

# Meine Impressionen zum 24. Engelberger Symposium 2010

---

## 12 Take-Aways zum Reflektieren:

### 1. Optimismus kommt von Optimum!

- Immer das Beste aus einer Situation rausholen.

### 2. Kraft der Akzeptanz: Wir leben in einer Welt von Widersprüchen/Konflikten:

- Widersprüche sind genuin menschlich – Das Leben ist Dualität.
- Wir sind ständig im Übergang von Polaritäten / Widersprüchen.
- Widersprüche sind eine Vorlage etwas zu tun.
- Unterschiedliche Denk- und Handlungsanstrengungen.

### 3. Eigene Kraft entwickeln für das eigene Sprungbrett des Handelns:

- Nach dem Motto: Jetzt erst recht - Trotzdem -Dennoch!
- Voila: Ich packs (sonst bleibt man Gefangener)
- Bewusstsein für Synchronizität entwickeln.

### 4. Antworten auf unsere imperfekte Welt:

- Muster der eigenen Reaktionsfähigkeit im Kontext Optimismus ändern.
- Eine optimistische Einstellung zur Grundhaltung entwickeln.

### 5. Sensorig für Widersprüche entwickeln(PARADOXICAL THINKING):

- Widersprüche entdecken - reflektieren - balancieren
- Mut zu sich selbst

.....

6. Optimisten haben ein Richtlinien-Bewusstsein für sich selbst:

- Sie pflegen Ihre Selbstinstanz mit hohem Selbstrespekt
- Eigene Spiritualität üben

7. Die Strategie des Optimisten ist:

- Vom Notwendigen zum Möglichen, zum Unmöglichen.
- Sich nicht lähmen lassen von Schwierigkeiten.
- Nüchternheit, Dinge zu akzeptieren, die man nicht ändern kann.
- Heiterkeit des Daseins pflegen, nichts zu ernst nehmen.
- Ja sagen zum Heute.
- Ja sagen, zu dem wo ich stehe.
- Ziele sind essentiell für Optimismus.

8. Eigene Orte der Stille und des Wartens definieren:

- Der richtige Umgang mit Zeit ist die Basis für Optimismus.

9. Nach Kant die 3 wichtigsten Dinge berücksichtigen:

- Hoffnung (Hoffnungslosigkeit ist die vorweggenommene Niederlage!)
- Schlaf(Optimismus-Rituale am Morgen/Abend)
- Lachen(Fähigkeit zur Dankbarkeit und Optimismus korrelieren)

10. Tägliche Naturerfahrung ist wichtig:

- Die Stimme der Natur ist grösser als die Stimme der Menschen.
- Denken - Erleben - Fühlen
- Die Natur lernt uns zuzuhören und den eigenen Rhythmus zu finden.
- Gespür entwickeln – Was wirklich zählt.



11. Mit dem Wind gehen - Nicht gegen den Wind gehen:

- Mit den Ereignissen gehen, mit dem Leben gehen (Metapher Ballon)
- Ballast über Bord werfen, um neue Flughöhen zu erreichen.
- Hypnose = innerer Flug
- Unterscheidung "Äussere Welt" – "Innere Welt".

12. Fähigkeiten stärken, die eigene „Flughöhe“ stets verändern zu können:

- Horizontal kämpfen ist Blödsinn
- Lösungen gibt es immer, auch wenn man total verloren ist.