KAUSALITÄTENMANAGEMENT

"JETZT GENAU IST DIE ZEIT, DIE DARÜBER ENTSCHEIDET, OB DU NACH OBEN ODER UNTEN GEHST. JETZT IST DIE ZEIT, DA SCHWELGEN IN TRÄGHEIT GANZ GEWISS ZU LEIDEN FÜHRT. JETZT IST DIE ZEIT, DA EINSGERICHTETE POSITIVE WILLENSKRAFT GANZ GEWISS ZU GLÜCK FÜHRT." (Tibetisches Totenbuch)

A)REINE BEWUSSTHEIT: DAS ALLUMFASSEND HEILSAME

"In jeder Erfahrung gibt es eine reine Präsenz. Es gibt Unterschiede in den Erfahrungen, aber es gibt keinen Unterschied in dieser einzigen Präsenz. Du solltest nicht den Erfahrungen folgen, sondern in der Präsenz sein." (Namkhai Norbu)

Ein einziges Prinzip, um aus dem Traum zu erwachen:

PRINZIP 0
In reiner Präsenz/reiner Bewusstheit, der Natur des Geistes verweilen

Wie oft/ wie lange habe ich heute in reiner Präsenz, im natürlichen Zustand des Geistes verweilt? Wie oft habe ich mich heute ablenken lassen von den Erfahrungsinhalten statt in reiner Präsenz zu verweilen? Wie oft habe ich mich in Gedanken und Wahrnehmungen verstrickt und damit gewohnheitsmäßiger Imagination " Wahrheitsstatus" verliehen? Wieviel Zeit habe ich heute in der Traum-Realität des Egos verbracht?

Inwieweit war ich gewillt in den vielfältigen Aktivitäten und Situationen des Alltags Nicht-Zerstreutsein zu praktizieren? Wie oft habe ich mich im Laufe des Tages daran erinnert, mich nicht ablenken lassen zu wollen?

Inwieweit habe ich mich an Mittel und Methoden erinnert, die mir helfen, die reine Präsenz zu entdecken und aufrechtzuerhalten, und diese auch angewendet? Inwieweit ist es mir gelungen, in den Schlaf- und Traumphasen der gewohnheitsmäßigen Traumexistenz in reiner Bewußtheit zu verweilen?

B)DIE MAGIE DES MITEMPFINDENS: UNHEILSAMES IN HEILSAMES VERWANDELN

"Den Dingen wohnt ein verborgenes Potential inne, durch das sie alles Mögliche sein können; und die Prägungen, die ich aufgrund früherer Handlungen in meinem Geist angelegt habe, machen sich dieses Potential zunutze und sind maßgebend dafür, wie ich alles sehe bzw. erlebe, bis hin zu meinen eigenen Gedanken." (Michael Roach)

10 Prinzipien, um den Traum in einen besseren zu verwandeln (*und im Traum zu erwachen*):

Inwieweit bin ich mir dessen bewusst, dass, solange es mir nicht gelingt, die gegenwärtige Präsenz aufrechtzuerhalten, es "äußerster Sorgfalt in der Befolgung des Gesetzes von Ursache und Wirkung bis in die kleinsten Details" (Namkhai Norbu) bedarf?
Inwieweit bin ich mir darüber im Klaren, welche spezifischen Prägungen mein jeweiliges Verhalten in meinem Unbewußten anlegen wird und welche entscheidende Rolle diese Prägungen für das Zustandekommen der Realität spielen, mit der ich es in Zukunft zu tun haben werde?

PRINZIP1
Leben achten und beschützen; körperliche, seelische und geistige Gesundheit und Wohlbefinden fördern

Achten auf/Fördern von /Anregen zu:
Ruhezeiten, ausgeglichene Lebensführung, gesunde Ernährung, Gesundheitsvorsorge, Freizeit, Großzügigkeit
Geben von:
Unterstützung, Hilfe, Ressourcen, Unterkunft, Gesundheitsförderung, genügend Erholungszeiten

Symptome:
persönlich: häufige Krankheit, wenig Antriebskraft, schlechte Qualität von Lebensmitteln und Medizin, schlechte Versorgung mit Lebensmitteln, Kleidung, Wohnraum; häufiger vorzeitiger Tod von Lebewesen im Umkreis

geschäftlich: hoher Krankenstand im Betrieb, zunehmende Krankheitsneigung beruflich/betrieblich, Zweifel und Entscheidungsschwierigkeiten, keine Förderung und Unterstützung für Expansion, zu hohe Mieten, keine geeigneten Räumlichkeiten; Probleme mit Umwelt- oder Arbeitsschutzauflagen

TÄGLICHE BESTANDSAUFNAHME:
Habe ich heute auf das Wohlbefinden aller geachtet? Inwieweit habe ich heute auf das Wohlbefinden aller geachtet? Welche meiner Handlungen (Gedanken, Gefühle, Absichten, Taten) haben zum Wohlbefinden aller beigetragen, welche haben es gemindert?

Inwieweit habe ich heute für mein psychomentales und physisches Wohlbefinden gesorgt, inwieweit für das psychomentale und physische Wohlbefinden anderer?

Inwieweit habe ich heute mein psychomentales und physisches Wohlbefinden gestört, behindert, gemindert? Inwieweit habe ich heute das psychomentale und physische Wohlbefinden anderer gestört, behindert, gemindert?

Wie großzügig war ich heute?

SITUATIVER CHECK:
Ist das gut für das Wohlbefinden anderer, ist das gut für mein Wohlbefinden? Wie oder was kann ich zum Wohlbefinden dieses Menschen beitragen?

PRINZIP 2
Finanzielle Integrität und Versprechungen einhalten, Geschäftliche Integrität, Eigentum und Ressourcen anderer achten

Achten auf/Fördern von /Anregen zu: nichts in Anspruch nehmen, was einem nicht gehört; nichts an sich nehmen, das einem nicht direkt oder deutlich gegeben wird; mit dem Vorhandenen zufrieden sein; kein Geld mit unsauberen Geschäften verdienen; keine unsauberen Abrechnungsmethoden; in allen Handlungen integer bleiben; Besitz, Räumlichkeiten und Ressourcen anderer achten; Aufdecken und Beseitigen von Fehlerquellen
Geben von: größerer Bereitschaft Gewinne und Ressourcen zu teilen; finanzieller Wahrhaftigkeit

Symptome:

persönlich: nicht genügend zum Leben oder für Projekte haben, gerade so überleben, wenige oder schwer erlangbare Ressourcen, nur gemeinsame Ressourcen mit anderen; nicht aufgehende materielle und ideelle Saat, kein kreatives Potential, Essen mit wenig Nährwert; Übermaß an"Dürre" oder "Nässe"
geschäftlich: Probleme mit Diebstahl und Betrug in der Firma; instabile, stark schwankende, unkalkulierbare Firmenfinanzen; finanzielle Abhängigkeit; verspätet zahlende Kunden; zunehmend weniger Gewinn aus der Geschäftstätigkeit

TÄGLICHE BESTANDSAUFNAHME:
Habe ich mich heute in Finanz-, Besitz-, Geschäftsangelegenheiten und bezüglich gemeinschaftlicher Ressourcen integer verhalten? Welche meiner Handlungen (Gedanken, Gefühle, Absichten, Taten) haben waren integer, welche nicht?

Inwieweit habe ich mich heute finanziell, beruflich/geschäftlich und bezüglich gemeinschaftlicher Ressourcen integer verhalten? Inwieweit war ich bereit Ressourcen und Gewinne zu teilen mit denen, die geholfen haben, sie zu erwirtschaften?

Inwieweit habe ich heute meiner finanziellen, beruflichen/ geschäftlichen Integrität geschadet? Inwieweit habe ich meiner Integrität bezüglich gemeinschaftlicher Ressourcen geschadet?

Wie großzügig war ich heute?

SITUATIVER CHECK:
Ist das gut für meine finanzielle, geschäftliche und soziale Integrität? Welches Verhalten ist in diesem Zusammenhang integer?

PRINZIP 3
Gleichbehandlung

Achten auf/Fördern von /Anregen zu: Vermeiden von Entwertung, Missbrauch und Diskriminierung anderer im eigenen Umkreis/ im eigenen Denken, Reden und Handeln; Vermeiden von Unterstützung oder Gutheißen solchen Verhaltens durch andere; Beseitigung von Übergriffen und Diskriminierungen jeglicher Art am Arbeitsplatz und Schaffen einer Atmosphäre der Missbilligung solcher Verhaltensweisen

Geben von: Unterstützung von kulturellen, sexuellen und sonstigen Unterschiedlichkeiten der Mitarbeiter, Kunden und Lieferanten; Beförderung nur auf der Basis von Befähigung und tatsächlicher Kompetenzen

Symptome:
persönlich: beziehungsunfähige oder instabile Menschen um einen herum; um Partner konkurrieren müssen; sich häufig in unangenehmer, schmutziger, lärmiger oder sonstwie unangenehmer Umgebung befinden
geschäftlich: Mitarbeiter enttäuschen Erwartungen, sind nicht vielseitig genug; Diskriminierung, Machtmißbrauch oder sexuelle Belästigung im Betrieb; berufsbedingt ständig in Kontakt kommen mit unangenehmen Sinneseindrücken oder schwierigen klimatischen Bedingungen

TÄGLICHE BESTANDSAUFNAHME:
Habe ich heute in irgendeiner Form andere entwertet, missbraucht oder diskriminiert, in Denken, Worten oder Handeln? Welche meiner Handlungen (Gedanken, Gefühle, Absichten, Taten) haben waren vom Grundsatz der Gleichbehandlung geprägt, und

welche waren diskriminierend? Inwieweit habe ich mich heute mir selbst oder anderen gegenüber diskriminierend verhalten?

Inwieweit habe ich heute dazu beigetragen, Diskriminierung abzubauen oder zu unterlassen?

SITUATIVER CHECK:
Entspricht dieses mein Verhalten dem Prinzip der Gleichbehandlung oder ist es in irgendeiner Form diskriminierend?
Liegt hier eine Form von Diskriminierung vor und kann ich dazu beitragen, sie abzubauen oder zu unterlassen?

PRINZIP 4
Ehrlichkeit in Kommunikation und Selbstdarstellung

Achten auf/Fördern von /Anregen zu: nur ehrliche Wahrnehmungen mitteilen; Verzerrungen und Täuschungen vermeiden; manipulierende, beschönigende Sprache vermeiden, statt dessen bei der Sachlage bleiben, bei dem wirklichen eigenen Eindruck und bei der eigenen Wahrnehmung; Eindeutigkeit und Präzision in geschäftlichen Dingen; dem Eindruck entgegenwirken, negatives oder unehrliches Verhalten werde toleriert oder sogar gefördert; Partner und Mitarbeiter auf der Basis von Rechtschaffenheit und Integrität wählen; Versprechungen einhalten; bei ineffektiv werdenden Marktstrategien besonders auch auf schleichende Prozesse von Betrug und Täuschung achten; Werbung und Konkurrenz mit Integrität betreiben

Geben von: transparenten Leitlinien des eigenen geschäftlichen Handelns

Symptome:
persönlich: es wird einem nicht geglaubt, auch wenn man die Wahrheit sagt; ständig betrogen oder getäuscht werden; Projekte und Vorhaben mit anderen scheitern häufig; Leute schwätzen viel über einen; Klima von Ängstlichkeit
geschäftlich: einst funktionierende Marktstrategien versagen; Integrität und Rechtschaffenheit werden im Umfeld oder der Branche kaum geachtet; Niedergeschlagenheit und Depressivitätsneigungen; Zweifel und Unentschlossenheit; permanente schädigende und behindernde äußere Störungen; ehrbar erscheinende Unternehmen wollen nicht mit einem zusammenarbeiten

TÄGLICHE BESTANDSAUFNAHME: Habe ich heute in irgendeiner Form andere oder mich selbst getäuscht, sei es auch noch so subtil? Inwieweit war ich in meinen Mitteilungen und Aussagen manipulativ oder beschönigend/ habe ich einen Eindruck vermittelt, von dem ich weiß, dass er nicht ganz der Wahrheit entspricht?

Wie ehrlich war ich heute zu mir selbst und anderen? Wie präzise und eindeutig war meine Kommunikation?

SITUATIVER CHECK: Teile ich im Moment wirklich ehrlich meine subjektiven Eindrücke und Wahrnehmungen mit oder versuche ich ein bestimmtes Bild abzugeben, das meiner eigenen inneren Wahrnehmung nicht entspricht?

PRINZIP 5
Zwischenmenschliche Verbindungen/Verbundenheit fördern

Achten auf/Fördern von /Anregen zu: Sprechen mit der Absicht, Menschen zu

verbinden oder deren Verbundenheit zu fördern; bei Streitigkeiten zwischen Freunden vermitteln und zur Klärung beitragen; nie mit der Absicht sprechen, Menschen auseinander zu bringen; spaltende Sprache anderer nicht fördern oder unterstützen; auseinanderbringende Dinge nicht sagen, auch wenn sie wahr sind; auf die eigene innere Haltung hinsichtlich der Spaltung zwischen einem selbst und anderen achten; das Führen spaltender Gespräche mit den Aspekten Neid, Eifersucht, Konkurrenzdenken vermeiden; auf Innovation und Kreativität und Qualität setzen; persönliche und sachliche Weiterbildung der Mitarbeiter
Geben von: das Verhalten an den Tag legen, das man von anderen einem gegenüber erwartet; Anerkennung und Belohnung für Teamarbeit und die Anteile der einzelnen daran; Partizipationsmöglichkeiten für Mitarbeiter

Symptome:
persönlich: leicht Freunde verlieren; immer wieder miteinander streitende Menschen im Umkreis; Menschen von unangenehmem Charakter im Umkreis; gestörte, beschädigte Infrastruktur oder Verkehrsprobleme in der Umgebung; oft verängstigt und besorgt sein
geschäftlich: Schwierigkeiten, Geschäftsverbindungen herzustellen; nachteilige Verbindungen; Konzentration auf Behinderung der Wettbewerber statt die eigenen Stärken in den Vordergrund zu stellen; Spannungen in der Zusammenarbeit mit Kunden und Geschäftspartnern oder Lieferanten; trennungsfördernde spannungsgeladene Gespräche; sich bekriegende und behindernde Mitarbeiter

TÄGLICHE BESTANDSAUFNAHME: Habe ich heute in irgendeiner Weise durch Worte oder Verhaltensweisen Menschen auseinander gebracht, gegeneinander ausgespielt oder dazu beigtragen, dass sie sich einander entfremdet haben? Habe ich heute schlecht über andere geredet?

Habe ich heute dazu beigetragen, Menschen miteinander zu verbinden?
Habe ich andere so behandelt, wie ich selbst behandelt werden möchte?

SITUATIVER CHECK: Bringe ich durch diese meine Äußerungen bzw. dieses mein Verhalten Menschen auseinander oder gegeneinander auf? Wie kann dazu beitragen, dass diese Menschen einander wieder besser verstehen?

PRINZIP 6
Respektvolle und achtsame Kommunikation

Achten auf/Fördern von /Anregen zu: scharfe, schroffe, grobe Sprache vermeiden; vermeiden wütend, zornig und trotzig zu sprechen; vermeiden sarkastische Sprache mit Verletzungsabsicht zu verwenden; hohe Sensibilität dafür, wie die eigenen Worte und Äußerungen auf die Anwesenden wirken; Kritisieren und Korrigieren mit Freundlichkeit, um zu helfen und zu fördern; darauf achten, dass Mitarbeiter einander, Kunden und Lieferanten respektvoll und professionell behandeln

Geben von: freundlichen und hilfreichen Worten; Respekt gegenüber dem Bedürfnis anderer nach Ruhezeit und -raum; konstruktiver, ruhiger, aufbauender äußerer Umgebung

Symptome:
persönlich: viele unangenehme Dinge hören bzw. Geräusche und Gespräche als störend wahrnehmen; Gespräche mit anderen oft als Angriff auf die eigene Person sehen; ständig Hindernisse in der Umgebung wie zerbrochenes Glas, gefallene Bäume oder Steine; empfindungsmäßig rauhe, grobe Umgebung, giftig oder überhitzt

erscheinend; viel Bedrohliches
geschäftlich: egal wie gut man arbeitet, man wird von der Umgebung kritisiert; unverdientermaßen schlechte Darstellung des Unternehmens in der Öffentlichkeit; rücksichtslos, dominierende Wettbewerber; beleidigende oder ausfallende Sprache von anderen mitbekommen; Klagen von Mitarbeitern über zuviel Lärm; Beschimpfungen durch Mitarbeiter, Kunden, Lieferanten; Kundenbeschwerden über Telefonbenehmen von Mitarbeitern

TÄGLICHE BESTANDSAUFNAHME: Habe ich heute grobe Worte gegenüber anderen gebraucht? Habe ich versucht sie zu verletzen oder herabzusetzen?

Inwieweit ist es mir heute gelungen, schroffe und scharfe Worte zu vermeiden? Inwieweit war ich mir bewußt, wie meine Worte und meine Art der Äußerung auf die Anwesenden wirkten? Habe ich andere mit dem nötigen Respekt behandelt? Habe ich freundlich und hilfreich gesprochen?

SITUATIVER CHECK: Sind diese Worte und die Art ihrer Äußerung angemessen, sind sie hilfreich und förderlich? Wie wirkt das, was ich und wie es äußere, auf diese Menschen?

PRINZIP 7
Darauf konzentrieren Wesentliches zu Kommunizieren

Achten auf/Fördern von /Anregen zu: Vermeiden von nutzlosem Geschwätz und Geschwätz über unwesentliche und unwichtige Dinge; Vermeiden von Gejammer und Beschweren; Vermeiden von Gerede über Dritte und deren Reden und Verhalten; geschicktes Verbinden von unvermeidbarem Small Talk mit fördernden Aspekten, z.B. besseres Verständnis für Person oder Sache; Gerede über Dinge, die man nicht wirklich umzusetzen vorhat, unbedingt vermeiden; Reden über nützliche Dinge und Visionen, die man wirklich umsetzen will; nicht mehr als nötig reden; anderen zu helfen zum Zweck des eigenen Redens machen

Geben von: Zeit für Meditation, Stille, Entspannung

Symptome:
persönlich: niemand hört einem zu; andere respektieren nicht, was man sagt und messen dem, was man sagt keine große Bedeutung bei; unter mangelnden Selbstwertgefühl und fehlender Selbstachtung leiden; nicht wachsende Früchte oder fälschlich reif erscheinende; keine Naherholungsgebiete, Grünflächen oder Gewässer in der Nähe; leicht durch Dinge in der Umgebung in Angst versetzt werden
geschäftlich: Mitarbeiter verschwenden Zeit mit Tratschen; zerfaserte Besprechungen und Protokolle; Menschen hören nicht zu, wenn man eine Bitte an sie richtet; Schwierigkeiten mit dem richtigen Timing, z.B. sich in kurze Zeit darauf absackenden Märkten engagieren oder neue Produkte/Leistungen zeitgleich mit Wettbewerbern auf den Markt bringen; Schwierigkeiten sich zu entspannen und zu regenerieren oder wohlverdiente Ruhepausen einzuhalten; fehlende Zuversicht und mangelndes Vertrauen in die Qualität der eigenen Arbeit

TÄGLICHE BESTANDSAUFNAHME: Wieviel Zeit habe ich heute mit nutzlosem Gerede, Klatsch, Beschweren und Jammern verbracht? Habe ich meine und die Zeit anderer damit beansprucht, über Dinge zu reden, die ich gar nicht wirklich durchzuführen beabsichtige? Habe ich mehr geredet als wirklich nötig war?
Inwieweit ist es mir heute gelungen, nutzloses Gerede zu vermeiden? Inwieweit habe

ich geredet, um anderen zu helfen? Inwieweit ist es mir gelungen mich auf das Wesentliche zu konzentrieren?

SITUATIVER CHECK: Ist das, was ich sagen möchte wesentlich, ist es nützlich und hilfreich? Was ist jetzt wesentlich?

PRINZIP 8
Wertschätzung und Dankbarkeit für das jetzt Vorhandene

Achten auf/Fördern von /Anregen zu: Freude am jetzt Vorhandenen finden; sich an den Qualitäten und Möglichkeiten anderer erfreuen; über Vergänglichkeit der eigenen Person, der eigenen Besitztümer und des eigenen Status reflektieren; herausfinden, was wirklich von großer Bedeutung im eigenen Leben ist und sich darauf konzentrieren; für alles was man ist und hat dankbar sein; denen danken, die geholfen haben, es zu erreichen; alle Mittel und Ressourcen würdigen; stets die 10 Prinzipien im Blick behalten

Geben von: Hilfe für andere

Symptome:
persönlich: andere um deren Qualitäten, Position und Errungenschaften beneiden; in Denken, Reden und Handeln von Wunschvorstellungen beherrscht sein; nie zufrieden sein, egal, wieviel man hat; alles Gute zerfällt und ändert sich irgendwann zum Schlechten; niemand hält das, was man sagt, für wert- oder bedeutungsvoll
geschäftlich: zu Beginn sich gut entwickelnde Geschäftsvorhaben werden bald schwieriger; immer mehr wollen, egal, wie gut das eigene Unternehmen dasteht; kurzfristigen, übermäßigen Gewinn anstreben; nicht entspannt anerkennen können, was man bisher erreicht hat; immer mehr haben wollen und dafür auch inkorrekt, kurzfristorientiert und egoistisch handeln wollen

TÄGLICHE BESTANDSAUFNAHME: In welchem Ausmaß habe ich heute gewürdigt was ich bin und habe, inwieweit war ich heute unzufrieden? Inwieweit habe ich mich darauf konzentriert anderen zu helfen? Inwieweit habe ich bei meinen Handlungen (Denken, Reden, Tun) im Laufe des Tages die 10 Prinzipien im Blick gehabt?
Inwieweit habe ich anderen geholfen?

Habe ich mich an den Qualitäten und Möglichkeiten anderer erfreut? Habe ich darüber reflektiert, was wirklich wichtig ist im Leben? Habe ich mir die Zeit genommen mein Leben und meinen Besitz unter dem Aspekt der Vergänglichkeit zu betrachten?

SITUATIVER CHECK: Was ist wertvoll und erfreulich daran? Für was oder wem kann ich jetzt danken? Was ist jetzt wesentlich?

PRINZIP 9
Erfolge und Verdienste anderer würdigen, Wohlwollen& Anerkennung

Achten auf/Fördern von /Anregen zu: die Erfolge und Leistungen aller um einen herum feiern und ihr Glücklichsein teilen; vermeiden sich über Fehler, Probleme und Pech anderer zu freuen; Mitgefühl mit anderen haben, die leiden; das eigene Bewusstsein im Auge behalten und sich weigern, in Fantasien über die Problem anderer zu schwelgen; aufhören, sich mit anderen zu vergleichen und sie zu beneiden; gute Arbeit bewundern, egal wer sie getan hat - Mitarbeiter oder Konkurrent; Achtsam sein gegenüber Gefühlen von Selbstgefälligkeit oder übertriebenen Stolz; auf andere aufmerksam sein, aber nicht dafür arbeiten, ihre

Anerkennung zu bekommen; auf Gelegenheiten achten, anderen Anerkennung zu geben, aber Unaufrichtigkeit vermeiden; sich darin üben, sich jeglicher Art von Ärger oder Zorn gegenüber anderen sehr schnell bewußt zu sein; vermeiden sich über irgendetwas aufzuregen - der Vorläufer von Zorn; verstehen, dass chaotische Märkte daraus resultieren, anderen Chaos zu wünschen und dass dagegen, allen das Beste zu wünschen, einen stabilen Markt und eine stabile Ökonomie schafft; Verstehen, dass die Mittel nicht begrenzt sind - dass es genug Reichtum für alle gibt

Geben von: Wohlwollen und guten Wünschen, Anerkennung und Mitempfinden

Symptome:
persönlich: sich freuen, wenn andere Fehler machen oder Unangenehmes erleben; sich in Situationen befinden ohne Hilfe oder passende Unterstützung; von anderen oft verletzt werden oder andere oft verletzen; in einer chaotischen Welt leben; sich entwickelnde Krankheiten und Seuchen; Sorgen um Leib und Leben durch Militär, Tiere und andere Gefahren; von Kriminalität, Diebstahl, Mord und ähnlichem umgeben sein
geschäftlich: Geschäftskontakte wenden sich ab oder fallen einem in den Rücken; die Entwicklung anderer behindern; nicht in der Lage sein, sich emotional zu kontrollieren: auf alles und jeden wütend werden; scheinbar bei täglichen Geschäften von anderen hinters Licht geführt werden; erkennen wie sich nach vielen Jahren Geschäftswelt das eigene Äußere zum Nachteil verändert hat; unberechenbares Klima am Markt und in der Geschäftswelt, ständiges Auf und Ab; keine Freude mehr am verdienten Geld haben; ständig von Unzufriedenheit getrieben werden

TÄGLICHE BESTANDSAUFNAHME:
Habe ich mich heute über Fehler oder Pech anderer gefreut? Habe ich in Fantasien über die Probleme andere geschwelgt und sie als "Unterhaltung" benutzt? Habe ich andere beneidet? Habe ich anderen Schlechtes gewünscht? Habe ich mich aufgeregt und aus der Fassung bringen lassen?

Inwieweit habe ich mich heute mit anderen über ihre Erfolge gefreut? Habe ich andere gelobt? Habe ich gute Arbeit gewürdigt, egal von wem sie getan wurde, selbst wenn es ein Konkurrent war? Inwieweit habe ich heute anderen, gerade auch Konkurrenten, das Beste gewünscht? Inwieweit war mir heute bewusst, dass die Mittel unbegrenzt sind und für alle genügend Reichtum da ist? Inwieweit war mir bewusst, dass allen das Beste zu wünschen, auch für mich das Beste ist?

SITUATIVER CHECK: Wie kann ich meine Anerkennung oder mein Mitgefühl zum Ausdruck bringen? Was wünsche ich dieser Person? Sind da Spuren von Ärger oder Zorn in meinem Geist?

PRINZIP 10
Verborgenes Potential

Achten auf/Fördern von /Anregen zu: Sich mit den Gesetzmäßigkeiten von Ursache und Wirkung und der Leerheit der Phänomene beschäftigen und das Verständnis derselben trainieren; das eigene Leben und Arbeiten nach den 10 Prinzipien überprüfen; sich auf ethisches, integres Verhalten konzentrieren; verstehen wie Realität tatsächlich funktioniert; erkennen, dass der Versuch durch schädliches Tun positive Ergebnisse zu erzielen, nicht funktioniert; durch integre Handlungen die durch einen Mangel an Integrität in der Vergangenheit geschaffenen Ursachen und deren negative Wirkungen beseitigen; Entdecken des unbegrenzten Reichtum: wie durch positive Ursachen positive Wirkungen erzielt werden; Lernen die 10 Prinzipien immer tiefer zu verstehen und anzuwenden

Geben von: täglicher Zeit für innere Entspannung und Meditation und Einsicht in die wichtigen Dinge des Lebens: Was würde man tun, wenn man heute sterben müßte? Lob für andere bei passenden Gelegenheiten; dieses Wissen an andere weitergeben

Symptome:
persönlich: eine betrügerische, manipulierende Persönlichkeit sein; in einer Welt/ Umgebung leben, aus der Freude und deren Quellen ständig verschwinden; in Umständen leben mit Menschen, die glauben, dass schmutzige und unglückliche Lebensumstände erfreulich sind oder es durch Nichtbeachtung werden würden; in Situationen sein, in denen einem niemand hilft oder einen beschützt
geschäftlich: sich in herausfordernden Situationen nicht konzentrieren können; allmählich zur Einsicht kommen, dass im Zuge des Geschäfts-/Berufsleben die eigene Rechtschaffenheit verschwunden ist; zunehmende Schwierigkeit übergeordnete ökonomische Zusammenhänge zu erkennen; zu heftiges Reagieren und Probleme, andere Blickwinkel zu verstehen; hart an einem Projekt arbeiten, das ein Flop wird; einfach nicht verstehen können, warum einem gewisse Dinge passieren; Ungerechtigkeit ausgesetzt sein, keine Unterstützung bekommen, wenn einem Unrecht geschieht

TÄGLICHE BESTANDSAUFNAHME: Habe ich heute schädliche Handlungen begangen, um gute Ergebnisse zu erzielen, und wie bewusst bin ich mir, dass dies letztlich nicht funktioniert? Inwieweit habe ich mich heute auf ethisches, integres Verhalten konzentriert?
Was würde ich tun, wenn ich wüsste, dass ich heute sterbe? Habe ich mir heute Zeit genommen für Entspannung, Meditation und Einsicht in die wirklich wichtigen Dinge des Lebens? Inwieweit habe ich mich heute um das Verstehen von Leerheit sowie von Ursache und Wirkung bemüht? Inwieweit habe ich mich heute bemüht, die 10 Prinzipien immer tiefer zu verstehen?

SITUATIVER CHECK: Zu welchen Wirkungen führt das, was ich jetzt tue? Welche Ursachen muß ich jetzt setzen, um das zu manifestieren, was mir am Herzen liegt?

WICHTIGE HINWEISE:
Sei dir im klaren darüber, dass es nicht darum geht, dich selbst zu verurteilen oder gar Schuldgefühle zu entwickeln: Es ist lediglich eine nüchterne Bestandsaufnahme dessen, was du an einem Tag in Denken, Worten, Fühlen und Handeln zum Ausdruck gebracht hast. Die daraus entstehende Wachheit und Ehrlichkeit dir selbst gegenüber führt zwangsläufig zu positiven Veränderungen deiner selbst und damit in Richtung der Realität, die du dir von Herzen wünschst.

"Wenn Sie in Aufregung und Besorgnis verfallen, gelangen dadurch negative Prägungen in Ihren Geist; und weil die Aufgeregtheit in Ihrem Geist so viel Raum in Anspruch nimmt, bleibt wenig Raum für kreative Lösungen. Dies kann die Dinge nur verschlimmern. Konzentrieren Sie sich hingegen darauf, die Chancen zu entdecken, die Ihr Problem in sich birgt, so belebt das Ihren Geist, und es werden lediglich positive Prägungen angelegt - Prägungen, die bewirken, dass Sie in Zukunft Erfolg haben werden." (Michael Roach)

LITERATUR:
Michael Roach, Die Weisheit des Diamanten
Namkhai Norbu, Spiegel des Bewußtseins
Das Tibetische Totenbuch. Neu übersetzt und kommentiert von Robert F. Thurman