

Inhaltsverzeichnis

Mein Leben ist ein Meisterwerk 10

Meisterwerk? Versprochen! Schauen Sie mal rein! 12

Weitere Beispiele: Wer kann zu solchen Entscheidungen

»Nein« sagen? 22

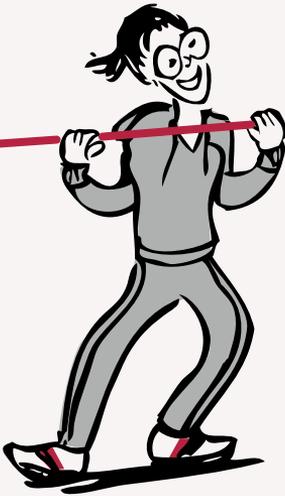
Starten Sie durch! 31

Ihr Leben ist ein Meisterwerk: Tag für Tag! 32

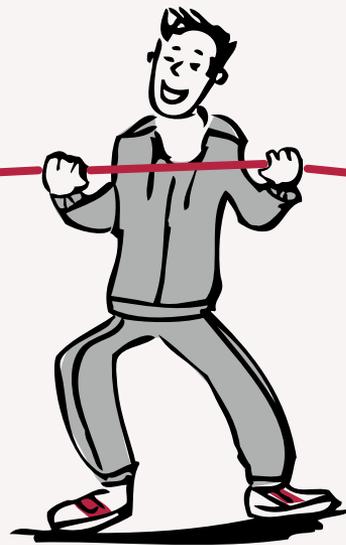
Die Symbole 36

Die 24 Charakterstärken 38

Ihr Erfolgstagebuch 40



- Ihr Meisterwerk – Die Erkenntnisseiten 128
- Lebenslauf, Steckbrief und ein kleines Experiment* 128
 - Was sagen meine besten Freundinnen und Freunde über mich?* 138
 - Erfolge und Erkenntnisse – auf einen Blick* 140
 - Fehler und Erkenntnisse* 142
 - Freifahrtschein zum Angeben ...* 144
 - Ihre Belohnung* 148
 - Ihre Jammerseiten* 150
- Und noch was zum Schmökern 155
- Die Auflösung 158



Mein Leben ist ein Meisterwerk

Gratulation! Sie haben das »Logbuch Persönliche Stärken stärken« für sich entdeckt, das Ihnen dabei hilft, Ihr Leben als Meisterwerk zu entfalten. Die Zutaten dafür finden Sie hier in Ihrem Logbuch:

- + eine kleine launige Einführung in die Positive Psychologie
- + Zitate und Impulsübungen für Ihr Wohlbefinden im Alltag
- + Und ab Seite 40 Platz für Ihr persönliches Erfolgstagebuch

Sie laden das Erfolgstagebuch – auch Meisterwerkbuch genannt – gerade ein, dass es Sie begleitet und mit Ihnen die Erlebnisse genießt, die Sie in Ihrem Leben inspirieren, beflügeln und darauf warten, dass Sie damit die Seiten füllen. Es ist vergnüglich, das Schöne im Leben beschrieben zu sehen. Und mit diesem Erfolgstagebuch können Sie es sich jederzeit in Erinnerung rufen. Und: Sie werden entdecken – so Sie es noch nicht wussten – Ihr Leben ist ein Meisterwerk!

Ihre besonderen Erfahrungen werden Sie stets aufs Neue inspirieren und beflügeln, das wünsche ich Ihnen!

Claudia Härtl-Kasulke

*»Jedes Kunstwerk ist ein Zauberspiegel,
in dem sich die eigene Seele verschönt
erblickt.«*

Johann Jakob Mohr (deutscher Erzähler)



In diesem Logbuch finden alle Ihre Meisterwerke Platz. So begleitet Sie künftig dieses Buch als Ihr persönliches Meisterwerkbuch. Und: **Mr. Posy und Mrs. Posy** sind mit von der Partie. Mit viel Charme und mit all ihren Charakterstärken stehen die beiden mitten im Leben. Lassen Sie sich überraschen, welche Inspirationen sie mitbringen.

Doch da gibt es noch jemanden! – Gestatten: Kritico. Ich vermute, Sie kennen ihn. Er ist unser Begleiter, der mit seinen Kommentaren alles kritisch beleuchtet, infrage stellt ... Wenn wir nicht aufpassen, verhindert er so einiges im Leben, das wir gern auf den Weg bringen würden. Doch Stopp! Er hat auch Stärken!

Und jetzt gibt es eine weitere Überraschung! Wir laden Sie auf den ersten Seiten gleich zu einem Rätsel ein: Entdecken Sie die Charakterstärken von Mr. und Mrs. Posy und natürlich auch von Kritico. In jeder Szene – schon ab → Seite 6 – steht jede der abgebildeten Personen für eine andere Charakterstärke. – Welche ist es jeweils?

Auf → Seite 38 f. finden Sie alle Charakterstärken auf einen Blick und können Ihre Entdeckungen dort eintragen. Und auf → Seite 158 f. finden Sie die Auflösung.

Viel Spaß!

Meisterwerk? Versprochen! Schauen Sie mal rein!

Ihr Leben ist ein Meisterwerk. Es ist einzigartig. Und Sie gestalten es Tag für Tag! Sie fügen mit jeder kleinen Freude, die Sie in Ihr Leben eintreten lassen einen unverwechselbaren Aspekt hinzu. Es ist auf diese Weise allein Ihr Meisterwerk. Und Sie können es teilen: mit Ihrer Familie, Ihren Freundinnen und Freunden, mit den Menschen, die Ihnen lieb und es wert sind. Und auf diese Weise wird es mehr. Viel mehr!

Auf diesem Weg, dem Leben mit all seinen Herausforderungen zu begegnen und ihm gleichzeitig das Schöne, das Leichte, das Wohltuende als kongeniale Partner an die Seite zu stellen, steht Ihnen dieses Logbuch, Ihr Erfolgstagebuch, als Meisterwerkbuch zur Seite. Es begleitet Sie bei allen kleinen und großen Herausforderungen.

Es sind die Licht- und die Schattenseiten, die dem Leben Kontur geben, es spannend machen.



»Nein!«, höre ich Sie sagen, während Sie diese Zeilen lesen. »Die Schattenseiten brauche ich wahrhaftig nicht!« Doch überlegen Sie einmal und denken Sie zurück: Wie viele Erkenntnisse haben Sie gerade in fordernden, turbulenten Zeiten gewonnen? Und diese bereichern doch nun Ihr Leben – oder? Und: Diese Erfahrungen haben Sie wachsen lassen. Sie sind gestärkt aus diesen Situationen hervorgetreten.

Selbst monochrome Kunstwerke erstrahlen durch Licht und Schatten auf besondere Weise. Dieses besondere Wahrnehmen schleicht sich meist erst leise, fast unmerklich sanft ins Leben. Mit der Zeit wird es üppiger, gewinnt mehr und mehr Tiefe. Es ist wie ein Bild, das Sie lange Zeit betrachten. Sie erkennen zunehmend mehr und mehr die Details, die Vielfalt der Farben und deren Changierungen und machen immer wieder neue Entdeckungen. Und wenn Sie sich noch mehr Zeit schenken, gewinnen Sie Erkenntnisse daraus.

*»Kein Licht
ohne Schatten!
Kein Schatten
ohne Licht.«*

Verstehen Sie mich richtig. Es ist hier nicht angesagt, dem Trauern, dem Schmerz, der uns fast zerreißt, dem Ärger, den Befürchtungen, der Wut, dem Neid, dem Jammern und was es noch alles gibt im Leben, das uns stolpern lässt, keinen Platz einzuräumen. Das wäre fatal. Es ist wichtig, dass wir auch dem Zeit einräumen, denn sonst würden uns diese Emotionen immer wieder und dann vielleicht größer, fordernder, zerreiender begegnen.

Auch Belastendes, Misslungenes und Scheitern braucht Zeit und Raum ... Dann können wir daraus gestärkt hervorgehen.*

* Dafür gibt es extra **Jammerseiten**. Und Sie entscheiden, wie lange Sie sich dort aufhalten wollen (→ S. 150 f.).

Von einer amerikanischen Schriftstellerin las ich, dass sie ihren Neid richtig liebgewonnen hat. Erzählt er ihr doch bei näherem Befragen, was sie im Leben gern anders, mehr oder überhaupt gern hätte. Und wie erstaunt war sie, als das Ganze durch das Betrachten ihres Neides so konkret wurde: der gelbe Porsche des Freundes, die Villa mit acht Schlafzimmern der Kollegin, die Reise um die Welt ...

Sie spürte in dem Moment in sich, dass all das keinen wirklichen Wert für sie besaß, dass ihre Sehnsüchte ganz andere waren. Ihr Neid verabschiedete sich und sie konnte sich dem kraftvoll widmen, was sie wirklich wollte.

SICH SELBST AUF DIE SPUR KOMMEN ... Markus Stenglein, früherer Chefredakteur von Men's Health, hatte sich vorgenommen gelassener zu sein. Ein Jahr später stellte er fest: »Mehr Gelassenheit« ist kein Zieleinlauf mit Finisher-Urkunde«. Er tauschte eine seiner drei Schwimmereinheiten mit Yoga. Und er bemerkte: Jetzt kann er öfter loslassen.

Ein Hochschulprofessor ließ sich von seiner Frau – einer Teilnehmerin in einem unserer Workshops »Stärken stärken« – inspirieren ... Eigentlich war er Bewegungsmuffel. Mittlerweile gibt es die morgendliche Gehmeditation mit seinen Studenten und Studentinnen. Was bringt das? Einen entspannten Einstieg in den Tag – das sagen alle – und eine erfahrungsreiche Beziehung zu seinen Studierenden, das sagt er.

Eigentlich war er vor seinem Start in Sachen »persönliche Stärken stärken« ein hoffnungsloser Pessimist, aber nun kam er sich selbst auf die Spur. Jeden Tag ein kleiner Rückblick: Was hat mir Spaß, Freude gemacht? Darauf freute sich auch sein Logbuch – und seine Führungskräfte und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter! Diese erzählten ihm schon nach kurzer Zeit, wie dankbar sie sind, dass er sie jetzt so lösungsfreudig begleitet. Das veränderte die Atmosphäre! Er konnte es nicht glauben. Doch ein Blick in sein Meisterwerkbuch zauberte den Zweifel weg. Ja, er kam sich selbst auf die Spur, denn jetzt konnte er Schritt für Schritt erkennen, wo und wie stark er sich verändert hatte.

GEWINNEN SIE EIN NEUES LEBEN! Obwohl die Zeichen gerade wieder extrem auf Veränderung stehen, unser Alltag von sprunghaft steigender Komplexität geprägt ist, Geschwindigkeit zur Hexerei wird, immer mehr Menschen mir erzählen, wie sehr sie ihre tägliche Taktung erschreckt, wie sehr sie das private Erleben vermissen, weil sie nach getaner Arbeit nur noch kraftlos auf ihre Couch sinken, rufe ich Sie dazu auf: Gewinnen Sie ein neues Leben! Doch viele sagen: Dafür habe ich keine Zeit!*

*Sie kennen diesen Satz schon und bisher hat er Sie kein bisschen weitergebracht. Schauen Sie doch einfach einmal in das Buch von Eva Brandt »**Zeitmanagement im Takt der Persönlichkeit**« (2020).

*»Verfolge dein Ziel,
als ob du es nicht hättest.«*

Laotse

Die 24 Charakterstärken

Hier sehen Sie die 24 Charakterstärken. Tragen Sie in die Tabelle unter den Namen einfach ein, auf welcher Seite welche Charakterstärke unserer Darsteller Mr. und Mrs. Posy und natürlich die von Kritico zu erkennen sind.

- Ausdauer, Beharrlichkeit
- Authentizität (Aufrichtigkeit, Integrität)
- Bescheidenheit
- Bindungsfähigkeit
- Dankbarkeit
- Enthusiasmus, Tatendrang, Lebenskraft, Vitalität
- Fairness
- Freundlichkeit, Großzügigkeit
- Führungsvermögen (Leadership)
- Hoffnung
- Humor, Verspieltheit (Playfulness)
- Kreativität
- Liebe zum Lernen
- Neugier
- Selbstregulation
- Sinn für das Schöne
- Soziale Intelligenz
- Spiritualität
- Tapferkeit
- Teamwork, Loyalität
- Umsicht, Urteilsvermögen
- Vergebungsbereitschaft (forgiveness, mercy)
- Vorsicht
- Weisheit

Illustrationen von Buchseite	Die entdeckten Stärken von		
	Mr. Posy	Mrs. Posy	Kritico
6 und 7			
11			
16			
17			
18			
20			
21			
25 links			
25 rechts			
26			
29			
33			
154			

Die Auflösung finden Sie auf → Seite 158 f.



Ihr Erfolgstagebuch

IHR STRAHLENDES LÄCHELN

Begleiten Sie sich heute mit einem Lächeln. Sie überraschen sich bereits morgens vor dem Aufstehen. Lächeln Sie sich einfach zu ... Ein Blick in den Spiegel ... Ihre Augen strahlen, wenn Sie sich sehen ... Sie gehen zur Besprechung und lächeln leise vor sich hin ... Was entdecken Sie an diesem Tag?



P.S: In der Psychologie ist es seit Anfang des 20. Jahrhunderts bekannt, dass es keinen Grund für das Lächeln braucht, einfach das Tun wirkt schon auf unser Wohlbefinden.

*»Das Lächeln, das du aussendest, kehrt
zu dir zurück als Glück.«*

Indisches Sprichwort