

Gruss 2013

Rückblick

In Gruss 2012 habe ich Basset in dem Hintergrund
gezeigt: <http://www.basset.ch/2012/01/01/>



Gleichgewicht



Ne 0119 - Was muss ich tun, um Gleichgewicht zu finden?

Lesen Sie hier, was Sie tun können, um ein Gleichgewicht zwischen Ihren beruflichen und persönlichen Leben zu finden.



Wörter zu Gleichgewicht beitragen

Wörter können Kraft sein, sie können auch die Welt verändern. Sie können die Welt verändern, indem sie die Menschen dazu bringen, sich zu bewegen. Sie können die Welt verändern, indem sie die Menschen dazu bringen, sich zu bewegen.

Ein Wort kann die Welt verändern, indem es die Menschen dazu bringt, sich zu bewegen. Ein Wort kann die Welt verändern, indem es die Menschen dazu bringt, sich zu bewegen.

Ein Wort kann die Welt verändern, indem es die Menschen dazu bringt, sich zu bewegen. Ein Wort kann die Welt verändern, indem es die Menschen dazu bringt, sich zu bewegen.

Bitte auch die Dank für all die guten, glücklichen Momente im 2012

Danke für die Zusammenkunft, für die Unterstützung, für das Vertrauen, für das Lachen.

Wahrheit ist das Wichtigste, das ich je gelernt habe. Wahrheitsliebe ist das Wichtigste, das ich je gelernt habe. Wahrheitsliebe ist das Wichtigste, das ich je gelernt habe.



Rückblick

Im Gruss 2012 habe ich Rätsel in den Mittelpunkt gestellt: <http://www.integrativ.ch/i/2012.asp>



Zum Abschluss dazu,
ein Rätsel zum Rebus-Prinzip:

Kla4 spielen

und sehr passend:

N€se

und etwas schwieriger:

SCH/8

Rätselhaft die Wege - im 2012
2x umgezogen,
nun alles "konsolidiert":

integrativ GmbH
Oberdorf 4e
7307 Jenins

Oberdorf 4e



Jenins, Ausblick Richtung Süden

Thema für das 2013?

Beim Gleichgewichts-Training auf dem Sypoba-Brett klar geworden:



Gleichgewicht



Ein Gleichgewicht ist ein Zustand, in dem alle Kräfte, die auf ein Objekt wirken, sich gegenseitig aufheben. Dies kann in der Physik, Chemie und Biologie beobachtet werden. Ein Beispiel für ein Gleichgewicht ist ein Seil, das an einem Punkt befestigt ist und an beiden Enden von zwei Personen gezogen wird. Wenn die Kräfte gleich groß sind, bleibt das Seil in der Mitte stehen.

Gleichgewicht II

Ein Gleichgewicht ist ein Zustand, in dem alle Kräfte, die auf ein Objekt wirken, sich gegenseitig aufheben. Dies kann in der Physik, Chemie und Biologie beobachtet werden. Ein Beispiel für ein Gleichgewicht ist ein Seil, das an einem Punkt befestigt ist und an beiden Enden von zwei Personen gezogen wird. Wenn die Kräfte gleich groß sind, bleibt das Seil in der Mitte stehen.

Gleichgewicht III

Ein Gleichgewicht ist ein Zustand, in dem alle Kräfte, die auf ein Objekt wirken, sich gegenseitig aufheben. Dies kann in der Physik, Chemie und Biologie beobachtet werden. Ein Beispiel für ein Gleichgewicht ist ein Seil, das an einem Punkt befestigt ist und an beiden Enden von zwei Personen gezogen wird. Wenn die Kräfte gleich groß sind, bleibt das Seil in der Mitte stehen.

Gleichgewicht II

Systemtheoretisch betrachtet

Verhalten bei Störungen

Statisches Gleichgewicht

Das System ist in Ruhe, es gibt ein Gleichgewicht der Kräfte.

Das statische Gleichgewicht bedingt ein abgeschlossenes System, und ist gleichbedeutend mit Stillstand

Dynamisches Gleichgewicht

Offenes System, verschiedene Einflüsse und Prozesse heben sich gegenseitig auf, oder interne Regelmechanismen wirken den Einflüssen entgegen (Homöostase)

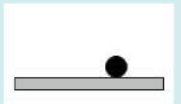
stabiles Gleichgewicht

Jede Veränderung wird ausgeglichen und das System geht in die Ausgangslage zurück



indifferentes Gleichgewicht

Das System kommt nach jeder Störung in einem neuen Zustand wieder zur Ruhe.



labiles Gleichgewicht

Kleinste Veränderungen bewirken eine (grosse) Zustandsveränderung. "Es läuft aus dem Ruder"



Gleichgewichtsfähigkeit

Das Gleichgewicht im Sinne der Gleichgewichtsfähigkeit wird definiert als die Fähigkeit den Körper und oder Teilkörper im Gleichgewicht zu halten, oder während Bewegungen wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Sein eigenes (seelisches) Gleichgewicht zu halten: eine immer währende Aufgabe, die eigenen Ansprüche und Erwartungen sowie die Einflüsse von aussen ändern sich laufend.

Die Übung mit dem Brett auf der Rolle ist eine schöne Metapher (und eine gute physische Übung :) .s.a.



Wie ist das bei anderen Systemen?

Man/frau denke mal an Griechenland, wie soll da sich wieder ein Gleichgewicht einstellen?
In der EU überhaupt?

Oder die USA: ein Beispiel dafür, dass durch aufhebende Kräfte sich ein stabiles Gleichgewicht entwickelt. Kommt möglicherweise dazu, dass es ein quasi geschlossenes System ist, welches äussere Einflüsse ignoriert und damit sich Erneuerungen und Veränderungen verschliesst? -> Stillstand entsteht.

Auch andere Grossmächte funktionieren wohl so,
der Unterschied ist, diese geben sich schon gar nicht weltoffen...

Das Finanzsystem an und für sich ist instabil (s.link unten) - Wie könnte das Finanzsystem abgeändert werden, damit es sich automatisch stabilisiert:

1. Ein höheres Vermögen muss dazu führen, dass das Geld verdienen schwieriger wird.
2. Ein kleineres Vermögen muss dazu führen, dass das Geld verdienen einfacher wird.

s. auch (Quelle):

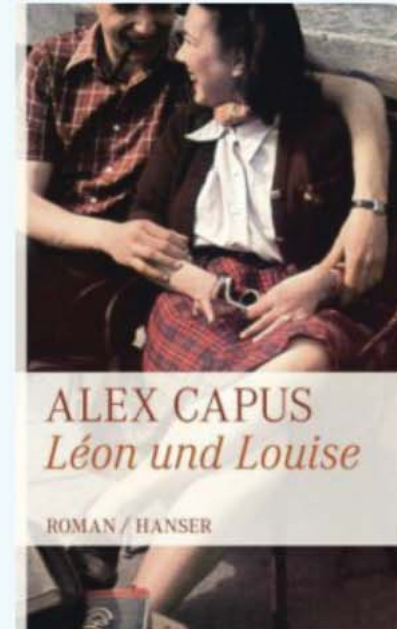
http://homepage.hispeed.ch/philipp.wehrli/Okonomie/Das_Zinsproblem/das_zinsproblem.html#6.WerzahltZinsen

Buchtip - durchaus mit Bezug zu Gleichgewichten

Keine alltägliche Liebesgeschichte, mit dramatischen und schönen Momenten, mit (k)einem Happy End...

zwei Leseproben, erheiternd oder tiefsinnig:

... . Er war zu einem Mann von einiger Lebenserfahrung herangewachsen, und nach fünf Jahren Ehe war ihm bekannt, dass die Seele einer Frau auf geheimnisvolle Weise in Verbindung steht mit den Wanderungen der Gestirne, dem Wechselspiel der Gezeiten und den Zyklen ihres weiblichen Körpers, möglicherweise auch mit unterirdischen Vulkanströmen, den Flugbahnen der Zugvögel und dem Fahrplan der französischen Staatsbahnen, eventuell sogar mit den Förderquoten auf den Ölfeldern von Baku, den Herzfrequenzen der Kolibris am Amazonas und den Gesängen der Pottwale unter dem Packeis der Antarkis. ...



"...habe ich erfahren, dass das berühmte Gelächter der Hyänen ein Unterwerfungsritual rangniedriger Individuen ist; sie betteln damit um einen Anteil an der Beute oder um Aufnahme in die Meute. Da kannst Du mal sehen, Gelächter ist die Waffe der Machtlosen. Macht lacht nicht."

Selber zu Gleichgewicht beitragen:

Zukunftsforscher Matthias Horx (im Interview mit der SO 30.12.12) sieht den beängstigenden Trend in einem Hang der Medien, Angststimmungen zu schüren...

Was kann man/frau diesem Katastrophen-Journalismus entgegenhalten? Schliesslich, wenn nicht gerade ein Unglück in der Nähe passiert, so findet sich sicher eines an der Westküste der USA, irgendwo in der Pampa von Argentinien, in der fernen Mongolei oder in der Südsee, oder ...

Ein erstes Gleichgewicht durch die positiven Kräfte des Glücks erzeugen - Mark Riklin (<http://stadt-als-buehne.ch/buchteam/mark-riklin/>) hat die Meldestelle für Glücksmomente etabliert, weitere Projekt zu Glücksmomenten entworfen -> beachte zB Projekte im oben angegebenen Link.

In Österreich gibt es eine Internetseite zum Sammeln von Glücksmomenten:
<http://www.meldestellefuergluecksmomente.at>

Und mein Vorschlag, alle die twittern: twittert mindestens einmal wöchentlich einen Glücksmoment, teilt das kleine, alltägliche Glück mit Anderen- verschenkt Glück und erfährt von Glück!
Es tut allen gut...

Bleibt noch der Dank für all die guten,
glücklichen Momente im 2012!

Danke

für die Zusammenarbeit,
für die Unterstützung,
für das Vertrauen,
für das Lachen

verbunden mit dem Wunsch, dass
jede/jeder sein individuelles
"Gleichgewicht" im 2013 finde,
mit bester Begleitung.



Figur von Steff Lüthi -> <http://www.steffluethi.ch>