

Armin Oberländer

Vom Frust zur Freude



*Mehr Energie, Resilienz und Lebensfreude für Dich.
Für Menschen mit und ohne Handicaps.
Eine wahre Geschichte*

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Für wen ist dieses Buch geschrieben?

Über mich

Über dieses Buch

Danke

Lebensenergie

Über die Freude

Teil1: Stairway to heaven

Der Einklang von Körper, Geist und Seele

Erholsamer Schlaf

Meditation

Meditation ohne meditieren

Meditation bei dem Höhlen Drama in Thailand

Yoga, Tai Chi, Qigong

Die Wirbelsäule und die Haltung

Spaziergänge

Dich mit schönen Bildern umgeben

Musik

Tanzen

Zärtlichkeit. körperliche Liebe

Vertrauen

Lächeln und Lachen

Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen

Unser Denken

Hier und jetzt

Fokussiere Dich auf das was Du hast, nicht auf das was fehlt

Verständnis für das Unverständnis anderer

Kommunikation

Deine Sprache

Deine Wörter und Deine Rucksäcke

Diese Wörter bitte nur sehr überlegt einsetzen.

Präzise oder prägnant

Der Ton macht die Musik

Aussprache, Stimmlage

Wie fesselst Du Deine Zuhörer?

Gespräche mit positiven Menschen

Probleme besprechen

Erfolge

Jubeln

Erfahrungen

Essen

In der Ruhe liegt die Kraft

Achtsamkeit

Affirmationen

Wie? Alles ist gut

Gönnen

Dankbarkeit

Leichtigkeit

Teil 2: Roads to hell

Kopf zu voll

Negative Gedanken

Negative Emotionen

Innere Widerstände
Fehlende Entscheidung.
Unterbrechungen
Offene Punkte
Konflikte
Konflikt beenden in einer aggressiven
Gesprächssituation
Unverstandene Worte
Unausgesprochenes
Sorgen
Mitleid oder Mitgefühl?
Negative Menschen, chronisch und temporär
TV Nachrichten und Ähnliches
Vergleiche
Zeitdruck, Termindruck
Falsch gefragt... Warum ich?
Drama
(Hoch)sensibilität und Empathie
Druckstellen
Liebe die Leere

Teil 3 : Make it real

Wünsche, Ziele, Pläne
Tagesplan
Routinen
Ordnung ist das halbe Leben
Ausmisten

Teil 4 : My way

Mein Start ins Leben..

Mein Bruder, behindert
Die Brille
Schule
Der kleine Forscher und Rennfahrer
Die Großeltern
Ausbildung und Weiterbildung...
Ein Baum rettet unser Leben
Riss in der Netzhaut
Mandy, auf Drogen
Knastbesuch
Studium
Die Einheit
Kuba
Nach dem Studium
Mit dem Motorrad, in einer Kurve, das war knapp...
Kenia
Freitod Onkel
Im Grunde meines Herzens bin ich Elektriker
Wieder Ingenieur, aber jetzt richtig
In einem wundervollen Garten
Meine erste Ehe
Einmal war ich sogar Chef
High Tech und blökende Schafe am Gambacher Kreuz
Die blinde Frau im Zug
Unvergessliche Erlebnisse in Thailand
Scheidung, ein Ende mit Schrecken
Mangelnde Kommunikation daran können Ehen
scheitern
Meine zweite Ehe

Irland 2008

Globaler Support

Auf dem Motorrad, diesmal hinten

Die zarte Faust

Kundenbesuche

Es ist immer besser mit den richtigen Leuten zu sprechen

Rumänien 2010

Iran 2010

Nichts wird bleiben wie es war

Die kleinen Dalai Lamas

Du wirst Opa

Wieder verheiratet

Krebs ein grausamer Tod

Chinesen und Inder bei der Arbeit

Mein Leben als Opa

Eine Enkeltochter, ihr Opa und sein Glasauge

Im Tempel hast Du 3 Wünsche frei

Demenz Vater

Vater stirbt, nicht alleine

Abfindung

Was fange ich mit der neuen Freiheit an?

Teil 5: Heroes

Schlusswort

Anhang

QR Codes:

Vorwort

Jeder Mensch wird mit besonderen Talenten und Fähigkeiten geboren. Diese Talente und Fähigkeiten wollen entdeckt, entwickelt und schließlich gelebt werden. Als Kind sind Deine Eltern und Lehrer für Deine Entwicklung verantwortlich. Als Erwachsener Du selbst.

Doch haben nicht alle Menschen die gleichen Bedingungen. Lass es mich mit einer Pflanze beschreiben. Die meisten Samen landen im weichen Mutterboden und so hat es die Pflanze leicht sich zu entfalten und an das Licht zu gelangen. Andere wiederum müssen auf dem Weg zum Licht eine dicke Asphaltdecke durchdringen.



Für uns Menschen betrachtet steht diese Asphaltdecke für all die Schwierigkeiten, Handicaps und Schicksalsschläge im Leben. Doch auf alle die hier durchgekommen sind wartet ein glückliches selbstbewusstes Leben. Ich habe dies alles selbst so erlebt und kann Dich deshalb mit diesem Buch

unterstützen Deine Asphaltdecke zu durchdringen und jetzt mehr Energie, Resilienz und Lebensfreude zu erreichen.

Ich schreibe hier von Mensch zu Mensch und deshalb nutze ich das respektvolle "Du".

Über Rückmeldungen zu meinem Buch würde ich mich sehr freuen. Ebenso über die Einladung zu Autorenlesungen etc. Siehe hierzu Seite 182 am Ende des Buches.

Für wen ist dieses Buch geschrieben?

In erster Linie für Menschen, die sich von Handicaps und Schicksalsschlägen nicht entmutigen lassen und ihre Tage lieber mit Lebensfreude und Energie verbringen wollen. Auch feinfühligem Menschen kann mein Buch helfen ihre Aufmerksamkeit auf die schönen Seiten des Lebens zu lenken. Sowie alle anderen, die an dem Thema Lebensfreude interessiert sind.

Wenn Du mit Selbstzweifeln kämpfst, oft negative Gedanken hast, einen schweren Verlust erlitten hast, Dich unzulänglich fühlst oder dieses schreckliche Gefühl hast in einem Loch zu sitzen und nicht herauszukommen, dann bist Du damit nicht allein, denn vielen Menschen geht es auch so, ob sie nun ein Handicap haben oder auch nicht. Mir ging es genauso, doch ich habe mich nie damit abgefunden, da ich immer ein glückliches, selbstbewusstes Leben führen wollte. Dieses habe ich jetzt erreicht.

Wem kann ich am besten helfen mit meinen speziellen Erfahrungen?

- Menschen, die mit (schwer)behinderten Geschwistern aufgewachsen sind
- Menschen mit verminderter Sehkraft
- Menschen mit Glasaugen
- Menschen, die ein Auge verloren haben z. B. durch Netzhautablösung
- Menschen, die eine plötzliche Einschränkung der Gesundheit erlitten haben
- Menschen, die sich um ihre dementen Eltern kümmern.
- Menschen, die sich um ihre alten Eltern kümmern

- Menschen, die mehr Selbstbewusstsein in ihrem Leben erreichen möchten
- Menschen, die mehr Selbstwertgefühl in ihrem Leben erreichen möchten
- Menschen, die mehr Lebensfreude erreichen möchten.
- Menschen, die mentale Unterstützung bei Entlassung aus einem Arbeitsvertrag wünschen
- Allen, die schwierige Lebenssituationen überwinden müssen.
- Menschen, die sich eine Reflexion ihres Lebens aus einer anderen unvoreingenommenen Sicht wünschen.
- Menschen mit erhöhter Sensibilität
- Künstlern

Wem kann er nicht helfen?

- Menschen, die gar keine Hoffnung mehr in sich tragen
- Menschen, die immer alles besser wissen
- Menschen, die alles ablehnen

Über mich

Geboren im heißen Sommer 1962. Mutter Hausfrau, Vater Baggerführer, zwei Jahre später kam mein Bruder zur Welt, später stellte es sich heraus, dass er schwerstbehindert ist. Seit der Einschulung trage ich eine Brille und es wurde festgestellt, dass ich Legastheniker bin.

Die Schule fand ich erst einmal nicht so interessant, dass kam erst später. Schließlich habe ich mein Interesse für die Elektronik entdeckt und mich vom Hauptschüler über eine abgeschlossene Ausbildung zum Diplom Ingenieur (FH) Nachrichtentechnik hochgearbeitet.

Obwohl ich damals nur noch auf einem Auge sah, sagte ich mir "Jetzt erst recht!". Ich machte meinen Traum wahr und wurde Ingenieur.

Als Experte arbeitete ich mit Begeisterung viele Jahre im Kunden Support. Ebenso habe ich einige Jahre als Fernmeldehandwerker und Elektriker gearbeitet.

In unzähligen Gesprächen habe ich Menschen aus vielen Ländern und den unterschiedlichsten Berufen weitergeholfen, verwickelte Angelegenheiten aufzulösen. Sowohl beruflich als auch privat, ob technischer oder persönlicher Natur.

Bin ich 56 Jahre jung, verheiratet, habe 3 Kinder und ein Enkelkind

Mehr hierzu findest Du in Teil 4 : My way

Über dieses Buch

In diesem Buch beschreibe ich meinen Weg durch mein bewegtes Leben.

Hier erfährst Du wie es mir gelang, trotz widriger Lebensumstände meine Energie, mein Selbstbewusstsein und meine Lebensfreude zu entfesseln. Du kannst das auch! Was bei mir viele Jahre gedauert hat, ist nun für Dich kompakt beschrieben.

Ein verlorenes Auge kann ich nicht zurückbringen, doch ich kann Dir weitergeben wie ich trotz diesem Handicap dennoch selbstbewusst und mit Freude lebe.

Es hat Jahre gedauert diese Methoden zu finden, in Gesprächen, Büchern, Zeitschriften, Filmen und mit "Trial and Error". Gerne hätte er dieses Wissen schon früher gehabt. Doch nun kann ich Dir eine echte Abkürzung aufzeigen.

"Es nicht zu tun, wäre unterlassene Hilfeleistung", sagte ein Freund immer wieder zu mir. Was mir zusätzlichen Ansporn gab dieses Buch mit viel Herzblut und wachem Geist zu schreiben.

Keine Angst, es ist nicht alles schwerwiegend und traurig. Es gibt auch manch lustige Anekdote.

Vielleicht wirst Du bei manchem sagen das habe ich schon woanders gelesen. Ja Du hast Recht. Ich wollte das Rad nicht neu erfinden. Wichtig ist die Umsetzung. Was in meinen Büchern steht hat nicht nur mir geholfen.

In diesem Sinne wünsche ich Dir eine inspirierende Lektüre und gute Impulse für mehr Selbstwertgefühl, Energie und Lebensfreude.

Zahlen in eckigen Klammern sind Referenzen auf den Anhang: Beispiel [101].

Zu diesem Buch habe ich zahlreiche Quellen verlinkt. Damit Du es einfacher hast die Links zu öffnen, habe ich den Anhang in meine Homepage aufgenommen.

Deine-freude-finden.de/anhang-zum-buch/

> QR Code Seite 182

Make it real!

Armin Oberländer

Deine-Freude-finden.de

Achtung! Falls Erkrankungen vorliegen ist ein (Fach)arzt erforderlich. Ich kann und will keinen Arzt ersetzen.

Danke

Ich danke meinen Eltern, meiner Frau Montha, meinem Freund Matthias und all den Menschen, die mich durch mein Leben begleitet haben... Für all die Begegnungen und Gespräche, die ich mit jedem führen durfte, besonders den Frauen, die oft ein tieferes Einfühlungsvermögen und Verständnis für die Belange des Lebens besitzen als wir Männer. Auch allen, die auf meine Beiträge in den sozialen Netzwerken geantwortet haben und ganz besonders meinem aufmerksamen Lektor Wolfy G

Danke für die schönen Herz Grafiken an Denise Bellmann..

Danke auch an unsere Enkeltochter, Du hast mir immer im richtigen Moment ein Kissen an den Kopf geworfen, Deine Zukunft liegt mir sehr am Herzen.

Lebensenergie

Wir kommen mit viel Energie auf die Welt. Als Baby reicht es zu schreien und schon bekommen wir alles, was wir brauchen. So soll es sein.

In einer Straßenbahn sitze ich neben einer jungen Mutter, die ihr noch friedliches Baby auf dem Arm hält.

Ganz plötzlich fuchtelt das Baby mit seinen Armen herum und trifft mit seiner kleinen Hand meinen Oberarm. Ich war sehr überrascht, dass ein so kleines Wesen schon so kräftig „zuschlagen“ kann.

Kleine Kinder haben jede Menge Energie, bevor sie in die Schule kommen. Unsere Enkeltochter rennt und hüpfert den ganzen Tag umher. Ich habe schon versucht sie durch die Gegend zu scheuchen, damit sie müde wird. Das hat aber nicht funktioniert - denn wer müde wurde, war ich.

Ähnlich erging es mir als ehrenamtlicher Schwimmausbilder für Kinder ab 6 Jahren beim DLRG. Trotzdem macht es mir sehr viel Spaß mit unserer Enkelin (und anderen Kindern) zu spielen. Kinder fühlen sich einfach wohl bei mir.

Oft sagen Eltern oder Großeltern „Mein kleiner Sonnenschein“ zu ihren Kindern. Das trifft die Sache auf den Punkt. Ich sage Dir, diese Sonne scheint immer noch, auch in Dir. Auch, wenn Sie gerade verborgen scheint.

Diese strahlende Energie wird aber bei vielen Menschen durch negative Gedanken und Emotionen gebunden und kann somit nicht fließen. Gebunden durch das ungeprüfte

Übernehmen von negativen Inhalten in Schule Beruf, Alltag und in den Medien.

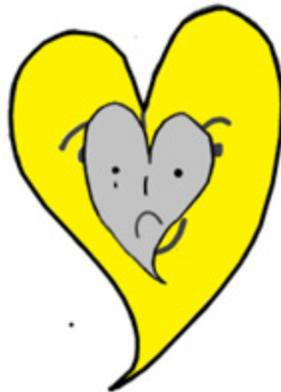
Das geht zum Glück auch anders, denn mir begegnen immer wieder Menschen, die noch im hohen Alter voller Energie und Humor sind.

In einer Bäckerei sagte mir einmal ein rüstiger 89 jähriger Herr: „Alles was mich ärgert, habe ich abgeschafft.“ Deshalb ist er auch wegen seinem Humor und Charme bei den Verkäuferinnen hier äußerst beliebt.

Kennst Du den Film „Herr der Ringe“? Dort gibt es diese Szene, in der König Theoden von Rohan seiner Lebensenergie beraubt ist, eingewebt in ein Spinnennetz aus negativen Gedanken des fiesen Einflüsterers Grimma. Gandalf und seine Gefährten verjagen Grimma und geben Theoden seine Lebensenergie zurück. Okay, das ist ein Fantasy Märchen. Im richtigen Leben kommt kein Gandalf, doch Du kannst Dich sozusagen selbst aus diesem Netz befreien. Genau darum geht es in meinem Buch.

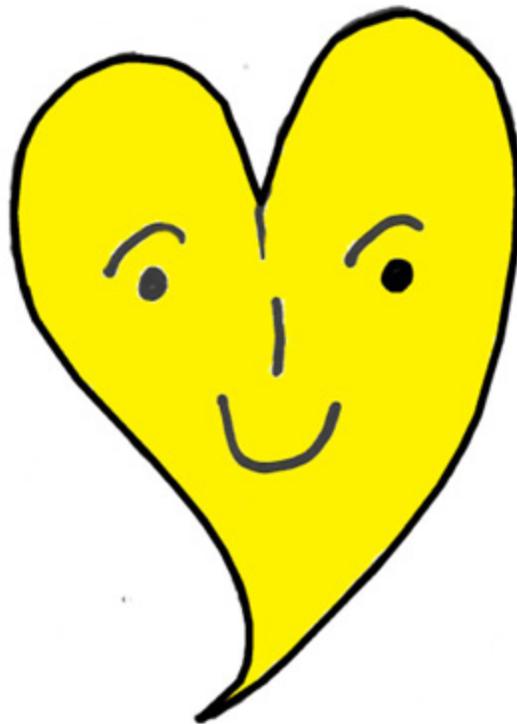
Bildlich möchte ich das Ganze so darstellen:

Zunächst scheint (fast) alles nur traurig und grau zu sein. Mit den beschriebenen Übungen wird das grau jedoch immer kleiner





Bis schließlich alles gut ist und Du Deine volle Energie wieder hast.



Über die Freude

Freude ist ein Gemütszustand. Begeisterung, Euphorie, Verliebtsein und die Erregung sind noch intensivere Gemütszustände, jedoch eher kurzfristiger Natur. Freude kann der Grundzustand Deines Lebens werden. Dies ist Deine Entscheidung und die Umsetzung erfordert ein wenig Übung. Die Freude kann sehr dauerhaft sein. Freude kannst Du auch als „Sonne im Herzen“ sehen.

Hab Sonne im Herzen von Cäsar Fleischlen (1864-1920)

*Hab Sonne im Herzen,
ob's stürmt oder schneit,
ob der Himmel voll Wolken,
die Erde voll Streit ...
hab Sonne im Herzen,
dann komme was mag:
das leuchtet voll Licht dir
den dunkelsten Tag!
Hab ein Lied auf den Lippen
mit fröhlichem Klang,
und macht auch des Alltags
Gedränge Dich bang ...
hab ein Lied auf den Lippen,
dann komme was mag:
das hilft Dir verwinden
den einsamsten Tag!
Hab ein Wort auch für andre
in Sorg und in Pein
und sag, was Dich selber*