderbaren Einzigartigkeit, Schönheit und Freude noch besser werden zu lassen.“



Verantwortung _____

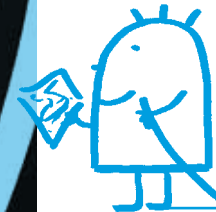
Der eigene Blickwinkel



So oder so gesehen

Jeder von uns hat eine innere Landkarte, die bestimmt was wir wahrnehmen und was nicht. Worauf wir im Augenblick unsere Aufmerksamkeit richten. Diese innere Landkarte ist aber immer nur ein Ausschnitt der Wirklichkeit, die wir wählen und nie die Wirklichkeit selbst. Diese Landkarte entwickelt sich im Laufe unseres Lebens. Als Erwachsene haben wir die Möglichkeit, hier eigenverantwortlich zu handeln.

Eigenverantwortung bedeutet: Wir wählen selbst, wie diese Landkarte beschaffen ist. Der Weg dahin ist, dass wir unsere inneren Landkarten gegenseitig respektieren und schrittweise umgestalten, so dass wir uns zunehmend freier, geborgener und mit uns in Harmonie fühlen.



Wahrnehmung

Das Wort TEAM kann unterschiedlich beschrieben werden:

- toll **T** together (zusammen)
- ein **E** everybody (wir)
- anderer **A** achieves (erreichen)
- machts **M** more (mehr)

Durch unsere Interpretation bekommen Ereignisse Bedeutung und können wertvoll oder sinnlos werden. Deshalb kann es nur darum gehen, dass wir bewusst entscheiden, welche Bedeutung wir Ereignissen geben wollen. Wir können Probleme z.B. als Plage oder Herausforderung wahrnehmen.

Wir balancieren und gleichen zwischen eigenen Bedürfnissen und Regeln und denen Anderer aus, wobei wir immer wieder bewusst oder unbewusst fragen: Kann ich die Befriedigung meiner Bedürfnisse zurückstellen, weil mir Zusammensein mit anderen oder die gemeinsame Aufgabe wichtiger ist, oder kann ich nicht?



Konflikte lösen _____

Wo stehe ich?



Zehn Regeln

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Regeln geben Halt und bieten Chancen für das gemeinsame Verständnis. Sie können die Klammer, der Handlauf und zugleich die gemeinsame Orientierung sein.

Regeln sind wertvolle Wegweiser. Es sind „Rituale“, die das Gemeinsame fördern und zugleich fordern.

Wo können wir in unseren Arbeitsbereichen untereinander „Regeln“ einführen, die uns helfen, den Alltag besser zu gestalten und achtsamer miteinander umzugehen?

Welche Regeln sollen und können das sein?



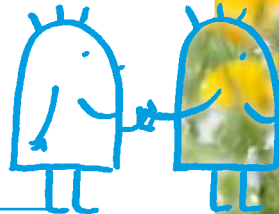
Rituale

Was immer wir uns selbst sagen, wird für uns wahr werden und eintreffen. Wahr wird für uns das, worauf wir unsere volle Aufmerksamkeit richten.

Eine Blumenwiese ohne Vielfalt ist eintönig. Lebendig, bunt und voller Freude ist diese Wiese, da jede Blume für sich und alle Blumen in Summe dieses schöne und wertvolle Bild ergeben.

Viele Tiere haben hier ihr Zuhause gefunden und sind Teil dieser Vielfalt: Würmer, Käfer, Schmetterlinge, Bienen und Hummeln, Mücken und Libellen – vom nahen Teich gekommen – Feldlerche, Schwalbe, Fink, Rotkehlchen, Bachstelze – die alle um die Wette eifern und ihre Lieder trällern.

Übertragen wir dieses Bild in unsere tägliche Arbeit. In unsere gemeinsame Arbeit.



Gemeinsamkeiten _____





Jean-Paul-Verein Bayreuth e.V.
Hans-Sachs-Straße 2 - 4
95444 Bayreuth
www.jpv-bayreuth.de