



## SEMINAR

### Was Manager, Unternehmer und Professionals vom Buddha lernen können

Buddhistische Praktiken und Ideen inspirieren immer mehr Menschen im Westen. Psychologen, Physiker, Neurologen, aber auch Philosophen, Soziologen und Wirtschaftswissenschaftler greifen inzwischen auf das vielfältige, erfahrungsorientierte Angebot zurück, das Ihnen der Buddhismus unterbreitet.

In den letzten Jahren sind auch immer mehr Unternehmer, Manager und Führungskräfte aus den verschiedensten Bereichen, mit Meditation, Geistesschulung und Achtsamkeitsschulung in Kontakt gekommen – für viele ein Wendepunkt in ihrem Leben.

Im Seminar erhalten wir einen Überblick und eine komprimierte Einführung in die buddhistische Lehre – das Dharma, hierbei wird u.a. auf folgende Themen eingegangen:

- Die vier Edlen Wahrheiten und der Achtfache Pfad der Meditationspraxis
- Wie führte der Buddha – sich selbst und andere
- Die 5 und die 14 Achtsamkeitsübungen als ethische Leitplanken
- Die Bedeutung von Karma oder wie unsere heutigen Gedanken, Worte und Taten unsere Zukunft formen.
- Meditation mitten im Alltag
- Konzentration auf das Wesentliche
- Die Sechs Paramitas/Vollkommenheiten: Übungsfelder
- für Manager
- Konkrete Handlungsfelder: Achtsamer Umgang mit
- Konsum, Arbeit und Finanzen
- Transformation von Gewohnheiten
- Kultivierung von Impulsdistanz und nicht-reaktiven Verhaltens
- Tiefes Zuhören – respektvolle Rede
- Konkrete Erfahrungen aus dem Netzwerk Achtsame Wirtschaft

Das Herz der buddhistischen Weisheitslehre ist die Meditation. Durch meditative Schulung gewinnen wir Einsicht in die Funktionsweise unseres Geistes. Wir schauen nach innen. Durch fortgesetzte Übung kultiviert der Meditierende heilsame Geisteszustände wie Freude, Zufriedenheit, Großzügigkeit, Mitgefühl und Gelassenheit.

Achtsamkeit ist die Fähigkeit unseres Geistes, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind. Achtsamkeit entsteht, wenn wir unseren Körper und Geist im gegenwärtigen Moment vereinen. Die buddhistische Achtsamkeitspraxis hilft uns, falsche Wahrnehmungen und Ideen zu durchschauen, loszulassen und einen frischen, unverstellten Blick auf die Realität zu gewinnen. Hierzu bedarf es kontinuierlicher Übung.

In diesem Seminar werden wir zentrale Methoden der Achtsamkeitspraxis wie das systematische Innehalten, achtsames Atmen sowie Übungen der Sitz-, Geh- und Essmeditation kennenlernen. Wir sammeln unseren Geist und Körper immer wieder aufs Neue und stärken so unsere Präsenz und Bewusstheit.

Kultivieren wir Achtsamkeit und Bewusstheit, verändert sich auch unser Handeln als Unternehmer, Manager oder Berater. Diese Potenziale einer buddhistisch inspirierten Wirtschafts- und Lebensweise werden anschaulich aufgezeigt.