

WIE PERSÖNLICHE
VERÄNDERUNG
WIRKLICH GELINGT

DIE
FRANKLIN-METHODE

Führe ein Leben
das zu Dir passt



www.juergenwolf.org

JÜRGEN WOLF

Ausbildungen und Erfahrungen

Kommunikationstrainer

Persönlichkeitstrainer

Trainer für das
Katathyme Bilderleben

Buchautor



Lebensphilosophie

„Alles hat seine Zeit“

„Alles hat seinen Sinn“

DAS BIN ICH

DAS WILL ICH

DAS LÄUFT JETZT SO

"Man kann einem Menschen
nichts beibringen,
man kann ihm nur helfen,
es in sich selbst zu entdecken"

- Galilei -



Mehr Toleranz
leben

Das Gestern
loslassen

Schatzkiste

Ein genaues
Ziel setzen



Mehr Mut

Vertrauen in mich

Ziel im Auge behalten

Sagen was
ich denke

Mehr Ausgeglichenheit

Jeden akzeptieren
wie er ist

Mehr
Lebensfreude



Veränderung



Gute
Vorsätze

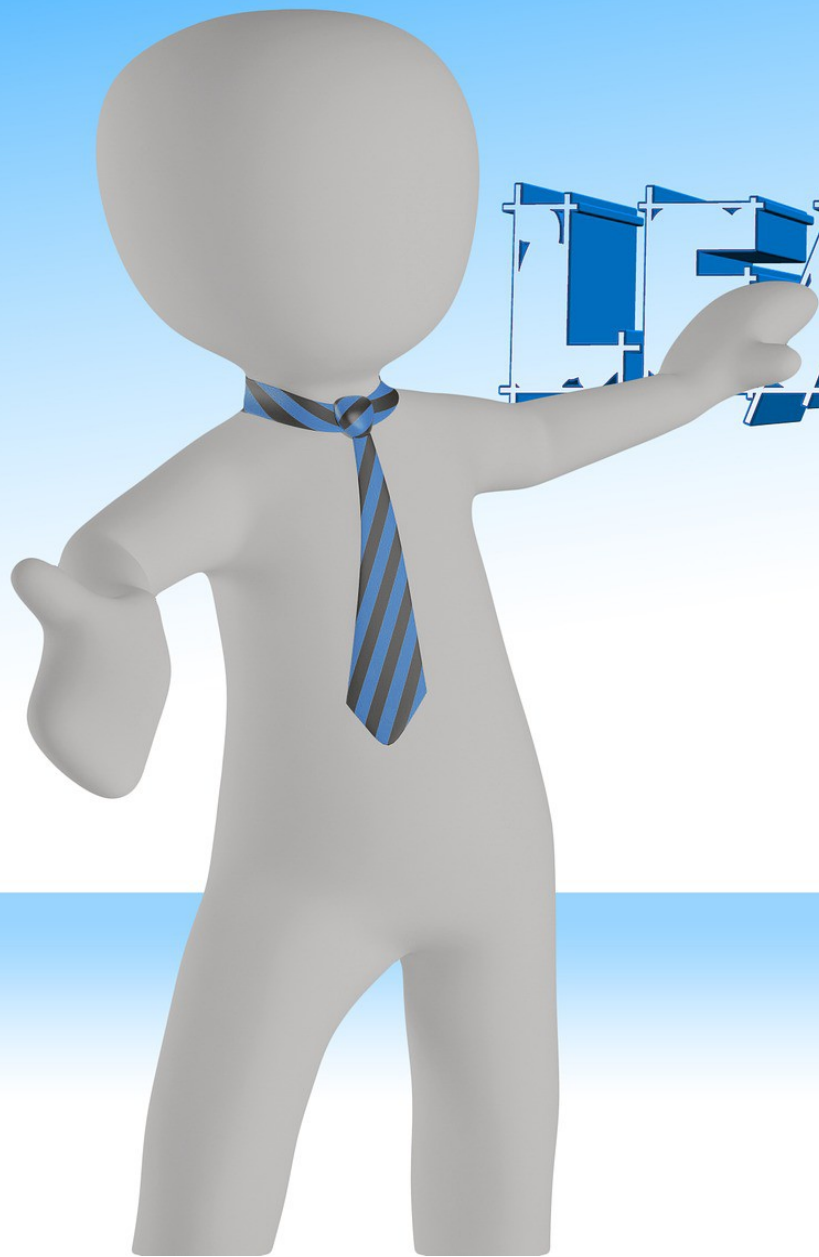




Raus aus
dem Kreislauf

Bücher





LEARNING

Coachings

Seminare



Hier wird
nichts verändert!



Bonsai-Bäumchen

Zurück auf Start

Die Franklin-Methode

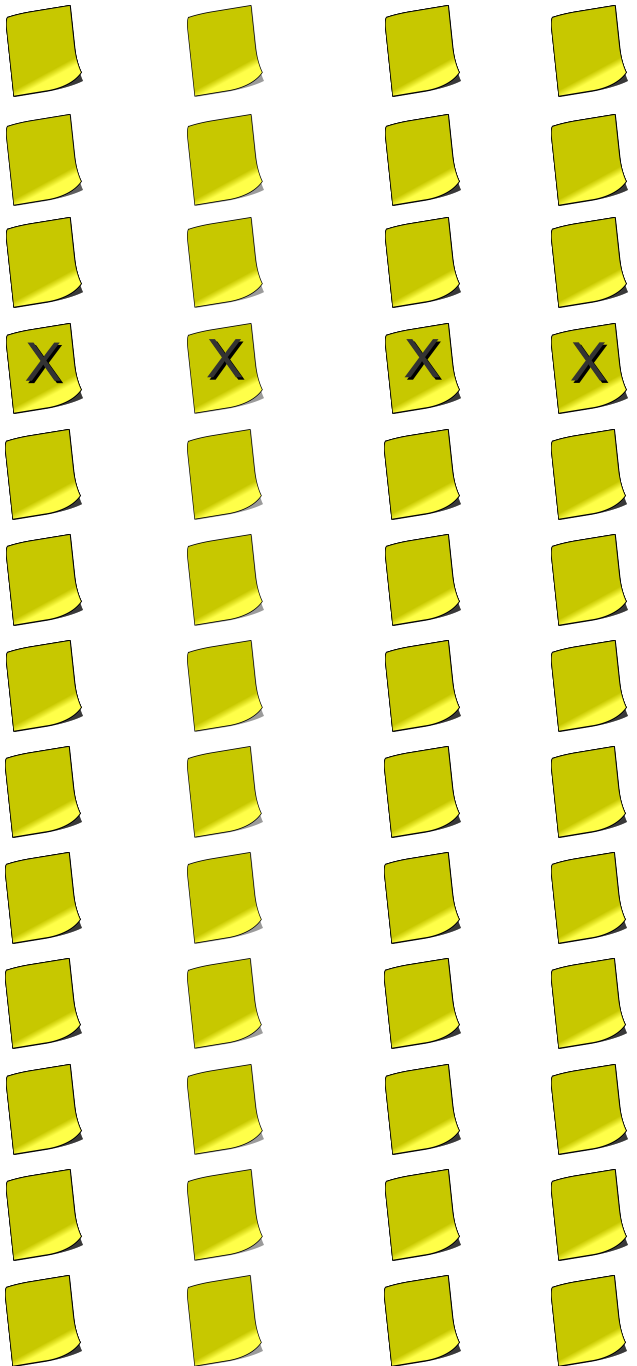


Benjamin Franklin
1706 - 1790

Amerikanischer Drucker,
Verleger, Schriftsteller,
Naturwissenschaftler,
Erfinder und Staatsmann.

Einer der Gründerväter
der Vereinigten Staaten

Erfinder Blitzableiter



Mit 79 sagte er:

„Ich hoffe dass später einige Menschen meinem Beispiel folgen und daraus Gewinn ziehen“

1. **Mäßigkeit** - Iß nicht bis zur Stumpfheit, trink nicht, bist du erregt bist.
2. **Schweigen** - Rede nur soviel, als es anderen oder dir selbst hilft.
3. **Ordnung** - Gib jedem Ding seinen Platz,
Räume all deinem Tun die angemessene Zeit ein.
4. **Entschlossenheit** - Entschließe dich, das zu leisten, was du leisten musst.
Leiste, was du zu leisten beschlossen hast.
5. **Genügsamkeit** - Gib nur dann aus, wenn es anderen
oder dir zum Guten gereicht. D.h. verschwende nichts
6. **Fleiß** - Verlier keine Zeit. Beschäftige dich immer
mit nützlichen Dingen.
Vermeide jede unnötige und sinnlose Handlung.
(Nicht die Dinge immer richtig tun –
sondern die richtigen Dinge tun)
7. **Aufrichtigkeit** - Sei nicht hinterlistig. Denke und handle ehrlich
und gerecht. Sprich so, wie du denkst.

- 8. **Gerechtigkeit** - Verletze niemanden, indem du ihm Unrecht tust oder ihm eine Hilfe versagst.

- 9. **Beherrschung** - Vermeide Extreme.

- 10. **Reinlichkeit** - Dulde nichts Unreines – weder an deinem Körper, noch an deiner Kleidung, noch an deinem Wohnort.

- 11. **Ruhe** - Lass dich durch Kleinigkeiten oder unliebsame Zwischenfälle nicht aus der Ruhe bringen.

- 12. **Harmonie** - Sorge für innere Ausgeglichenheit

- 13. **Bescheidenheit** - Lebe wie Jesus

1. Begeistere dich!
2. Hab Ordnung und organisiere dich!
3. Versetz dich in die Interessen des anderen!
4. Stell Fragen!
5. Such den Angelpunkt!
6. Schweig und hör zu!
7. Sei ehrlich: Gewinn Vertrauen!
8. Kenne deinen Beruf in und auswendig!
9. Erkenne die Leistungen anderer an und lobe sie!
10. Lächle, sei zufrieden und glücklich!
11. Behalte Namen und Gesichter!
12. Vergiss niemals einen Kunden!
13. Handle beim Verkaufsabschluss und bring den Kunden zum Handeln!



Frank Bettger

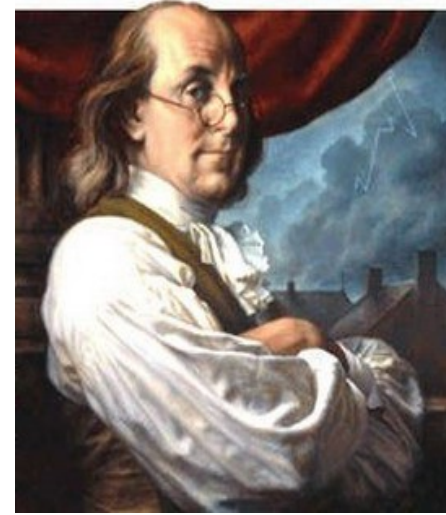
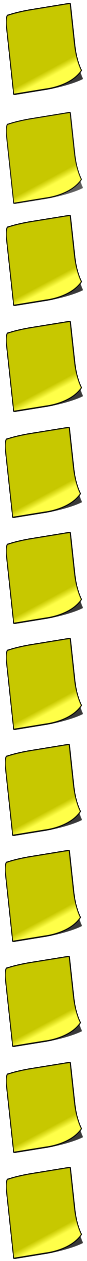
1888 – 1981

Buch:
Lebe begeistert
und gewinne

1. Lass das Gestern los!
2. Glaube an Dich!
3. Akzeptiere jeden wie er ist!
4. Organisiere Dich!
5. Sorge für Ausgeglichenheit!
6. Sag – was Du meinst!
7. Aktion = Reaktion!
8. Die Macht bleibt bei mir!
9. Alles ist EINS!
10. Behalte Deine Ziele im Auge!
11. Ich bin verantwortlich!
12. Meide Energiediebe (Energiediebe erhellen den Raum...)
13. Gib nie – niemals auf!



„Veränderung
ist nur mit
Training möglich“



MÖGLICHKEITEN

DEINE KARTEN ZU FÜLLEN



Innere Werte

Maslowsche Bedürfnispyramide

Abraham Maslow - US-Psychologe
(1908 – 1970) Beschreibt menschliche
Bedürfnisse und Motivationen

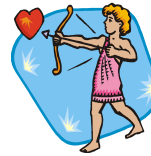
Bedürfnis nach Selbstverwirklichung



Bedürfnis nach Achtung Anerkennung



Soziale Bedürfnisse



Liebe



Zugehörigkeit



Bedürfnis nach Sicherheit

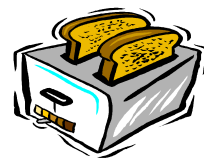


Stabilität



Schutz

Ordnung



Grundbedürfnisse



Essen



Trinken

Schlafen

Innere Werte sind unsere wesentlichen Gründe dafür, etwas zu tun

Wir spüren sie im Körper und möchten sie möglichst oft erleben

Werte sind die Energie, die uns bewegt, die Motivation zur rechten Zeit am rechten Ort, das Rechte zu tun (oder zu lassen)

Die Stimmigkeit in unseren Tätigkeiten und unserem Verhalten hängt davon ab, ob wir unsere Werte – L E B E N können.

Dann sind wir kongruent authentisch, natürlich charismatisch

Dann hat es einen WERT für uns!

Es ist nicht schwer Entscheidungen zu treffen, wenn du weißt, welche Deine Werte sind

Werte machen DICH erkennbar und sie zeigen Richtlinien... wo DU stehst in Deinem Leben

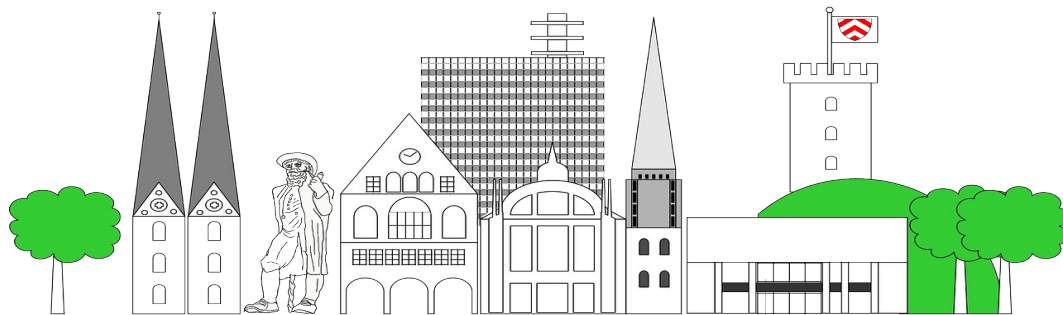
Wenn DU nicht weißt, WOFÜR Du stehst, dann kann alles ins Rütteln kommen.

Wenn DU Dich vergleichst mit anderen, dann bist DU in (D)einem Mangel und weit entfernt von Deinen Werten.

Es wurde festgestellt, dass die beste Strategie Dir nichts nützt, wenn Du GEGEN Deine inneren WERTE arbeitest



Bei allen wichtigen
Entscheidungen in Deinem Leben
entscheiden Deine obersten Werte
mit



Selbstvertrauen
Offenheit
Wertschätzung
Familie
Austausch
Glaubwürdigkeit
Freude
Kreativität
Zuversicht
Freundschaft

(Beispiele)

Liebe Freude Klarheit Kreativität Abenteuerlustig Gelassenheit

Liebend Neugierde Einheit Achtung Solidarität Spaß Einfühlung

Ehrfurcht Eigenständigkeit Freiheit Humor Begeisterung Bewusstheit

Ekstase Zartheit Zielstrebigkeit Schönheit Optimismus Wachheit

Anmut Offenheit Achtsamkeit Natürlichkeit Geborgenheit Intuition

Weisheit Zuverlässigkeit Wertschätzung Väterlichkeit Mütterlichkeit

Kindlichkeit Dankbarkeit Toleranz Lebensfreude Sparsamkeit Gerech

Kontaktfreudigkeit Zärtlichkeit Verzeihung und Vergebung Erotisch

Aufrichtigkeit Verwirklichung Ausgeglichenheit Glaubwürdigkeit

Lernen aus der Natur

Hat die Pflanze alle Wirkstoffe..

Magnesium Kalium Stickstoff Sauerstoff

wird sie ihr Wachstum selbst optimal organisieren

Der Gärtner hat nichts anderes zu tun, als dafür zu sorgen dass die Rahmenbedingungen optimal sind und bleiben

Wenn der Pflanze einer der Wirkstoffe fehlt, z.B. Magnesium, wird das Wachstum suboptimal sein und die Pflanze eingehen.

Auch wenn ich dafür mehr Kalium zugebe, weil Magnesium fehlt, wird die Pflanze eingehen.



Beruf

Persönliches
Wachstum

Beziehung
Partnerschaft

Gesundheit
Fitness

Spiritualität

Karriere und Beruf

- 1.
- 2.
- 3.

Persönliches Wachstum

- 1.
- 2.
- 3.

Beziehung / Partnerschaft

- 1.
- 2.
- 3.

Gesundheit / Fitness

- 1.
- 2.
- 3.

Spiritualität

- 1.
- 2.
- 3.

Aus allen 5 Bereichen die ersten miteinander In Reihenfolge bringen

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



Karriere und Beruf

1.

2.

3.

Persönliches Wachstum

1.

2.

3.

Beziehung / Partnerschaft

1.

2.

3.

Gesundheit / Fitness

1.

2.

3.

Spiritualität

1.

2.

3.

Aus allen 5 Bereichen die ersten miteinander in Reihenfolge bringen

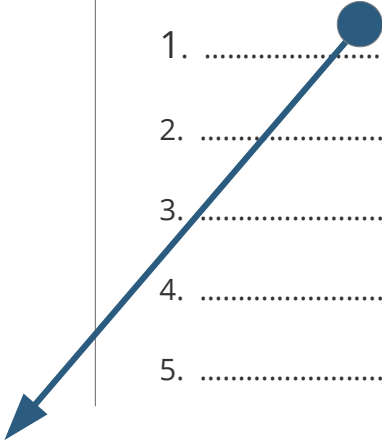
1.

2.

3.

4.

5.



Dein wichtigster Wert

Reflektiere deinen wichtigsten Wert:

Welche Gefühle löst er in dir aus?

Warum ist dir dieser Wert wichtig?

Was macht er mit dir?

Zu welchem Ausmaß ist dieser Wert in deinem Leben erfüllt?

Welche Konsequenz hat dieser Wert für dein Leben?

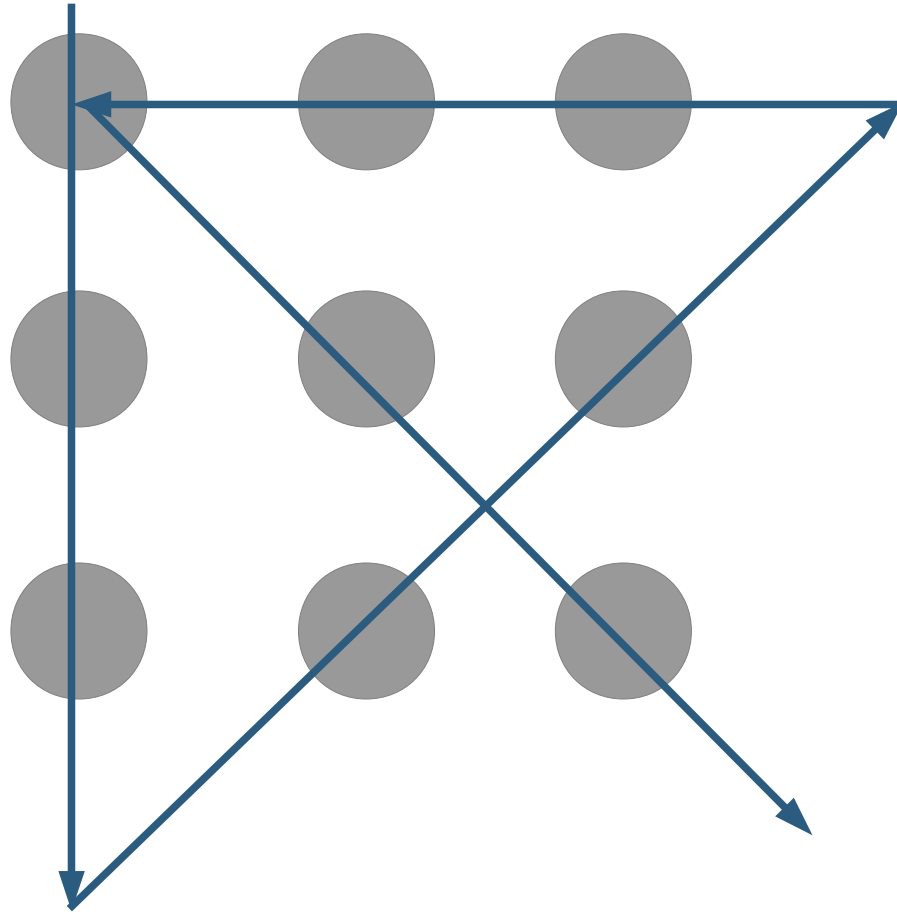
Wieso bist du auf diesen Wert stolz?

Wenn Du immer wieder das tust,
was Du immer schon getan hast,
dann wirst Du immer wieder das bekommen,
was Du immer schon bekommen hast.

Wenn Du etwas Anderes haben willst,
musst Du etwas Anderes tun!

Und wenn das, was Du tust, Dich nicht weiterbringt,
dann tu etwas völlig Anderes,
statt mehr vom gleichen Falschen!

Paul Watzlawick, österr. Philosoph, 1921 – 2007



SPRENGE DEINE GRENZEN



Standort



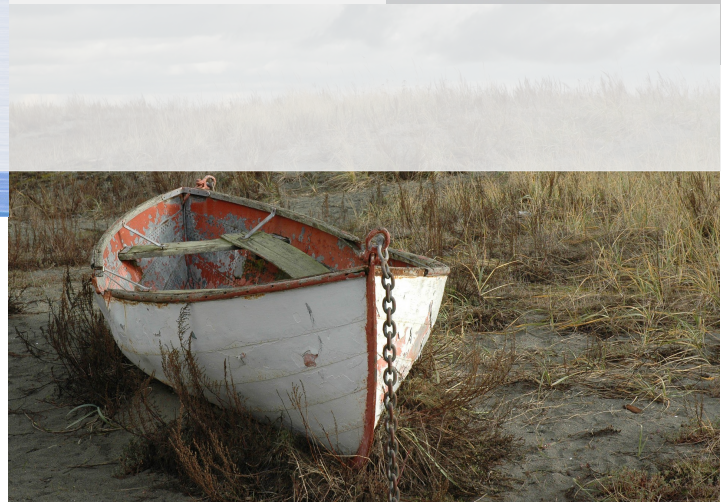
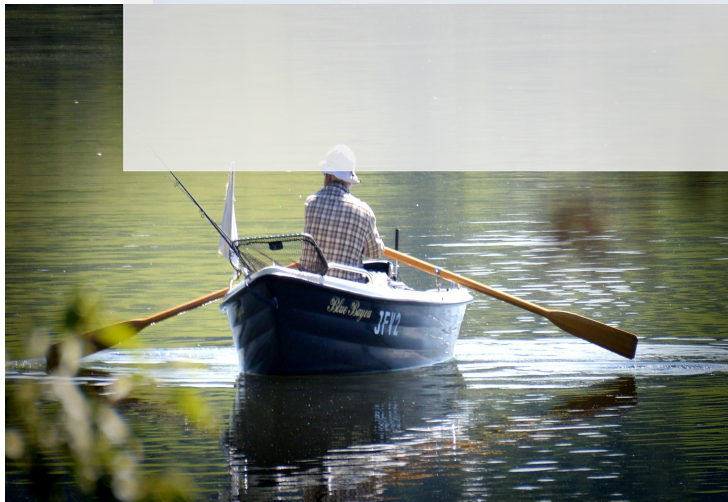
Ich bin ein
Ruderboot auf dem See



Wie wirkt das Boot auf dich?

Wie wirkt der See auf dich?

Was würdest du gerne verändern?



Geführte Spaziergänge durch solche Bilderwelten
offenbaren Selbstbilder der jeweiligen Person
und können tiefe Gefühls-, Gedanken- und
Handlungsmuster zum Vorschein bringen

Gefühle werden zu Bildern

Katathyme Bilderleben nach Prof. Hanscarl Leuner



Lebensregeln berühmter Persönlichkeiten

Dalai Lama



Tenzin Gyatso

„Die schwierigste Zeit in unserem Leben ist die beste Gelegenheit, innere Stärke zu entwickeln“

Wenn du merkst, dass du einen Fehler begangen hast, unternehme unverzüglich etwas, um ihn zu korrigieren

Verbringe jeden Tag einige Zeit mit Dir selbst

Denke daran, dass Schweigen manchmal die richtige Antwort ist.

Papst Johannes XXIII



Papst von
1958 – 1963

„Gott weiß,
dass ich da bin, das genügt mir,
auch wenn sonst kein Hahn nach
mir kräht“

Glück – Nur für heute werde ich in der Gewissheit glücklich sein, dass ich für das Glück geschaffen bin

Handeln – Nur für heute werde ich eine gute Tat vollbringen, und ich werde es niemanden erzählen

Leben – Nur für heute werde ich mich bemühen, den Tag so zu erleben, ohne das Problem meines Lebens auf einmal lösen zu wollen.

Mutter Teresa



1910 - 1997

Eine durch ihre humanitäre
Hilfsobjekte für Arme weltweit bekannte
kath. Ordensschwester.

Trägerin des
Friedensnobelpreises 1979

Was du jahrelang aufgebaut hast,
kann ein Anderer über Nacht zerstören
- **baue es dennoch auf**

Gib der Welt das Beste, was du hast,
auch wenn es nie genug sein wird,
- **gib dennoch dein Bestes**

Wenn du gelassen und glücklich bist,
kann es sein, das Andere eifersüchtig sind
- **sein dennoch glücklich**

Miyamoto Musashi



1584 - 1645

Japanischer Samurai und Begründer der Niten Ichiryu-Schule des Schwertkampfes

Sein Werk „Das Buch der Fünf Ringe“ gilt als Quelle für Lebensweisheiten und Management-Strategien

Lerne in allen Dingen Gewinn und Verlust zu unterscheiden

Entwickle die Fähigkeit, Dinge auf den ersten Blick zu durchschauen

Halte dich nicht mit nutzlosen Beschäftigungen auf

Übe dich unablässig darin, deinem Weg zu folgen.

Patch Adams



Hunter Doherty „Patch“ Adams

* 1945

US-amerikanischer Arzt.
Er hat das Gesundheit!! Institut
gegründet. Erfinder der
Klinik-Clowns.

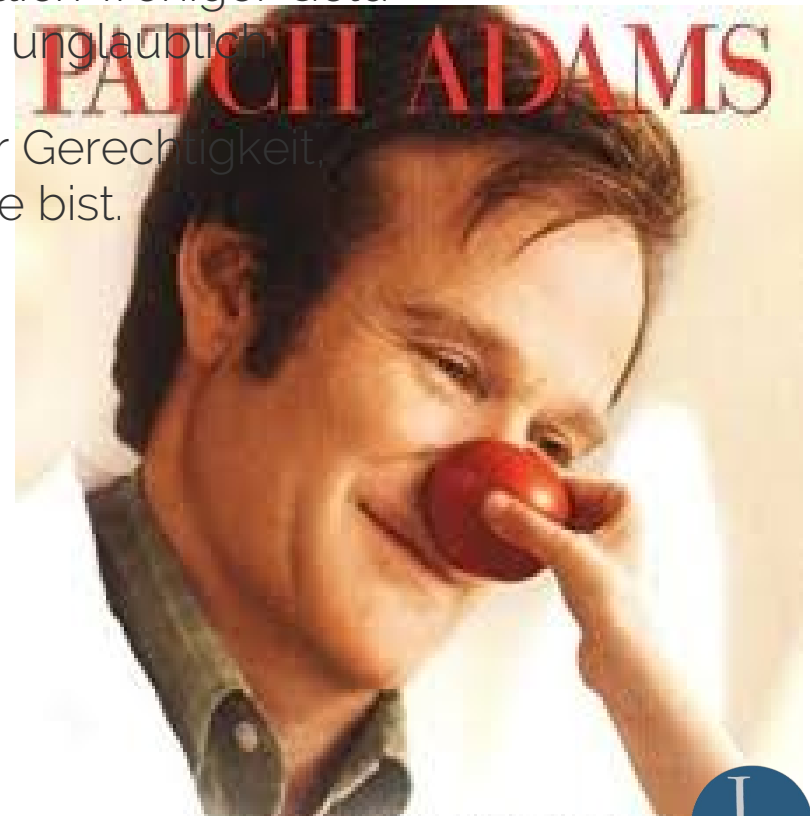
Robin Williams hat ihn
im Film gespielt.

Mache das Fernsehen aus
und werde interessant. Stelle dich selbst dar.

Sei anderen gegenüber immer freundlich.
Experimentiere damit.

Finde Wege, deutlich weniger Geld
zu brauchen; teile unglaublich

Kämpfe immer für Gerechtigkeit,
egal wo du gerade bist.





Fragen an deine Seele

Woran glaubst du?

Was könntest du tun, um deiner Seele mehr Raum zu geben?

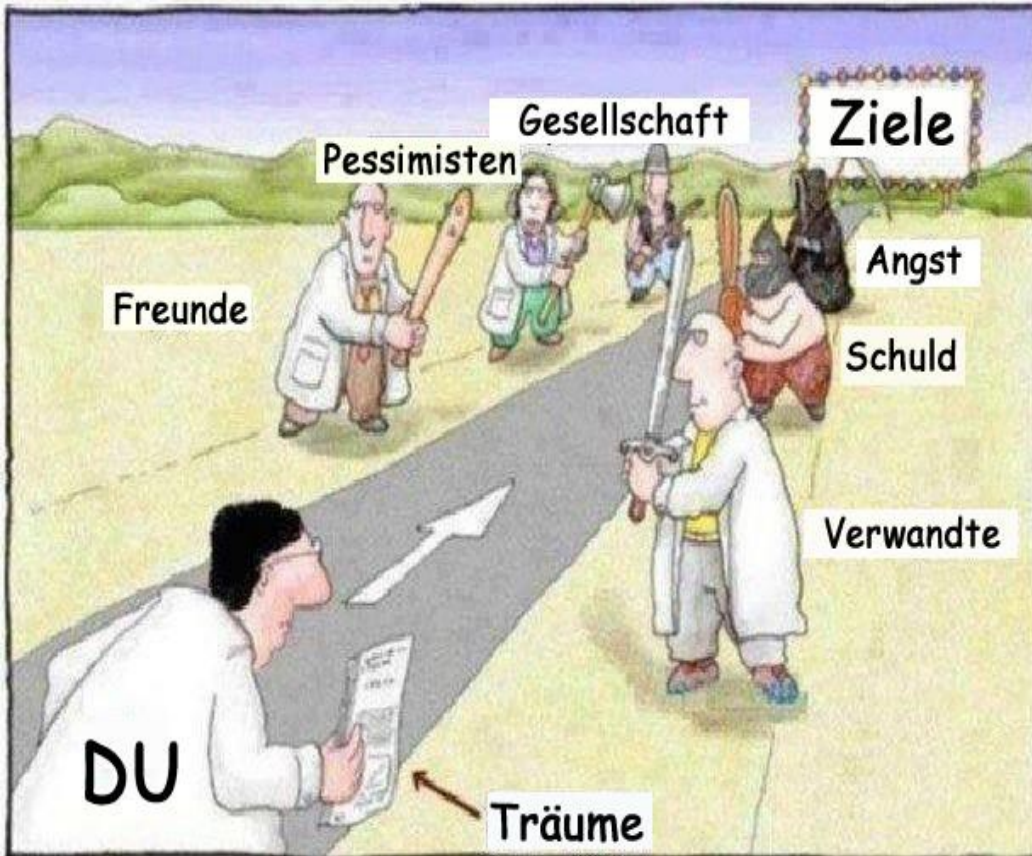
Was würde deine Seele wirklich beflügeln?

Was noch?

...und was sonst noch – etwas worüber du noch nie mit jemanden gesprochen hast?

Was könntest du anders machen, um deine Seele anzusprechen?

Was wirst du jetzt als allererstes tun?



Was?

Du willst

Dich verändern?

Ich verändere mich

Die Emigranten

Sie haben sich entschieden,
sich von dir zu verabschieden

Die aufrechten Gegner

Sie sagen Ihren Widerstand
offen. Mit diesen sollte man
sich argumentativ
auseinandersetzen.
Konstruktive Kritik ist OK!

Die Widerstandskämpfer

Sind am gefährlichsten für den
Fortschritt deiner Veränderung.
Sie arbeiten im Untergrund
aktiv gegen den Wandel.
Sie sehen ihre Fälle
fortschwimmen. Sollten
verabschiedet werden.



Die Gleichgültigen

Die zahlenmäßig größte Gruppe.
Zeichnen sich durch Abwarten
und Untätigkeit aus. Sind und
waren passiv in deinem Leben

Die Missionare

Sie sind von der Richtigkeit
und Wichtigkeit Ihrer
Veränderung überzeugt

Die Lippenbekenner

Finden deine Veränderung richtig,
wichtig und absolut notwendig.
Ihren zustimmenden Worten
folgen aber keine Taten und
Unterstützung



BEGEGNUNGEN AM WALDRAND



Klausur mit dir selbst

2-3 Tage alleine an einen schönen einfachen Ort

Ferienwohnung, Hotel, Hütte, Wohnwagen, etc

Unterlagen mitnehmen (Bücher, Seminarunterlagen, etc)

09:00 – 13:00 Uhr Klausur

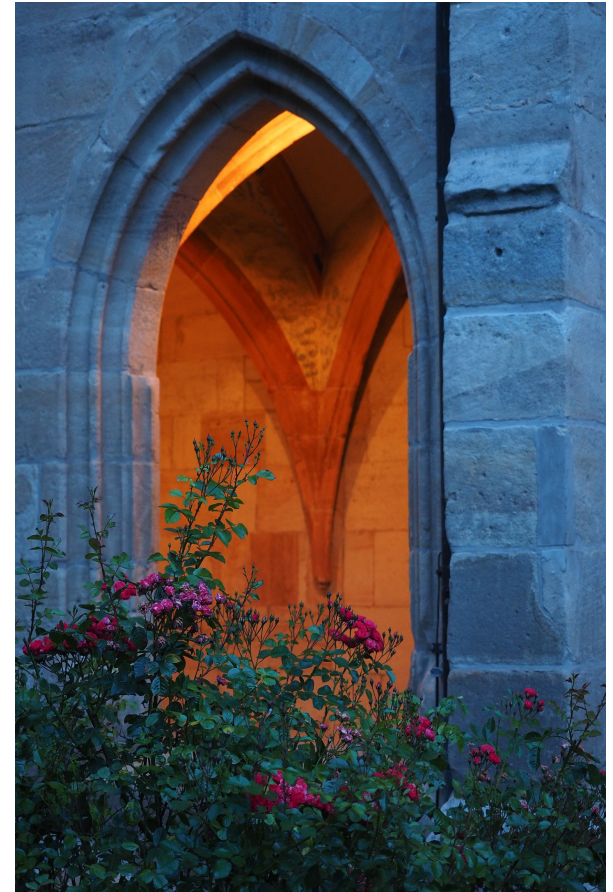
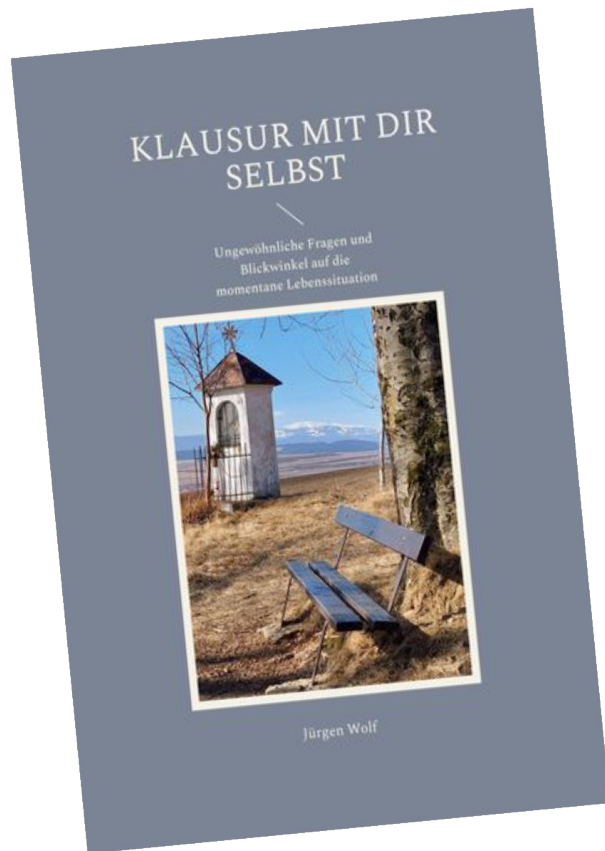
13:00 – 16:00 Uhr Freizeit: Sport, Sehenswürdigkeiten,
Spaziergang, etc.

18:00 – 22:00 Uhr Genuss

22:00 – 23:00 Uhr Spiritualität, Meditation, etc.



Klausur mit dir selbst:

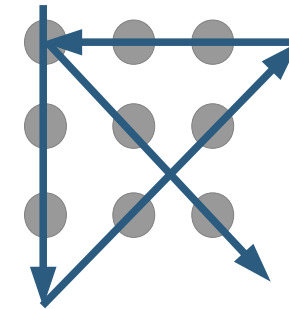


Denke aus den Grenzen

Werbeplakate

Slogans von Firmen

Text aus einem Lied



...wenn ich X erreicht habe, was wird mir dann möglich?

GEHE RAUS !!

Ideenbank – Zauberkiste – (selbst kreativen Namen geben)

Fragen?

mail@juergenwolf.org





SOKRATES

griechischer Philosoph,
469 v. Chr. - 399 v. Chr.

Erwarte nur das Beste für Dich!

