

Cornelia Schwarz | Stephan Schwarz



BUDDHA COACHING

**Spirituell und erfolgreich
in Leben und Beruf**

O.W. BARTH 

Stephan Schwarz / Cornelia Schwarz

mit Shirley Michaela Seul

Buddha-Coaching

Spirituell und erfolgreich in Leben und Beruf

Über dieses Buch

Selbstcoaching zur Persönlichkeitsentwicklung mit buddhistischer Psychologie - von den erfahrenen Leadership-Expert*innen

Geschäftlicher Erfolg und Spiritualität – ist das miteinander vereinbar? Oder muss man, um beruflich erfolgreich zu sein, bei den eigenen Werten ein Auge zudrücken? Im Spannungsfeld zwischen guten Absichten und der harten Realität bleiben Ideale häufig auf der Strecke.

Dass es auch anders geht, zeigen die beiden Leadership-Expert*innen in ihrem neuen praktischen Ratgeber. In „Buddha-Coaching“ verbinden Cornelia und Stephan Schwarz die Grundlagen buddhistischer Psychologie mit ihrer über 30-jährigen Erfahrung im Führungskräfte-Training.

Sie zeigen u.a. wie man den Geist trainieren kann, um charismatisch auch schwierige Meetings zu leiten, wie echter Team-Spirit mit Achtsamkeit ganz natürlich entsteht und wie Meditation Entspannung und Ruhe bringt und den Blick aufs Wesentliche schärft.

Mit konkreten Fallbeispielen aus dem beruflichen Alltag und praktischen Anwendungen wird anschaulich erläutert,

wie höchste Energie, Kreativität, Disziplin, Kraft und Erfolg
aus einem tiefen Gefühl innerer Stärke entstehen.

Inhaltsübersicht

Widmung

Buddha-Coaching - Basis erfolgreicher Unternehmen

Ganzheitliches Coaching mit buddhistischer Weisheit

Weitsichtig und weise mit Buddha

Dürfen Buddhisten erfolgreich sein?

Der mittlere Weg

Das leuchtende Ziel: die Buddha-Natur

Konventionelle Strategien im Coaching

Die Arbeit mit der Energie des Buddha

Der Sinn des Lebens aus der Sicht Buddhas

Fixed Mindset and Growth Mindset

Aus Energie wird Erfolg: das Quantenfeld

Die Qualitäten des Buddha

Die drei Geistesgifte

1. Ablehnung

2. Anhaftung
3. Unwissenheit

Von der Fähigkeit, sich selbst zu reflektieren

Wie das Buddha-Feld auf die Umgebung wirkt

Der gute Draht nach oben

**Die Quelle der Motivation bestimmt unser
Energiefeld**

Lernen mit Buddha: die Vier Edlen Wahrheiten

1. Leben heißt leiden; Leben ist seiner Natur nach Leid
2. Leid ist kein Zufall; es hat Gründe und Ursachen
3. Leid kann überwunden werden; es gibt einen glückseligen Zustand der Freiheit von Leiden
4. Es gibt einen Ausweg! Die Beendigung des Leids

Die Praxis mit Buddha

1. Meditieren
2. Rezitieren
3. Verbeugen

Die Transformation der eigenen Persönlichkeit

Das Drama-Dreieck

Sich selbst und andere coachen mit Buddha

Die vier Stufen des Lernens

1. Unbewusste Inkompetenz
2. Bewusste Inkompetenz
3. Bewusste Kompetenz
4. Unbewusste Kompetenz

Die vier Entwicklungsstufen des Bewusstseins

Be a Buddha Mentor: das Innere der Persönlichkeit entwickeln

1. Aufarbeiten der eigenen Geschichte, Traumata lösen
2. Entlarven falscher Überzeugungen
3. Überprüfen des Umfelds
4. Innere Disziplin: den Geist in eine gute Richtung lenken
5. Das Bewusstsein der eigenen Werte und ihre Auswirkungen
6. Überprüfen Sie regelmäßig Ihr Buddha-Navi

Die hohe Kunst der Selbstwahrnehmung: Ich sehe was, was du nicht siehst

1. Übertragungsprojektion
2. Gegenübertragung

Exit-Strategie für Projektionen

Die Sekretärin des Dalai-Lama

Die zehn Welten: Sich selbst und die Welt besser verstehen durch buddhistische Prinzipien

Das Haus mit den zehn Räumen

1. Die Hölle
2. Der Raum des Hungers
3. Der Raum der Animalität
4. Der Raum des Ärgers
5. Der Raum der Ruhe
6. Der Himmel
7. Der Raum der Klarheit
8. Der Raum der Erkenntnis
9. Der Raum des Bodhisattwa
10. Der Raum der Buddhaschaft

Die zehn Kennzeichen eines charismatischen Leaders

Coaching-Tools mit Buddha

Die Regeln einer buddhistisch orientierten Firma

Alles in Buddha - alles ergibt Sinn

Dank

Anhang

Visionen realisieren mit Walt Disney

Angeleitete Meditationen

Quellen

Die Autorin - Der Autor

Gewidmet unserer geliebten Sangha und allen, die auf dem
Weg der inneren Revolution sind, unermüdlich und
beharrlich Liebe zu leben.

Never give up!

Buddha-Coaching - **Basis erfolgreicher** **Unternehmen**

Geschäftlicher Erfolg und geistige Entwicklung – ist das miteinander vereinbar? Oder muss man, um beruflich erfolgreich zu sein, bei den eigenen Werten ein Auge zudrücken? Im Spannungsfeld zwischen guten Absichten und der harten Realität bleiben Ideale bekannterweise häufig auf der Strecke. Ist das als unabänderlich zu akzeptieren, wenn man Erfolg anstrebt? Oder gibt es einen Plan B?

Sie halten ihn in den Händen. Der Plan B heißt »Buddha-Coaching«, und wer ihm folgt, schmälert seinen Erfolg gewiss nicht, denn wirklich Großes schaffen wir durch Verbindung anstatt Trennung. In den letzten Jahren wird es immer deutlicher: Menschen wollen nicht leben, um zu arbeiten, sondern suchen nach Lebensqualität und Sinnhaftigkeit in allen Aspekten ihres Daseins.

Im Buddha-Coaching öffnen wir eine neue Perspektive. Coach und Klient befinden sich durch die buddhistische Psychologie in einem erweiterten Wahrnehmungsraum.

Man kann unsere besondere Herangehensweise mit der Schulmedizin und der komplementären Medizin vergleichen. In der Schulmedizin bekommt man eine Tablette für das Problem, in der komplementären Medizin behandelt man das ganze System.

Im herkömmlichen Coaching wird oft nur ein bisschen an der Persönlichkeit herumgebastelt, damit dann alles wieder gut ist, das heißt die Mitarbeiter, das Team wieder funktionieren. Denn darauf kommt es doch an? Tatsächlich? Im Buddha-Coaching setzen wir andere Ziele, die die herkömmlichen jedoch mit einschließen, mit dem Unterschied, dass sie schneller und leichter und vor allem auf einem direkten Weg erreicht werden. Das kommt vielen Menschen sehr zugute, denn wir wollen ja alle immer schneller und größer und weiter und höher und breiter und besser werden, und das bitte gleichzeitig. Obwohl sich viele Unternehmen eine Work-Life-Balance auf die Fahne schreiben, steigt der Druck. Abschalten scheint kaum mehr möglich, alles soll jetzt gleich geschehen, und zwar perfekt. Dieser Zwang zum Perfektionismus hat eine epidemische Ebene erreicht, so diagnostiziert der Wiener Psychiater Professor Raphael Bonelli.

Da wir Menschen sind, keine Maschinen, werden wir nie fertig, bleibt vieles liegen. Wir müssen uns also noch mehr anstrengen, überall. Denn wir sind ja nicht nur berufstätig, wir sind vielleicht auch Eltern, möchten Quality Time mit unseren Kindern verbringen, den Freundeskreis pflegen

und Hobbys, uns um die eigenen Eltern kümmern, gut ernähren und Sport treiben, immer auf dem Laufenden halten und idealerweise total entspannt sein. Denn Stress macht krank und zeigt peinlich deutlich, dass man beim Zeitmanagement versagt hat. Versagen jedoch ist das Schlimmste. Versagen darf nicht sein in unserer Leistungsgesellschaft, in der wir anderen mit kreativen Posts pausenlos beweisen, dass wir noch da sind und wie gut es uns geht. Auf jeden Fall besser als anderen, was ganz schön zeitaufwendig ist, weshalb wir mit unserer Quality Time noch tiefer ins Minus rutschen. Aber dadurch, dass die anderen hoffentlich sehen, wie gut es uns geht, und das idealerweise liken, auch wenn sie hoffentlich grün vor Neid werden, erhalten wir unsere Daseinsberechtigung. So findet das Leben größtenteils in der Außenwelt statt. Es gibt da aber noch etwas anderes, das Entscheidende nämlich: die Innenwelt. Dort befindet sich alles, was wir brauchen, um dem täglichen Wahnsinn standzuhalten, und mehr noch: ihn mit allen Sinnen zu genießen. Denn das Genießen bedarf des Anhaltens, der Muße, und von der Muse wird nur geküsst, wer auch präsent ist.

Buddha-Coaching ist kein Notausgang, sondern ein Tor zum Licht, wie wir es seit Jahrzehnten bei unseren Klienten erleben.

Als Go-between zwischen zwei Welten - »Business & Buddha« - geben wir unser Wissen und unsere Erfahrungen weiter und arbeiten kontinuierlich an der Fortentwicklung. Im Lauf der Zeit haben wir Neuroscience-Formate entwickelt, wie Führungskräfte die buddhistische Lehre in ihren Alltag einfließen lassen können.

Räucherstäbchen im Konferenzraum? Tee statt Kaffee? Gemeinsames OM-Singen vor der Besprechung? Nun, Letzteres könnte interessant sein, und vermutlich würde die Besprechung dann anders ablaufen, vielleicht könnte es sogar gelingen, Dampfplauderer zum Schweigen zu bringen. Aber nein, dazu gibt es elegante Lösungen. Keine Räucherstäbchen, sondern klare Leitlinien, wie sie auch jedes Unternehmen kennt. Buddha-Coaching ist nichts Nebulöses, sondern eine sonnenklare Linie, indem es die spirituelle Dimension miteinbezieht, anstatt lediglich auf der Persönlichkeitsebene zu bleiben. Im Buddha-Coaching erkennen wir im ersten Schritt die Probleme wie in einer klassischen Psychotherapie, um im zweiten Schritt die blockierenden Teilpersönlichkeiten zu transformieren, die in uns allen stecken. Ohne diesen zweiten Schritt würden wir immer wieder in die alten Verhaltensmuster zurückfallen. Und so ist es ja auch, sonst gäbe es nicht so viele Coaches, die den Klienten immer wieder das Gleiche erzählen, was dann eine Weile wirkt, bis die bekannten Probleme, wenn auch in anderem Gewand, neu starten: weil sie nicht transformiert wurden.

Gregory Bateson, ein angloamerikanischer Anthropologe, Biologe, Sozialwissenschaftler, Kybernetiker und Philosoph, bringt es wie Albert Einstein auf einen Nenner, wenn er formuliert, dass man ein Problem nicht auf der Ebene lösen kann, auf der es entstanden ist. Angenommen, wir haben Schwierigkeiten mit unseren negativen Überzeugungen, so können wir dies nicht lösen, indem wir eine Überzeugung verändern. Um das Problem zu lösen, müssen wir es von der nächsthöheren Ebene aus betrachten und analysieren. Im Buddha-Coaching ist unsere höhere Ebene die höchste: das Buddha-Feld, das wir im Kapitel »Wie das Buddha-Feld auf die Umgebung wirkt« beleuchten.

In den Religionen lautet die Schlüsselfrage: Glaubst du, oder glaubst du nicht? Wer nicht glaubt, beneidet manchmal die Gläubigen – haben sie es nicht viel leichter, weil sie sich in ein großes Ganzes gebettet fühlen können? Der Buddhismus ist keine Glaubensfrage, ja, genau genommen ursprünglich nicht einmal eine Religion, sondern eine Weisheitslehre. Die buddhistische Philosophie hat für alle Lebensfragen Antworten gefunden, sie entspringt keinem theoretischen Wissen, sondern praktischen Erfahrungen. Diese Erfahrungen kann jeder Mensch selbst machen, der sich für diesen Weg öffnet ... und dann feststellen wird, wie schnell sich sein Leben zum Positiven verändert.

Im Buddha-Coaching öffnen wir das Bewusstsein für diese Dimensionen. Der Schlüssel dazu ist das Vertrauen in die Kraft der buddhistischen Weisheit und Buddha-Felder, die Sie in diesem Buch kennenlernen. Am Ende werden Sie eine bessere Führungskraft als heute sein.

Damit wir unsere Arbeit gut machen können, durch spirituelle Praxis, wie wir sie später schildern. Dann sind wir vom Buddha-Feld getragen und nicht allein mit uns selbst. Alles aus sich selbst heraus zu erreichen ist eine narzisstische Fantasie, alles im Griff zu haben, alles zwanghaft organisieren zu können. Und es ist ein Irrtum.

Hier sind zehn gute Gründe, sich mit Buddha-Coaching zu befassen:

1. Sie erweitern Ihr Wissen.
2. Sie werden weiser.
3. Sie werden klarer.
4. Sie sehen die Dinge aus einer anderen Perspektive.
5. Sie handeln lösungsorientierter.
6. Sie verlieren sich weniger in Dramen.
7. Sie sind weniger ängstlich durch eine bessere Selbstwahrnehmung.
8. Sie überbewerten Ihre eigenen Meinungen und Ihr Ego nicht, sondern diagnostizieren klar und prüfen, ob Sie den konstruktiven Gedanken in Ihrem eigenen Mind folgen oder eben nicht.
9. Sie lernen, differenziert zu denken und zu analysieren.

10. Sie übernehmen die Verantwortung dafür, was Sie anderen Menschen vorleben: *Walk the talk.*

Es ist im Grunde genommen ganz einfach: Einsteins Quantenfeldtheorie, mehr dazu später, ist die Basis für die Arbeit mit der Energie eines Buddha. Seine wissenschaftliche Untersuchung betraf jedoch die äußere Welt: Wie funktioniert sie, wie verhalten sich Teilchen und Wellen, wie beeinflussen sie sich gegenseitig? Albert Einstein und auch Nikola Tesla, ebenfalls Physiker, außerdem Erfinder, dem wir zahlreiche Neuerungen auf dem Gebiet der Elektrotechnik verdanken, interessierten sich als Erforscher der äußeren Welt dafür, wie alles miteinander zusammenhängt. Dasselbe hat Buddha getan, als Wissenschaftler für das Innere, wie dort alles zusammenhängt. Einstein und Tesla waren Forscher in der äußeren Welt. In der Quantenfeldtheorie treffen sich die beiden Welten. Es gibt sehr viele Parallelen zwischen ihnen, denn Einstein beschreibt ein Quantenfeld, das dem Feld der Leere, also der Leere im Buddhismus, sehr ähnlich ist. Die Energie des Buddha ist aber auch seine Lehre, seine Belehrungen. Wir haben die Verantwortung, mit unseren Energiesystemen im Inneren zu arbeiten.

Ganzheitliches Coaching mit buddhistischer Weisheit

Immer mehr Menschen fällt es schwer, neue Inhalte aufzunehmen, zuzuhören, ihre häufig festgefahrenen Meinungen zu hinterfragen und gegebenenfalls zu ändern. Oft müssen wir unsere Klienten und Seminarteilnehmer erst einmal »entmüllen«, wie wir es nennen, ehe wir ihnen neue Strategien vermitteln können. Wie wirksam diese innerliche Grundreinigung ist, zeigt die hohe Nachfrage nach unserem »Entmüllungsseminar«.

Sie schmunzeln? Das haben wir auch getan, als wir den Arbeitstitel dafür fanden. Vielleicht spüren auch Sie, dass Sie nicht zu wenig wissen, sondern eher zu viel; und unter dem vielen gibt es Ballast, der Ihnen nicht weiterhilft, sondern noch mehr Druck aufbaut. Also erst mal Detox. Coaching-Detox. Leer werden. Runterkommen. Atmen. Entspannen. Kontakt mit sich selbst aufnehmen. Unser Geist ist »vermüllt« wie nie zuvor durch die Flut der Informationen aus der Außenwelt, aber auch innere Bilder, Emotionen aus der Vergangenheit, eine Flut von Gedanken und vieles mehr, das uns hindert, uns mit unserer wahren Buddha-Natur zu verbinden. Wer bin ich eigentlich unter all dem Wust an Informationen und Müssen und Machen und Sollen und Wollen und ... Ängsten? Dass ich nicht

genug draufhabe, andere besser sind, bei der Beförderung übergangen werde, als Unternehmer meinen mir anvertrauten Mitarbeitern nicht gerecht werde, falsche Entscheidungen treffe, mir nicht mehr sicher bin bei der Risikoeinschätzung für die nächste anstehende Investition oder daran zweifle, ob der Neubau des Office-Gebäudes nicht fast schon Größenwahnsinnig ist ... und, und, und. Dabei weiß man doch eigentlich, wie es geht, wie man sich verhalten soll, man hat die einschlägigen Bücher gelesen und zig Seminare besucht. Aber wenn die Speicher voll sind, kann man nichts mehr draufladen.

Es geht uns da ein bisschen wie Ärzten, die ihre Patienten in der Konsultation zeitaufwendig von all den Falschinformationen befreien müssen, die sie bei Dr. Google gelesen haben. So wird aus einem harmlosen Pickel schwarzer Hautkrebs und aus einer unruhigen Nacht nach einer Party Leberzirrhose. In unser Business übertragen: Eigentlich würde ein freundliches und motivierendes Gespräch mit einem Mitarbeiter genügen, den man ein wenig aus den Augen verloren hat. Doch um alles gut und richtig zu machen, überfrachtet man das Gespräch mit utopischen Zielvorgaben mit dem Resultat, den Mitarbeiter völlig zu verunsichern und den Kontakt zu ihm gänzlich zu verlieren. Aber man hat es doch nur gut gemeint, man hat sich vorbereitet. Im Netz kann man alles, wirklich alles über Führungskräftecoaching im Besonderen

und ein glückliches Leben im Allgemeinen finden. Aber bin ich die anderen, oder bin ich ich? Und wenn wir uns darauf einigen, dass ich ich bin, also wir wir sind, und Sie Sie sind ... war's das schon, oder gibt es noch eine weitere Ebene? Dieser Frage widmen wir uns in diesem Buch und beantworten sie mit einem Ja. Ja, es gibt mehr, als wir ahnen. Und wenn wir diese höhere Ebene in unsere Entscheidungen, in unseren Alltag, ob beruflich oder privat, miteinbeziehen, haben wir die stärkste Unterstützung, die man sich nur wünschen kann, und werden auch unsere Mitarbeiter optimal fördern.

Die acht Grundlagen des Buddha-Coachings

1. Niemand rettet uns außer wir selbst. Wenn wir uns selbst nicht entscheiden, an uns zu arbeiten, wird niemand von außen kommen, der uns hilft. Wir müssen die Dinge selbst in die Hand nehmen. Das ist ein entscheidender Unterschied zu anderen Methoden, in denen man darauf hofft, von außen gerettet zu werden, von Menschen oder den Umständen. Im Buddha-Coaching haben wir verinnerlicht: *Be the change you want to see in the world!*
2. Wir sind, was wir denken und was wir fühlen. Alles, was wir sind, entsteht in unseren Gedanken.

Mit unseren Gedanken erschaffen wir Gefühle, und unsere Gedanken und Gefühle gemeinsam erschaffen unsere Welt.

3. Wir sollten nicht zu viel in der Vergangenheit verweilen und nicht zu viel von der Zukunft träumen, sondern uns auf den Moment konzentrieren und in diesem Moment das Leben, genauso wie es in dem Moment ist, vollumfänglich annehmen.
4. Wenn wir ein Problem haben, versuchen wir es zu lösen. Wir können es aber auch als eine Herausforderung sehen, an der wir wachsen und uns weiterentwickeln. Können wir das Problem nicht lösen, ist die buddhistische Sichtweise die folgende: Das Leben ist leidvoll, und eine Situation oder ein Problem anzunehmen ist angemessen. Alles andere, also im Widerstand zum Problem »verhaften«, wäre selbst kreierte Leid.
5. Es geht nicht darum, das Leben als Problem zu sehen, das es zu lösen gilt, sondern das Leben ist eine Wirklichkeit, die es zu erfahren, ein Geschenk, das es anzunehmen gilt. Wir sind nicht Opfer der Umstände! Wir sind die Gestalter des Lebens.
6. Wenn du wissen willst, wer du warst, dann schau, wer du bist. Wenn du wissen willst, wer du sein

wirst, dann schau, was du jetzt denkst, und beobachte dein Tun.

7. Übernimm die Verantwortung für dein Leben und erkenne die Zusammenhänge: dass die Vergangenheit die Gegenwart und die Gegenwart die Zukunft bestimmt.
8. Lerne loslassen, das ist der Schlüssel zum Glück, sagt Buddha.

Unser Ansatz ist wie gesagt ganzheitlich. Buddha-Coaching repariert kein Verhalten des Menschen, damit er wieder funktioniert im Sinne von schwarzen Zahlen. Diese Art der Reparatur wäre auch sehr kurzfristig gedacht.

Selbstverständlich ist unser Ansatz auch systemisch, und es zeigt sich immer wieder: Wenn sich ein Mensch entwickelt, verändert sich das System um ihn herum. Nichts kann isoliert betrachtet werden. Wenn sich das Klima in nur einer Abteilung verbessert, hat das Auswirkungen auf die ganze Firma. Es ist stets aufs Neue faszinierend zu beobachten, wie Veränderungen im Kleinen das große Ganze beeinflussen. Wie der Stein, der ins Wasser fällt und bis ans Ufer wellt in immer größeren Kreisen.

Der Atem des Buddha-Coachings reicht für viele Generationen eines Unternehmens, rechnet man die buddhistische Lehre von Karma und Reinkarnation mit ein.

Nur wenn wir den ganzen Menschen als fühlendes Wesen im Blick haben – und im Herzen –, erreichen wir langfristig unser aller Wohl.

Bevor wir richtig einsteigen, noch kurz ein paar Sätze zu uns:

Wir haben uns vor über dreißig Jahren auf einer Fortbildung kennengelernt und zu unserer großen Verblüffung festgestellt, dass wir eine Vision teilen. Das Wort »Buddha-Coaching« hatten wir noch nicht dafür gefunden, doch wir waren beseelt von Buddha und Coaching. Voller Begeisterung verliebten wir uns auch noch ineinander, heirateten und trennten uns nach zehn Jahren als Paar. Seither sind wir glücklich geschieden, Geschäftspartner und Freunde, ja Seelengefährten. Dass das geklappt hat, verdanken wir auch dem Buddha-Coaching, denn es wirkt ebenso im Privatleben. Heute führen wir gemeinsam die Leadership-Akademie in Konstanz am Bodensee. Wir haben beide zahlreiche Ausbildungen absolviert.

Cornelia begann ihre berufliche Karriere im Human-Resources-Bereich eines internationalen Unternehmens und absolvierte diverse Ausbildungen bei verschiedenen Koryphäen in dem Bereich NLP als Lehrtrainer und Rhetorik-Coach sowie als Meditationslehrerin. Stephan hat Theologie, Psychologie und Pädagogik studiert. Er machte seine Ausbildung beim Gründer des Neuro-Linguistischen

Programmierens (NLP), Richard Bandler, in USA und war der jüngste Lehrtrainer Deutschlands.

Seit dreißig Jahren trainieren wir vor allem Unternehmer und Führungskräfte in mittelständischen Betrieben mit einem Schwerpunkt auf konkreten Führungsstrategien und intensiver Persönlichkeitsentwicklung. Ferner unterrichten wir buddhistische Psychologie und arbeiten im Team, aber auch einzeln als Autoren.

Dieses Buch schreiben wir gemeinsam, es wird aber trotzdem hin und wieder ein »Ich« geben. Nehmen Sie das nicht wörtlich, das Ich ist ja sowieso nur ein Beispiel. Und im Coaching verschwindet es idealerweise. Das bedeutet, wenn wir coachen, sind wir nicht die Personen Cornelia und Stephan, sondern Werkzeuge des Buddha-Feldes. Unser Geist arbeitet mit der Weisheit und den Methoden eines Buddha. So erhalten wir tiefere Einsichten über die Zusammenhänge wie auch unsere Klienten, für die sich eine neue Dimension eröffnet, in der sie lernen, nicht nur besser mit ihren persönlichen und beruflichen Problemen umzugehen, sondern insgesamt ihren Geist zu entwickeln.

Weitsichtig und weise mit Buddha

Der Buddha gilt weltweit als Symbol für den Geist der Gelassenheit, der Zentriertheit, des Leuchtenden und hoher Intelligenz. Er symbolisiert das Vollkommene in uns, das naturgegeben da ist – unsere Buddha-Natur –, das wir aber in der Hektik des Alltags vergessen haben. Im Buddha-Coaching erinnern wir uns daran und werden uns dieser inneren Weisheit bewusst, die wir anzapfen können, um eine neue Sicht auf die Dinge und unsere Mitmenschen zu gewinnen.

Diese Wahrheit drückt sich in einer wunderschönen Geschichte aus Thailand aus, die auch Tara Brach in ihrem aktuellen Buch *Lass den goldenen Buddha in dir strahlen* erzählt:

Mitte der Fünfzigerjahre bekam eine riesige Tonstatue Buddhas in Bangkok wegen der Hitze und Trockenheit Risse. Um den Schaden genauer zu untersuchen, leuchteten Mönche mit einer Taschenlampe in den größten Riss, wo sie etwas Erstaunliches entdeckten: Tief unter der grauen Masse schimmerte es golden.

Niemand hatte geahnt, dass sich in der bekannten, aber nicht weiter bemerkenswerten Statue ein Buddha aus purem Gold verbarg. Wie sich herausstellte, war dieser sechshundert Jahre zuvor mit Ton und Gips umhüllt

worden, um ihn vor einer ins Land eingefallenen Armee zu schützen. Die Mönche, die seinerzeit im Kloster lebten, waren bei dem folgenden Angriff getötet worden, doch da die Schönheit und der Wert des goldenen Buddhas verborgen geblieben war, hatte er unversehrt überlebt.

Und so verdecken auch wir unsere goldenen Seiten oft, wenn wir auf die Herausforderungen der Welt treffen. In der Kindheit wurden viele von uns kritisiert, ignoriert, missverstanden oder missbraucht, was uns dazu gebracht hat, das Gold in unserem Inneren in Zweifel zu ziehen. In der Jugend verinnerlichen wir zunehmend die Urteile und Werte unserer Gesellschaft, vielleicht bis eine Krise unsere Perspektive verändert.

Jeder von uns erlebt heftige Monsune, die als Katastrophen in unser Leben brechen. Krankheiten, Todesfälle, Trennungen genauso wie Mobbing, Existenzängste, Pleiten. Auch kleinere Güsse können große Sorgen bereiten, ein grauenhafter Chef, schlechte Stimmung im Büro, Erfolgsdruck ... Buddha-Coaching ist ein universelles »Heil«mittel, denn damit steigen wir aus dem alltäglichen Hickhack aus und lösen die Probleme aus einer anderen Perspektive: von der höchsten Ebene. Die höchste Ebene ist ein Feld purer Energie, Weisheit und Mitgefühl. Vor allem wird uns bewusst, was wir uns selbst damit antun, wenn wir an unserem Stress und Ärger festhalten. Genügt es nicht, den cholerischen Chef bei der

Morgenbesprechung zu sehen? Muss man ihn auch noch den ganzen Tag über sprechen und ihn abends mit nach Hause nehmen und seiner Familie beim Abendessen die Laune mit ihm verderben? Von der eigenen ganz zu schweigen?

»Warum kündigst du nicht?«

... Ja, wenn es so einfach wäre. Im Grunde genommen ist es einfach, oft ohne Kündigung des Jobs. Es genügt eine Kündigung der eigenen nicht förderlichen Haltung zu den Dingen. Das schreibt sich leicht, denken Sie jetzt vielleicht, wenn Sie selbst gerade in einer schwierigen Situation sind. Doch wir befinden uns am Anfang dieses Buches, bevor Sie Ihr WiFi in die göttliche Cloud aktiviert haben. Auf den folgenden Seiten werden Sie lernen, Ihre Fritz!Box einzuschalten ... und dann geht zwar nicht alles wie von selbst, aber deutlich leichter, so berichten es unsere Seminarteilnehmer und Klienten nach dem Einzelcoaching.

Beim Buddha-Coaching sind wir uns darüber bewusst, was wir tun und warum wir es tun und dass wir die Verantwortung für unser Handeln tragen, nicht die anderen, damit sie schuld sind, wenn es uns schlecht geht. Wir bestimmen selbst, wie es uns geht, denn im Buddha-Coaching schulen wir unseren Geist und entwickeln unsere Persönlichkeit - für Erfüllung im ganzen Leben, beruflich und privat.

Viele Teilnehmer haben ein Aha-Erlebnis, wenn sie begreifen, welche Folgen ihr Fluchtverhalten langfristig nicht nur für sie selbst hat. Wenn sie der Verzweiflung nichts entgegensetzen können, die sie morgens um drei Uhr aufwachen lässt, während die Leber sich reinigt, was einhergeht mit einem Gefühl der Hoffnungslosigkeit und Hilflosigkeit. Und Einsamkeit. Sehr große Einsamkeit. Denn wem soll man das erzählen und wie? Es ist nur ein Gefühl. Dass alles gar nicht so rosig ist, wie es im Tageslicht scheint. *Ich bin doch nicht auf der Welt, um nur zu funktionieren.* Aber dann schläft man wieder ein und reißt sich morgens unter der Dusche zusammen. Natürlich wird man den Tag wuppen und den nächsten und den nächsten und den nächsten. Das ist aber zu kurz gedacht, denn alles ist miteinander verbunden. Eine Tragik dieser Kurzsichtigkeit betrifft die Kinder solcher fleißigen Eltern. Kinder sind bis zum Alter von circa acht Jahren narzisstisch veranlagt. Sie beziehen alles auf sich. Erleben sie ihre Eltern als gestresst und unglücklich – auch wenn diese so tun, als wäre alles in Ordnung –, glauben die Kinder, sie wären schuld.

So sehen Sie, dass Buddha-Coaching im Job beginnen mag, doch dass es Auswirkungen auf alles hat. Alles hängt zusammen. Und da die Anforderungen an jeden Einzelnen immer heftiger werden, brauchen wir Strategien, sie zu bewältigen, und vor allem einen geschulten Geist als stabile Basis. Gerade jetzt, in einer Zeit großer

gesellschaftlicher Veränderungen, benötigen wir eine innere Zuflucht, um nicht von einer »kollektiven Angststörung von nationaler Tragweite«, wie es der Leipziger Psychiater Professor Hans-Joachim Maaz diagnostiziert, weggerissen zu werden.

Im Buddha-Coaching denken wir neu, schauen um die Ecke und entdecken dann, dass alles leichter wird und freier, leuchtender, erfolgreicher, fließender, froher mit der höheren Ebene, auf die wir Sie mit diesem Buch einladen. Wir richten uns zwar an Führungskräfte, doch im Grunde profitiert jeder davon, überall. Häufig sind wir im Privatleben ungehaltener als in der Firma, wir lassen unseren Emotionen schneller freien Lauf, gerade auch den negativen. Familie ist unkündbar. Da kann ich nicht rausfliegen, da kann ich mir was erlauben, sogar mal schreien, hysterisch werden oder den Teller an die Wand schmeißen. In der Firma müssen wir taktieren. Auf der Hut sein. Gewiss, diesen Chef kann ich menschlich nicht akzeptieren, oder ich finde ihn komplett unfähig, doch von ihm hängt meine Empfehlung für die Beförderung ab. Wie gehen wir mit dieser Zwangslage um, ohne daran zu zerbrechen oder unsere Seele zu verkaufen ...? Ein Dilemma? Nein, es gibt eine Lösung. Lassen Sie uns zuerst einmal das Ziel definieren, wie Sie es vermutlich aus dem traditionellen Coaching kennen. Dann schauen wir um eine Ecke weiter, und die übernächste Ecke erkunden Sie schon