



**HOPE**

THE FEASIBLE APPROACH

## HOHENAUER PERSONALITY & ENTERPRISE

WER EIN WARUM HAT, KANN JEDES WIE ERTRAGEN.<sup>1</sup>

DAS IST MEIN  
**„WARUM“**

### KONTAKTINFORMATIONEN

MAG. MARIA HOHENAUER

2340 MÖDLING, BRÜHLERSTRASSE 90, TEL.: +43 664 6209127, EMAIL: MARIA@DIEHOPE.INFO

---

<sup>1</sup> In Anlehnung an Friedrich Nietzsche

## 1. EINFÜHRUNG

Jeder Mensch hat ein mehr oder weniger ausgeprägtes Verständnis dafür, was richtig oder falsch, gut oder schlecht, beängstigend oder sicher ist. Jedoch nur wenige stellen sich die Frage, warum sie denken wie sie denken und warum sie das tun was sie tun.

Die Gewohnheit auf ein Erlebnis zu achten während es sich entfaltet ist bei den meisten Menschen keine Routine. Stattdessen werden viel Zeit und Energie darin investiert, auf Ereignisse zu reagieren und Erklärungen, Implikationen und Geschichten dazu zu (er)finden. So entsteht Stress.

Achtsamkeit und Fokussieren auf den gegenwärtigen Moment wirken dem Automatismus entgegen, sich wiederholende und nicht produktive Gedanken zu kontrollieren. Achtsamkeitsübungen ermöglichen eine direkte Erfahrung dessen, was im gegenwärtigen Moment wirklich vor sich geht und mindern die Gefahr in selbst geschaffene Gedanken und Sorgen einzutauchen.

Einigen Psychologen zufolge führen solche Achtsamkeits-Praktiken zu einem grundlegenden Perspektivenwechsel. Dieser Prozess wird „Neu-Wahrnehmen“ oder „Reperceiving“ genannt. Er ermöglicht es uns Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen an und für sich bzw. nicht als Teil unseres Selbst wahrzunehmen und diese lediglich als solche zu akzeptieren, sie einfach „sein lassen“.

Weitere Aspekte der Achtsamkeit sind die Neugierde und die Akzeptanz gegenüber allem, was um uns herum geschieht. Eine offene Haltung führt zu einer besseren Fähigkeit, schwierige Situationen zu tolerieren und zu einer Verringerung des negativen Denkens. Achtsamkeit schafft eine neue Beziehung zu Erfahrungen. Wenn wir Achtsamkeit üben, stärken wir auch unsere Bewältigungsfähigkeit und werden weniger durch Ereignisse gestresst, die wir sonst als Bedrohung empfunden hätten.

## 2. UNIVERSAL ENERGIES

IF YOU WANT TO FIND THE SECRETS OF THE UNIVERSE, THINK IN TERMS OF ENERGY, FREQUENCY AND VIBRATION.” NIKOLA TESLA

Wir nehmen die Welt und alles um uns herum meist als physisch oder materiell wahr. Allerdings lehrt uns die Quantenphysik, dass alles was im Universum existiert aus Energie besteht - Energie, die ständig fließt und ihre Form verändert. Mit dem Nobelpreis ausgezeichnete Quantenphysiker haben bereits mehrmals untersucht und bewiesen, dass unsere physische Realität aus Teilchen besteht, aus zahlreichen Wirbeln von rotierenden und vibrierenden Energien. Ob wir diese Energie als Feststoff, Flüssigkeit oder Gas wahrnehmen, hängt lediglich von der Geschwindigkeit ab. Da wir jedoch daran gewöhnt sind alles im Universum als greifbar zu betrachten, ist es auch sehr schwierig zu akzeptieren, dass alles nur Energie im „weltlichen“ Sinne des Wortes ist.

Bereits seit den 70er-Jahren hat man die Möglichkeit Energiefelder mit Methoden aus der Quantenphysik zu messen. Mit einem Magnetfeldmessgerät konnte man z. Bsp. während Reiki-Behandlungen eine bis zu 1000-fache Energie an den Händen des Therapeuten feststellen. Auch wenn viele Ansätze aus naturwissenschaftlicher Sicht nicht erklärt werden können, sind die sog. Energiemedizin, biophysikalische und komplementärmedizinische Methoden heutzutage gut verbreitet.

Letztendlich setzen sich auch in der Schulmedizin der Trend zur individuellen Medizin und die personalisierte Zuwendung zum Patienten immer mehr durch - es sollte nicht die Krankheit an sich, sondern der kranke Mensch mit seinen verschiedenen Dimensionen im Vordergrund stehen.

### 3. THIS IS MY WHY

Im geschäftlichen Alltag und in der Geschäftigkeit des Lebens gilt es Berichte zu schreiben, Budgets zu erstellen, Mitarbeiter zu führen, Projekte zu managen, Prozesse zu optimieren, ganz zu schweigen von den familiären und privaten Aufgaben, die jeder von uns zu erledigen hat.

Ich neige dazu der These zuzustimmen, dass alles im Universum Energie ist, die uns miteinander verbindet. Für mich besteht das Leben nicht nur aus Familie, Arbeit, materieller und emotionaler Sicherheit. Ich versuche mich kohärent und positiv in diese Welt zu integrieren und einen persönlichen Beitrag zu leisten.

Ich will dazu beitragen, dass andere Menschen auch hin und wieder nur an sich selbst denken und zu sich selbst wiederfinden. Dass ich damit Stress mindern kann und die Zufriedenheit im Business und privat positiv beeinflussen kann - daran glaube ich.

Die Auseinandersetzung mit meinem Dasein und das Gefühl, dass ich ohne spezifisch ausgerichtete religiöse Haltung eingebunden bin in etwas großes Ganzes - das ist meine Ausgangsbasis. Das ist mein Warum!