

PRAXI LOGIE

OTTO
BUCHEGGER

Praxilogie 2 - Ausgabe 2018

www.buchegger.de

Wichtige Entscheidungen.....	4
Sinnvolle Investitionen.....	5
Damit es nicht umsonst war.....	6
Praxilogie – Theorie der Praxis.....	7
Goldene Regeln.....	8
Pläne für die Zukunft.....	9
Veränderungen.....	10
Schaden abwenden.....	11
Ego Marketing.....	12
Verlorene Zeit.....	13
Ärzte.....	14
Kleidung.....	15
Tipps für die Jugend.....	16
Immer gut.....	18
Wollen wir das wirklich?.....	19
Wahlempfehlungen.....	20
Frieden.....	21
Weltweiter Wohlstand.....	22
Stockgymnastik.....	23
Mini-Fotokurs für Anfänger.....	24
Ideale Partner.....	25
Vorsicht.....	26
Millionärsschule.....	27
Von Mutter Natur lernen.....	28
Quintessenz.....	29
Trost finden.....	30

Meiner Familie und allen Menschen gewidmet, die mich angeregt haben, ihnen die Grundsätze meines Lebens und meiner Arbeit zu erzählen.
Otto Buchegger, Jahrgang 1944

Der einzige Mensch ...

... der mein ganzes Leben bei mir ist,
... der die größte Verantwortung für mich hat,
... der sich immer um mich kümmern kann,
... der es wirklich gut mit mir meint,
... der mich wirklich kennen müsste,
... auf den ich mich verlassen muss,

... bin nur ich selbst!

Kontakte bitte nur per E-Mail an
tuebingen@gmail.com (auch für PayPal)

Keine Garantie und keinerlei Haftung
für diese persönlichen Tipps!
Gratis Download auf
www.otto.buchegger.de/praxilogie2.pdf

CC 2018 - Creative Commons BY 3.0

Wichtige Entscheidungen

Welcher Wohnort, Lebensort?

Welche Berufsausbildung?

Welche Partner?

Wie viele Kinder?

Welcher Lebensstandard?

Welche Freunde?

Welche Arbeitgeber und Chefs?

Welche Hobbys?

Welche Versicherungen?

Welche Investitionen?

Welche Altersvorsorge?

Sinnvolle Investitionen

Gesundheit

Wissen und Können (Know how)

Studium, Fachausbildung

Alltagsfähigkeiten

Fremdsprachen

Spaß und Freude

Lesen, Musizieren, Tanzen, Sport

Kochen, Zeichnen, Unterhalten, Rätsel

Vielfältige Kontakte (Know who)

Seriöse, internationale Mitgliedschaften

Namen merken und notieren, Grüßen

Freiheit

Wenige Abhängigkeiten, Reserven

Keine Sucht

Kleine Eigentumswohnung als Refugium

Computer, Handy, (Tablet, Digitalkamera)

Damit es nicht umsonst war

Wie wende ich es an? In der Praxis!

Sofort (zumindest in den nächsten 3 Tagen)!

Schreib auf, was du tun willst!

Erzähle davon und lerne dazu!

Korrigiere die Fehler schnell!

Nicht zu früh aufgeben!

Was du nicht nützt, geht dir verloren
(Use it or loose it).

Suche Hilfe, wenn du allein nicht weiterkommst.

Suche Rat von erfahrenen Fachleuten.

Lerne von den Fehlern der anderen.

Lass dich vom Wissen im Internet inspirieren.

Übung und Ausdauer machen den Meister.

Aber gib rechtzeitig auf, wenn du chancenlos bist.

Jeder Fehlversuch war auch eine Lernerfahrung.

Praxilogie – Theorie der Praxis

Besser das Richtige nicht ganz perfekt zu machen,
als das Falsche perfekt. WAS ist wichtiger als WIE.

Was wirkt, kann nicht falsch sein, auch wenn man
(noch) nicht weiß, warum es wirkt.

Nichts ist praktischer als die richtige Theorie. Leider
gibt es für viele Probleme keine Theorie.

In der Praxis sind die Nebenwirkungen oft
entscheidender als die Hauptwirkungen.

Die Praxis sieht nur die Ergebnisse, weniger die
Absicht, das Ziel oder den Einsatz.

Es wird teuer, die Komplexität zu unterschätzen.

Gut gemeint ist oft das Gegenteil von gut gemacht.

Paradoxe Aktionen führen zum Gegenteil des
gewünschten Ergebnisses.

Zu viele Besser-Wisser, aber wenige Besser-Macher.

Erfahrungen lassen sich schlecht lehren, meist muss
man sie selbst machen.

Im Zweifel tue stets das Richtige.

Goldene Regeln

Respekt, Bitte, Danke
Grüßen, Entschuldigung, Verzeihung
„When in Rome, do as the Romans do!“

Einschalten – Ausschalten
Öffnen – Schließen
Unordnung – Aufräumen

Beschädigen – Reparieren (lassen)
Fehler – Korrigieren
Soll es funktionieren – Testen
Benützen – Putzen

Entleihen – Zurückgeben
Wichtiges – Darum kümmern
Fremdes Eigentum – Um Erlaubnis fragen

Keine Ahnung – Finger weg / Schweigen
Unsicher – Fragen
Reden – Zuhören

Helfen, warnen – ohne sich selbst zu gefährden

Pläne für die Zukunft

Plan – Dokumentiertes Vorausdenken

Taktik – kurzfristiges Handeln

Strategie – mittelfristiges Handeln

Vision – langfristiges Modell der Zukunft

Megatrend – Entwicklung, der man folgen muss

Visionen und Megatrends haben sich als unpraktisch erwiesen:

Visionen sind oft unerreichbar, weil sie leicht von unvorhergesehenen Entwicklungen gestört werden.

Megatrends sind zu allgemein, als dass sie fürs konkrete Planen bedeutungsvoll sein könnten.

Jeder Plan muss regelmäßig überprüft werden und an die Realität angepasst werden.

Gute neue Pläne beruhen oft auf verbesserten alten.

Veränderungen

Müssen gut vorbereitet und sehr gut erklärt werden. Widerstand ist geringer, wenn alle gefragt werden. Jede größere Veränderung bedarf einer Lobby.

Man muss den Ausgangszustand sehr gut kennen, das Ziel immer plastisch vor Augen haben und es flexibel und geduldig mit unendlicher Beharrlichkeit verfolgen.

Drei Annahmen sind hilfreich:

1. Man kann nie davon ausgehen, dass die Menschen klug genug sind, etwas von alleine einzusehen.
2. Da es an Einsicht fehlt, ist auch keine Motivation für Veränderungen vorhanden!
3. Menschen bewegen sich nur, wenn sie Nutzen sehen, d.h. wenn auch ihre Bedürfnisse befriedigt werden.

Erst wird eine Veränderung nur genommen, wenn sich sehr schnell (am besten sofort) etwas ändert.

Es ist nicht sicher, dass viele kleine Veränderungen wirksamer als eine große sind. Aber meist sind sie einfacher und deshalb leichter durchzuführen.

Schaden abwenden

Versicherungen für Krankheit, Haftpflicht und Berufsunfähigkeit.

Empfohlene Impfungen, Vorsorgeuntersuchungen.

Keine Risikosportarten.

Reisewarnungen beachten.

Solide Verträge, unbedingt Ehevertrag.

Verträge genau lesen, einmal darüber schlafen.

Nie alles auf eine Karte setzen.

Wichtige Ressourcen besser doppelt anlegen.

Regelmäßige Backups und diese sicher verwahren.

Keine zu enge Bindung an den Arbeitgeber.

Vermögen selbst managen.

Keine Geschäfte, die man nicht versteht.

Nicht missionieren. Nicht in Streit einmischen.

Testament, Generalvollmacht, Patientenverfügung.

Soziales Netz pflegen, vor allem mit den Nachbarn.

Ego Marketing

Qualitäts - Visitenkarte mit Foto, mit/ohne Telefon!

Sympathische Datenspur im Netz mit

- Homepage oder besser Blog
- Genügend guten Fotos bei Bildersuche
- Stabiler E-Mail Adresse (gmail)
- YouTube Videos
- Konto bei einem Netzwerk (z.B. Twitter)

Vorstellung in großer Runde (mit Kamera) einüben

- Aufstehen, laut und langsam sprechen
- Namensbrücke anbieten

Saubere, passende und schicke Kleidung

Mundgeruch und Parfum vermeiden

Gut zuhören, versuchen andere Argumente zu verstehen. Niemanden beleidigen oder bloß stellen.

Höflichkeit, Charme und Humor zeigen. Grüßen!

Viel loben, wenig kritisieren. Kontakte pflegen.

Verlorene Zeit

Untaugliche Vorbilder, unzuverlässige Freunde

Schlechte Lehrer und Berater

Falsches Studium! Machen, was die andern wollen

Schlechte Arbeitgeber

Ungeeignete Partner, zu späte Scheidungen

Übertriebene Perfektion, keine Toleranz

Irreführende Religion und Politik

Fanatische Ideologien, Missionierung

Streit, Auseinandersetzungen, Kriege

Selbst verursachte Krankheiten oder Unfälle

Leicht vermeidbare Fehler, Naivität, Unwissenheit

Jagd nach falschen Zielen, z.B. nur nach Geld

Die meisten Medien (Fernsehen, Zeitungen)

Sucht aller Art und manche Spiele

Nicht NEIN sagen können, zu nett sein wollen

Leben ohne Inhalt, Sinn oder Freude

Ärzte

Je älter du wirst, desto wichtiger werden sie (und auch gute Kliniken) in deiner Nähe.

Suche dir im fortgeschrittenen Alter junge Ärzte, die dich bis zum Tode begleiten können.

Berichten deine Bekannten dir von ihren Erfahrungen, dann notiere die guten.

Gute Vorbereitung für Arztbesuche:

Fragen vorher notieren, alles sagen, nachfragen, wichtiges notieren, alle Unterlagen mitbringen.

Am wichtigsten ist der Hausarzt, die Hausärztin.

Suche dir rechtzeitig einen und stelle dich bei ihm vor, solange du noch gesund bist.

Es ist nicht falsch, wenn mehrere Familienmitglieder beim selben Arzt sind.

Ist dir der Hausarzt unsympathisch, dann such dir einen anderen.

Nützlich ist ein Gesundheitsbuch, ähnlich einem Impfpass, mit wichtigen Daten und Terminen.

Kleidung

In Kleidung, in der du dich nicht wohl fühlst, siehst du nie gut aus.

Kaufe Kleidung, die dir gut passt, gleich doppelt. Später gibt es sie nicht mehr.

Besonders wichtig dabei sind Hosen und Schuhe!

Direkt auf der Haut nur Baumwolle.

Berufskleidungen sind immer wie Uniformen. Aber zieh dich nicht so an, wie dein Chef, deine Chefin!

Es ist kein Fehler immer den gleichen Stil zu haben.

Das erhöht deinen Wiedererkennungswert.

Hast du helle Haut, dann bedecke sie und trage eine Kopfbedeckung. Das schützt vor Hautkrebs.

Bist du in Kleidungsfragen unsicher, dann lasse dich beraten.

Ziehe Kleidung vor, die du selbst waschen kannst. Und nicht bügeln musst. Das spart viel Geld!

Tipps für die Jugend

Heirate jung und habe früh Kinder. Suche dir einen Partner, der dir ähnlich und gesund ist.

Heirate nur mit Ehevertrag, der Verpflichtungen nach der Ehe ausschließt.

Genieße Spaß mit Sex in vollen Zügen, aber mit Verantwortung.

Gönne Dir ab und zu etwas oder mach etwas, was Dir einen richtigen Kick gibt. Achte aber darauf, dass es weder Deine Gesundheit noch Deine (finanzielle) Lebensgrundlage nachhaltig ruiniert.

Benutze Privatkrankenversicherungen nur für Zusatzversicherungen.

Lebe einige Zeit im Ausland und reise viel. Es bildet tatsächlich!

Suche dir eine Arbeit, die vor allem Spaß macht, wo der Chef nett ist und wo du immer wieder was dazulernst und so deinen Mehrwert steigerst.

Iss wenig Fleisch. Lass die anderen rauchen!

Lerne ein Musikinstrument. Sammle und bewahre

die Musik, die du gerne hörst. Tanze bei jeder Gelegenheit.

Betreib regelmäßig, aber ohne Übertreibung, Sport.

Putze deine Zähne gut und lasse sie jährlich professionell reinigen.

Trenne dich rechtzeitig von Dingen, die du nicht regelmäßig verwendest.

Fahre so Auto, als würde es schon eine 130 km/h Geschwindigkeitsbeschränkung auf deutschen Autobahnen geben.

Keine Toleranz gegenüber Intoleranten. Verteidige die Trennung von Kirche und Staat.

Engagiere dich für Europa als politische Einheit. Unterstütze lokale Initiativen, die du magst.

Misstraue allen Medien, informiere dich lieber persönlich und vor Ort. Versuche, möglichst viele persönliche Gespräche zu führen.

Spende großzügig für Einrichtungen, die dir helfen und wähle Parteien, die dich unterstützen.

Gib dein Wissen großzügig weiter und lass viele an deinen Erfolgen teilhaben.

Immer gut

Persönliche Gespräche mit klugen Menschen
Abwechslung und erfreuliche Überraschungen
Ein Spaziergang in der Natur mit Gesellschaft
Wissen und Freude teilen, Neues lernen
Gemeinsames Kochen, gutes Essen mit Freunden
Kindern beim Spielen zuschauen
Alte Menschen besuchen
Musizieren und Musik genießen, Singen, Tanzen
Schöne Fotos, ein spannendes Buch
Ein wohlüberlegter Kauf
Gemütliches Reisen
Gutes Theater, Kabarett, ein schönes Konzert
Sauna, Massage, Baden, Sex
Ausreichend sauberes Wasser trinken
Aufräumen, Ausmisten, Ordnung schaffen
Stille, Pausen, Muße, genug Schlafen

Wollen wir das wirklich?

Macht ohne Menschlichkeit

Medien ohne Wahrheit

Wissen ohne Verantwortung

Geschäft ohne Moral

Religion ohne Toleranz

Politik ohne Realbezug

Altruismus ohne Reziprozität

Einsicht ohne Handeln

Wachstum ohne Grenzen

Leben ohne Sinn

Zerstörung ohne Not

Langer Streit ohne Chance auf Versöhnung

Wahlempfehlungen

Wähle egoistisch, wähle was dir nützt, dich trägt.

Sei nachtragend, räche dich für vergangene Lügen.

Wechsle deine Meinung, wenn es notwendig ist.

Bevorzuge lokale Kandidaten, die du kennst.

Wähle keine Extreme, gib dem Frieden immer den Vorzug.

Wähle keine Populisten oder Schönredner.

Wähle immer Wirtschaftskompetenz.

Wähle das kleinere Übel.

Kenne Wahlsystem und Parteienfinanzierung.

Beachte nicht Prognosen.

Ignoriere Koalitionsaussagen vor der Wahl.

Geh auf jeden Fall zur Wahl.

Feiere dein Wahlrecht mit einer Wahlparty.

Aber warte bei knappem Ausgang bis zum Endergebnis, bevor du ein Statement abgibst.

Frieden

Wettstreit - ohne Hass

Macht - ohne Sieg

Besitz - ohne Neid

Geld - ohne Geiz

Streben - ohne Verbissenheit

Glauben - ohne Mission

Freude - ohne Schaden

Ruhe - ohne Langeweile

Bewegung - ohne Hast

Erziehung - ohne Drill

Zusammenleben - ohne Enge

Musik - ohne Lärm

Helpen - ohne Absicht

Liebe - ohne Zweck

Mitte - ohne Extreme

Weltweiter Wohlstand

Die Menschheit wächst nicht mehr weiter.

Wir lernen und entscheiden viel schneller.

Die Wirtschaftsmodelle werden auch für jene attraktiv, die noch nicht im Wohlstand leben.

Eine ausgewogene Mischung von Staat und Markt sorgt für Sicherheit, Zuverlässigkeit und Vielfalt.

Korruption, Hass und Neid werden abgelehnt.

Alle können zum Wohlstand beitragen.

Wir agieren global mit Handel und Kooperation, Tourismus und Sport, Wissenschaft und Kultur.

Wir stoppen Verschwendung und Zerstörung.

Alle können lesen und verstehen einfaches Englisch.

Wir bringen mehr Freude in unseren Alltag.

Wir schaffen kleine Paradiese auf Erden.

Wir verhalten uns menschlicher. Wir handeln nach gemeinsamen Grundsätzen. Nicht die Menschen, die Systeme ändern sich. Wir starten mit den heutigen Möglichkeiten.

Stockgymnastik

Mit Hilfe eines Stockes (z.B. für Nord. Walking)
einfache Übungen für drinnen und draußen

Für Beweglichkeit und Abwechslung
Jede Übung etwa 7- 10 mal wiederholen
Eventuell mit dem Arzt besprechen

1. Walze vor und zurück
2. Nach hinten schauen
3. Dehnung zur Seite
4. In die Knie
5. Schwingen (drinnen den Stock in der Mitte fassen)
6. Nach oben ziehen, nach unten drücken
7. Nach oben schauen
8. Rückenmassage

Kurzes Video zur Erläuterung auf YouTube
„5 Minuten Stockgymnastik für Senioren“

Mini-Fotokurs für Anfänger

Digitalkamera im Handy oder kleine Canon Ixus immer dabei haben. Blitzlicht vermeiden. Viele Fotos schießen, auch aus ungewöhnlichen und scheinbar unmöglichen Blickwinkeln.

Portraits nur mit dem Tele und Gesicht im Schatten. Jedes wichtige Motiv mehrfach aufnehmen. Am Schluss einer Serie zur Orientierung immer eine Weitwinkelaufnahme zusätzlich machen. Wann immer möglich, Stativ verwenden oder Auflage benutzen. Filmen nur mit Stativ.

Fast alle Fotos wieder löschen und nur die wirklich Besten nachbearbeiten, aufheben und drucken. Überlegen, warum diese Fotos gut sind und daraus lernen, einen Blick für Motive und Gelegenheiten zu bekommen.

Praktisch sind Fotobücher. Auch als Geschenk. Selfies üben und Menschen, die sich nicht fotografieren lassen, meiden. Porträts von Unbekannten nicht ins Netz legen.

Die schönsten Motive bieten Natur und der Alltag!

Ideale Partner

Fair, menschenfreundlich, klare Sprache, verständlich, wenig Jargon, anpassungsfähig, nicht arrogant, überlegte Informationsweitergabe, Erspüren von Problemen, Geduld und Zeit haben, gute Zuhörer, sympathische Gestik, Freude am Kommunizieren, leichter Austausch, Fortschritt ist sichtbar, gute Vorbereitung und Nachverfolgung, Aufmerksamkeit, Nachdenklichkeit, Kompromissfähigkeit, kein Gesichtsverlust, keine Angst oder Furcht, viel Vertrauen, keine zu schnellen Schlussfolgerungen, nicht für andere sprechen, diskrete Hilfe zur Selbsthilfe, wollen mich nicht verändern, riechen gut, angenehme Lautstärke, sind unterhaltsam.

Aber: Ideale Partner existieren meist nicht.

Vorsicht

Will man dich radikal verändern? Akzeptiert man dich nicht, wie du bist?

Ist anfangs alles gratis?

Nimmt man dir später dein Geld weg?

Darfst du keine anderen Mitgliedschaften oder Kontakte haben? Darfst du nicht mehr austreten?

Gibt es einen einzelnen, der alles bestimmt?

Musst du eine spezielle Ernährung oder Droge einnehmen?

Wird viel Wert auf Perfektionismus gelegt?

Vertröstet man dich auf ein besseres Leben im Jenseits? Ist Freude kein wichtiges Element?

Bejaht man nicht Sexualität, Kinder, Kranke, Alte?

Werden Minderheiten, Randgruppen, Fremde und Andersgläubige nicht akzeptiert?

Gibt es keine Meinungsvielfalt?

Wird oft mit unangemessener Strafe gedroht?

Millionärsschule

1. Die Menschen und ihre Wünsche und Bedürfnisse kennen.
2. Nicht das Gewohnte denken und machen, sondern das Ungewöhnliche.
3. Chancen sehen und mit Mut ihre Realisierung riskieren.
4. Das Potenzial der "Großen Anzahl" erkennen.
5. Früh beginnen und schneller als die Konkurrenz sein.
6. Mit Geld gut umgehen können und an Geld interessiert sein.
7. Mit Ausdauer durchhalten und aus Fehlern ständig dazulernen.
8. Die beste Qualität, das beste Produkt, den besten Service bieten.
9. Mit den richtigen Entscheidungen Gewinn immer wieder investieren.
10. Rechtzeitig das Geschaffene verkaufen.

Geld in Glück umwandeln, sonst waren alle
Anstrengungen umsonst.

Von Mutter Natur lernen

Viele Versuche machen.

Verschiedene Versuche machen.

Sehen, was dabei raus kommt.

Bewährtes weitertragen, anderes aufgeben.

Schneller Beginn, kurze Zyklen.

Gemeinsam und gleichzeitig bewahren und verändern.

Mehrere Strategien parallel verfolgen.

Symbiosen eingehen.

Konkurrenten und Feinde abwehren.

Reserven für schlechte Zeiten anlegen.

Lange Ruhephasen gut überstehen.

Veränderungen akzeptieren, auch wenn sie schmerzhaft sind.

Was sich nicht verändert und anpasst, stirbt aus!

Quintessenz

Das Wort ist die effektivste Waffe

Das Gefühl die beste Motivation

Macht die stärkste Sucht

Freiheit das alles überragende Ziel

Kultur die Basis der Kommunikation

Gesundheit das höchste Gut

Zeit die flüchtigste Ressource

Wasser das wichtigste Lebensmittel

Wissen die sicherste Investition

Liebe die stärkste Kraft

Kooperation das Fundament des Wohlstands

Menschlichkeit das wichtigste Gebot

Trost finden

So ist es eben

Du bist nicht allein

Lass dich nicht unterkriegen - Du schaffst es

Sprich mit mir – eine Runde Mitleid

Es geht vorbei, das Leben geht weiter

Es wird sich ändern und du wirst es vergessen

Es hätte noch viel schlimmer kommen können

Die anderen sind Schuld

Aktionen, die trösten

Eine Reise machen, ein kreatives Projekt beginnen,
es sich gut gehen lassen, streicheln, Massage, zum
Friseur gehen, aufräumen, ordnen, neu gestalten, auf
Herausforderungen konzentrieren, mit Sport, Lyrik
und Musik die Seele pflegen, auf Rache sinnen,
andere trösten.

Den Himmel und die Sterne beobachten!

Eine neue Liebe!!

Wichtiges aufschreiben

Unterwegs wenig mitnehmen

Alles hat seinen festen Platz

Besitz verkleinern

Gesellschaft suchen

In Bewegung bleiben

Jeden Tag etwas lernen

Ordentlich und gepflegt aussehen

Wichtiges gleich erledigen

Sich um die Finanzen kümmern

Jeden Tag ein freudiges Erlebnis

(www.seniorenfreundlich.de)



So gelingt es:

Wahrnehmen, Erkennen, Notieren, Entspannen,
Nachdenken, Diskutieren, Prototypen, Testen,
Handeln, Beobachten, Verbessern

Die üblichen Erklärungen für Missstände:

Dummheit, Faulheit, Geiz, Neid, Gier, Egoismus,
Korruption, Medienversagen, Ideologie oder
Desinteresse.

Druck <http://www.broschueren-kleinauflagen.de>