



© by-studio – Fotolia.com

Heute bei FOKUS Mensch:

[Manuela Kaps](#) - Coach und Beraterin für Unternehmen sowie psychologische Ayurveda Beraterin. Sie ist gemeinsam mit Susanne Steinicke Autorin des Buches "Wertvoll leben – von östlicher Weisheit und westlicher Lebenskunst"

Der Titel hat mich neugierig gemacht: Was bedeutet "Wertvoll leben"? Dazu habe ich die Autorin befragt. Sie hat mir ausführlich geantwortet:

Manuela Kaps – bitte stellen Sie Ihr Buch etwas näher vor. Welchen Ansatz verfolgt es, wozu will es inspirieren?

Die gemeinsame Zusammenarbeit von Frau Steinicke und mir begann mit dem Verfassen des Artikels „Management mit Wertebewusstsein“. Nachdem wir uns in diesem Zusammenhang sehr intensiv mit dem Thema „Werte“ beschäftigt hatten, wurde uns deutlich, dass Werte für das eigene Leben so etwas wie der rote Faden sind, an dem wir uns orientieren und unser Leben ausrichten. Aus dem Wunsch heraus Dinge zusammenzufügen, die unser Leben noch wertvoller machen können, starteten wir unser Buch. Dabei wurde uns deutlich, dass die östlichen und westlichen Kulturen sich dem Thema Werte von unterschiedlicher Seite her nähern. Während die östlichen Philosophien mehr auf die Entwicklung der inneren Sphären Wert legt, verstehen wir in unserem westlichen Kulturkreis vor allen Dingen eine intellektuelle, von außen inspirierte Entwicklung darunter. Beides schien uns wichtig und wertvoll und wir haben so westliche und östliche Empfehlungen gerne vorgestellt.

Gedacht ist unser Buch als kleiner Ratgeber, der zum einen dazu einlädt, über die eigenen, bereits im Leben integrierten Werte einmal nachzudenken. Zum anderen, neue Dinge kennenzulernen, wie beispielsweise die Achtsamkeit, die aus der buddhistischen Lehre kommt, oder nachhaltiges, persönlichkeits-entwickelndes Handeln für uns selbst. Beides ist dazu angelegt, unseren Alltag durch eine andere Wahrnehmungs- und Erlebensqualität zu bereichern. Mehr Farbe in unseren täglichen Lebensfilm zu bringen sozusagen.

Susanne Steinicke und ich sind auf dem eigenen Lebensweg den fernöstlichen Philosophien begegnet und haben selbst erfahren, welchen positiven Einfluss diese auf unsere eigene persönliche Entwicklung hatten. So schien es uns nur naheliegend und richtig, einiges davon auch in unser Buch mit aufzunehmen.

Dabei erschienen uns der Buddhismus geeignet, denn er hat den Aspekt der Achtsamkeit sozusagen zur Perfektion entwickelt. Diese wiederum ist der Schlüssel dazu, den Weg zu beginnen, das eigene tägliche Leben intensiver wahrzunehmen und zu leben.

Der Ayurveda – als alte indische Philosophie und Heilsystem – wiederum bietet eine solche Fülle an Empfehlungen für ein langes, und vor allen Dingen glückliches, Leben, dass wir darauf auf keinen Fall verzichten wollten. Der Aspekt der Ganzheitlichkeit durchdringt die gesamte ayurvedische Lehre. So verwundert es nicht, dass neben den Empfehlungen, die für die individuellen Persönlichkeitstypen gegeben werden, auch Anregungen für die Gestaltung der persönlichen Lebensführung zu finden sind.

Dabei war es uns wichtig, nicht nur einzelne Themen vorzustellen, sondern auch ganz konkrete Empfehlungen zu geben, die einfach umzusetzen sind, und unser tägliches Leben bereichern.

So finden sich sowohl westliche wie östliche Anregungen wie beispielsweise das Führen eines Erfolgstagebuches, was aus unserer westlichen Kultur stammt, oder das Bauchmuskelschwingen zur Stärkung unseres Immunsystems, was wiederum eine yogische Übung ist.

Zudem wollten wir auch direkt erlebbare Dinge mit einfließen lassen. Dazu schien uns die Übung mit der Rosine zur Erfahrung der Achtsamkeit wunderbar geeignet.

Alles in Allem wollen wir mit unserem Buch unseren Leserinnen und Lesern Lust auf mehr Lebensqualität und wertvoll erfahrene Lebenszeit machen. Alle Empfehlungen sind leicht umsetzbar. Das war uns wichtig. Und vielleicht bekommt der Eine oder Andere Lust darauf, die gemachten Erfahrungen noch weiter zu vertiefen.

Das wäre das schönste Ergebnis, das Susanne Steinicke und ich uns wünschen würden. Glückliche Leser.

Der Begriff „wertvolles Leben“ ist ungewöhnlich. Sicherlich soll damit kein Kontrapunkt gesetzt werden zu „wertlosem Leben“ – denn jedes Leben ist ja wertvoll. Was genau meinen Sie also mit wertvollen Leben?

Das ist völlig richtig. Es soll auf keinen Fall ein Kontrapunkt zu etwas wie einem „wertlosen Leben“ gesetzt werden. Es geht um etwas anderes. In unserer heutigen Gesellschaft ist unser gesamtes Leben mehr oder minder von Profitgedanken durchdrungen. Das gilt ganz augenscheinlich für wirtschaftliches Handeln, aber auch in unserem privaten Leben nimmt der Gedanke von Investition und Gewinn einen immer stärkeren Raum ein. Wir bewerten unser Leben danach, ob sich Dinge gelohnt haben, oder beispielsweise, wieviel wir in eine Beziehung investiert haben oder investieren wollen und was wir dafür bekommen.

Das ist letztendlich so etwas wie ein betriebs-wirtschaftlicher, oder wenn Sie so wollen ein lebens-wirtschaftlicher Ansatz zur eigenen Lebensgestaltung. Wenn wir so vorgehen, reduzieren wir unser

Leben auf ein kaufmännisches Rechenmodell – bei dem wir anfangen in Bilanzergebnissen zu denken und durch die private Profitbrille zu schauen.

Auch wenn wir – wenn wir so „gewinnorientiert“ leben und handeln, das Gefühl haben, ein interessantes und selbstbestimmtes Leben zu führen, schließen wir dadurch aber viele andere mögliche Erfahrungen aus.

Als Beispiel sei hier die Erfahrung genannt, dass es schön sein kann, einfach etwas zu (ver)schenken, einfach so, ohne besonderen Anlass. Und ohne gleich zu erwarten, etwas zurück zu bekommen. Diese schöne Erfahrung hatten Sie ja gerade persönlich in Ihrer Juli Business-Booster-Event -Aktion für Unternehmer gemacht.

Oder wenn wir einfach mal nett zu jemanden sind. Einfach so, ohne besonderen Anlass. Oder wir kochen mal den Kaffee für alle Kollegen, ohne dass wir “dran“ sind. Und vielleicht bringen wir den Kollegen den Kaffee auch noch an den Tisch. Einfach, um mal etwas Schönes für die anderen zu tun. Das bringt eine andere Erfahrungsqualität, nicht nur für uns selbst. Andere fühlen sich wertgeschätzt, und wir sind glücklich, indem wir anderen eine Freude bereitet haben.

In solchen Momenten zeigt sich: Wir müssen nicht irgendwo hinfahren oder irgendetwas kaufen, um uns glücklich zu fühlen und damit unser Leben wertvoller wird. Es ist alles schon da.

Dazu fällt mir ein Gedanke ein: Ein Lehrer, bei dem ich ayurvedisches Wissen gelernt habe, zeigte während seines Unterrichts einmal das bekannte Bild eines halbvollen Glases in seiner Präsentation. Auf die Frage hin, wer denn sein Glas eher halbvoll oder halbleer betrachten würde, wagte niemand sich zu erkennen zu geben, dass er sein Glas vielleicht als schon ziemlich leer empfinden würde. Aber wie sich zeigte, ging es um etwas anderes, nämlich darum, wie wir das Glas, egal wie voll oder leer empfunden, wieder ganz füllen können. Das war überraschend, denn gemeinhin akzeptieren wir, dass das Glas leerer wird, und überlegen gar nicht, wie wir es wieder füllen können.

Aber genau das ist der Ansatz unseres Buches: „Wertvoll leben“. Was können wir tun, um unser Leben noch wertvoller zu machen?

Damit ist nicht gemeint, ständig weitere Dinge zu kaufen und anzuschaffen. Denn wir wissen, diese „Werte“ sind nur von kurzer Dauer und müssen schnell durch neuere – meist größere – ersetzt werden. Vielmehr geht es darum, wertvolle Dinge in uns selbst zu entdecken und zu entwickeln. Und so auch ein Stück unabhängiger zu werden, von gekauften Waren und Produkten. Dabei geht es nicht um einen Aufruf zu Konsumverzicht, sondern darum, zu beginnen, das eigene Leben an sich mehr wertschätzen zu lernen. Beispielsweise zu lernen, das an uns wahrzunehmen, was unsere eigene Persönlichkeit ausmacht und unseren eigenen Wert erkennen. Sehen und wahrnehmen lernen, was ist in jedem Augenblick schon da. Da ist solch eine Fülle, die von uns nicht beachtet wird – weil wir so fokussiert sind auf Lifestyle-Empfehlungen aus Werbung und Medien, und durch die alltägliche Schnelligkeit in unseren Leben. Wie oft nehmen wir den gegenwärtigen Moment nicht wahr, fragen uns wo die Zeit bleibt, fühlen uns rastlos und getrieben und wissen aber im gleichen Moment gar nicht so recht, wo wir denn eigentlich ankommen wollen. In unserem Buch schreiben wir, dass jeder Mensch auf unserem Planeten jeden Tag 24 neue Stunden bekommt. Das ist doch interessant. Denn ist es nicht häufig so, dass wir glauben, dass wir hier in unserer, auf Arbeit ausgerichteten Gesellschaft und Kultur, viel weniger Zeit hätten, als der Fischer, der in Sizilien, der nach erfolgreichem Fischfang Nachmittags gemütlich unter einem Olivenbaum zufrieden aufs Meer

schaut? Und: Warum nehmen wir unsere Arbeitszeit beispielsweise nicht als „unsere“ Zeit, und vor allen Dingen nicht als wertvolle Zeit wahr? Was müsste passieren, dass wir das so wahrnehmen könnten?

Das Thema hat so viele spannende und wertvolle (!) Facetten, was hier wahrscheinlich den Rahmen des Interviews etwas sprengt.

Muss man einem bestimmten Glaubenssystem folgen – zum Beispiel Buddhist werden – um den Weg des wertvollen Lebens zu gehen?

Nein, glücklicherweise bedarf es keiner bestimmten Glaubensrichtung, um sein Leben wertvoll zu gestalten & zu leben.

Wir hatten die Beispiele aus dem Buddhismus mit in das Buch hineingenommen, weil dieser in seiner Philosophie neben der Überwindung von Anhaftung auch die Achtsamkeit lehrt.

Das Lernen der Achtsamkeit hat als Ergebnis zur Folge, dass wir immer besser darin werden, die Qualität des gegenwärtigen Augenblicks zu spüren und wahrzunehmen. Und je mehr wir uns achtsam in diesem Moment befinden, desto mehr sind wir ganz bei uns. Für Sorgen und Ängste ist dann kein Platz. Wir können aus dem Jetzt heraus handeln. Das gibt unglaubliche Kraft.

Achtsamkeit lässt sich lernen, in dem wir anfangen, bewusst unseren Sinnen zu folgen: Was ist da – gerade jetzt im Moment? Beispielsweise: Ich tippe gerade den Text und spüre wie meine Finger die Tastatur berühren. Oder: ich trinke ganz bewusst einen Schluck Tee. Ich schaue für einen Moment aus dem Fenster und lasse meinen Blick auf dem Baum ruhen und sehe, wie sich die Blätter im Wind bewegen. Ich höre das Rauschen des Windes. Unsere Wahrnehmung fängt an, sich zu verfeinern. Das ist unglaublich spannend und immer wieder ein kleines Abenteuer. Und es bringt kleine wertvolle Momente in unser Leben.

Oder wir fangen an, uns morgens ein paar kleine Momente für uns selbst zu nehmen, in denen wir beispielsweise darüber reflektieren, dass wir bei guter Gesundheit sind. Oder uns erlauben, einfach nur einmal da zu sein und nichts zu tun, bevor die Anforderungen des Tages beginnen. Oder uns überlegen, welche Werte überhaupt uns in unserem Leben wichtig sind, und welche Werte wir gerne zukünftig leben möchten. Um all diese Dinge zu tun müssen wir kein Buddhist werden.

Eine gute Anregung ist, sich aktiv dazu zu entscheiden, ein wertvolleres Leben zu führen. Das allein ändert bereits unseren Blickwinkel und macht Lust, darauf, neue Werte zu entdecken, und Dinge die wir wertvoll finden.

Die meisten Leser meines Blogs sind Selbstständige. Zu den Werten im beruflichen Kontext gehören Ehrgeiz, Wachstum, Vermehrung von Geld, Streben nach Anerkennung. Was ist das Problem mit diesen Werten und welche halten Sie für besser?

Das ist eine ebenfalls sehr interessante Frage, die wir auch in unserem Buch aufgreifen.

Die von Ihnen in Ihrer Frage genannten Werte sind in unserer Gesellschaft fest verankert. Sie haben dazu beigetragen, dass wir heute einen international führenden Platz als westliche Industrienation haben. Das zeigt, dass durch die von Ihnen genannten Werte wiederum erfolgreich (meist materielle) Werte erschaffen werden.

Die Kehrseite dieser Medaille ist jedoch, dass diese Werteprinzipien auf Wettbewerb beruhen, bei dem derjenige gewinnt, der sich am besten durchsetzen kann. Auch das ist per se erst einmal nicht verwerflich, denn so entsteht ja auch Kreativität und die Gestaltung neuer Lebens- und Seinsformen.

Wenn jedoch diese Prinzipien dazu hergenommen werden, gnadenlos vorhandene Ressourcen – und dazu gehören in diesem Räderwerk eben auch Menschen – auszubeuten, dann stellt sich die Frage, ob das so sein muss und ein unabänderlicher Überlebenskreislauf ist. Oder ob nicht die Hinzunahme weiterer Werte, ähnliche Erfolge erzielen kann, nur unter verträglicheren Bedingungen.

Was spricht zum Beispiel dagegen, dem **Ehrgeiz** ein anderes Ziel zu geben? Beispielsweise: Ja, ich will besser sein – um – als zusätzliches Werteziel – dadurch mehr für den Erhalt der Umwelt tun zu können. Also: Nicht nur besser sein, damit mein Unternehmen überlebt, sondern diesem Wert des Ehrgeizes mit einem weiteren, wertvollen Wert zu verknüpfen.

So können wir das Beispiel weiter fortsetzen:

Wie wäre es, **Wachstum** – zu generieren, aber auf verträglichere Art und Weise? Geht es nur über den Weg, Löhne einsparen zu wollen, weil bei den anderen Produktionsmitteln das Einsparpotenzial schon ausgeschöpft ist? Wozu muss eine jährliche Wachstumsrate von 20-30% geplant werden? Geht es nicht mit weniger und wäre das nicht realistischer und – im besten Sinne des Wortes – sozialverträglicher? Wohin diese rein wachstums- und profitorientierte Entwicklung führt, hat einprägsam die Finanzkrise demonstriert und deutlich gemacht, dass durch solche Vorgehensweisen auch Branchen gefährdet werden, die damit ursächlich gar nichts zu tun haben.

Vermehrung von Geld – vielleicht über ein wertvolleres [Angebot](#) von Dienstleistung zu generieren? Nehmen wir das Beispiel Service. Damit tun wir uns in unserem Land nach wie vor immer noch schwer. Service wird als etwas Verzichtbares erachtet. Dabei zeigen Befragungsergebnisse, dass sich viele Menschen eine besser funktionierende Beratung und Bedienung dringend wünschen, und Unternehmen, die das bieten, höhere Umsätze erzielen.

Als Beispiel fällt mir hier gerade die Drogeriemarktkette dm ein, die aktuell 40 jähriges Bestehen feiert. Der Firmengründer von dm Götz W. Werner, beispielsweise ist Befürworter für ein bedingungsloses Grundeinkommen. Ein Modell, das einen wertschätzenden Ansatz hat. Die Produkte von dm sind zwar ein wenig teurer, aber die Menschen gehen dort gerne einkaufen, weil der Service stimmt. Das passende Gegenbeispiel ist der Schlecker Konzern, dessen Profitgier das Unternehmen nicht vor seinem Untergang bewahrt hat. Ganz im Gegenteil.

Streben nach Anerkennung – mit ressourcen- & umweltverträglichen Ergebnissen. Wenn wir über Anerkennung reden, sprechen wir meistens von persönlicher Anerkennung. Wie ist es mit der Anerkennung unseres eigenen Unternehmens? Wäre es nicht erstrebenswert für eine umsichtige, ressourcenbedachte & auch für Menschen nachhaltige, Unternehmensführung Anerkennung zu bekommen?

Um auf die Frage noch einmal zurück zu kommen, welchen Werte wir für besser halten: Es geht nicht darum, das Eine durch das Andere zu tauschen. Unsere Idee ist, wie in den Beispielen beschrieben, zu schauen, welche Werte, können im Unternehmen zu den bestehenden Werten noch mit an Bord genommen und integriert werden.

Beispiel: Ein Unternehmen hat als Ziel, Profit zu machen. Die Frage ist, kann das nur unter gnadenlosen Bedingungen geschehen? Oder wo lassen sich weitere Werte etablieren, die sowohl für die benötigten Ressourcen, Mitarbeiter und Kunden des Unternehmens verträglich und wertvoll sind.

Hier ist durchaus Kreativität gefragt. Aber eine Kreativität, die ein lohnendes Ziel hat. Susanne Steinicke und ich beraten dazu gerne.

Eine sehr schöne Überschrift im Buch lautet „Die Energie ist hier im Moment“. Können Sie ein Beispiel geben, wie sich Achtsamkeit auf den Moment realisieren lässt?

Auf diese ebenfalls sehr schöne Frage gebe ich gerne eine Antwort denn Achtsamkeit und der gegenwärtige Momente sind direkt miteinander verknüpft – sie bedingen sich sozusagen einander.

Genauer gesagt heißt das: wenn ich Achtsamkeit praktiziere, bin ich automatisch im gegenwärtigen Moment. Warum ist das so? Achtsam zu sein und zu handeln, bedeutet, mit meiner Aufmerksamkeit nicht in die Vergangenheit oder Zukunft abzuschweifen, sondern genau in diesem jetzigen Moment präsent zu sein.

Um nun Achtsamkeit auf den Moment zu realisieren kann man beispielsweise, wie im Buch beschrieben, die kleine Übung mit der Rosine machen. In dieser Übung ist nichts anderes zu tun, als für drei Minuten eine Rosine im Mund auf der Zunge zu behalten. Das klingt erst einmal sehr unspektakulär. Und dann vielleicht sogar auch langweilig. Eine Rosine drei Minuten. Warum das denn, fragen Sie sich vielleicht?

Wir sind so auf Schnelligkeit, Effektivität & Zeitsparen getrimmt und diese Übung fordert nun dazu auf, genau das Gegenteil zu tun.

Das spannende ist jedoch, dass genau in dieser Übung all das drin ist, was erfahrbare Achtsamkeit ausmacht, nämlich:

- Wir müssen uns nicht besonders konzentrieren, sondern nur einfach da sein und beobachten was passiert
- Wir bekommen eine Ahnung davon was passiert, wenn wir Dingen Zeit geben – In dem Fall der Rosine, die Zeit bekommt, ihre Vielfalt und Fülle in drei Minuten zu entfalten. Form, Geschmack und die Veränderung dessen, was wir sonst nie mitbekommen würden, wenn wir die Rosine in den Mund nehmen, vielleicht nicht einmal reinbeißen, sondern gleich herunterschlucken
- Zeit bekommt eine andere Qualität. Auf einmal wird uns bewusst, wie lange drei Minuten dauern können – und, wie intensiv die Erfahrung von etwas scheinbar ganz Kleinem und Unscheinbarem sein kann.

Ein anderes schönes Beispiel: Wenn wir anfangen, achtsamer zu werden, beginnen wir, die Fülle um uns herum deutlicher wahrzunehmen. Der schöne Duft von frischen Kuchenteilchen aus einer Bäckerei, oder das würzige Aroma frisch gerösteten Kaffees einer Kaffeerösterei. Das Glitzern des Wassers in der Sonne, wenn wir eine Brücke überqueren. Das sind vielleicht Dinge, die wir auch schon vorher wahrgenommen haben. Doch durch das Training von Achtsamkeit werden diese Eindrücke intensiver und wirken sich positiv auf unser unsere innere Balance aus.

Viele Menschen befinden sich mit ihrer Aufmerksamkeit in Ihrer Vergangenheit in der sie gerne noch leben würden, oder in der Zukunft, die Ihnen häufig Angst, und damit Sorgen, bereitet, aber noch nicht da ist. In beiden Fällen sind Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit nicht hier in der Gegenwart. Nun sagt das Gesetz der Anziehung, dass die Energie der Aufmerksamkeit folgt. Wie kann sich Energie jedoch orientieren, wenn wir uns mit unserer Aufmerksamkeit in der Vergangenheit oder Zukunft befinden? Wenn wir lernen achtsamer zu werden, und mit unserer Aufmerksamkeit im jetzigen Moment sind, ist auch die Energie in diesem Moment. Aus dieser Position heraus können wir kraftvolle Entscheidungen treffen.

Wie kann die Kraft des reinen Bewusstseins dem Menschen helfen?

Wir können lernen, unsere Gefühle bewusst und mit Abstand zu betrachten.

Dadurch bekommen wir die Möglichkeit, uns von einem starken Gefühl, das, ausgelöst durch ein äußeres Ereignis, nicht vollends überwältigen zu lassen. Sondern wir können uns entscheiden, eine Beobachterrolle zu diesem Gefühl einzunehmen.

Denn wenn der Beobachter mit reinen Gefühlen die Objekte (Gefühle, Gedanken, Dinge, Menschen) und in Stille beobachtet, kann es zu einer Verschmelzung der beiden kommen und reines Bewusstsein wird offenbar.

Das erscheint am Anfang erst einmal etwas neu, da wir es nicht gewohnt sind, mit Gefühlen in dieser Form umzugehen.

Doch wenn wir genauer hinschauen, ist uns diese Art der Vorgehensweise nicht ganz unbekannt: Jeder von uns kennt Situationen, wo er sich fragt, soll ich dieses oder jenes machen, und hat dabei die eine oder andere Situation jeweils vor Augen. Wir sind also hier bereits der Beobachter zweier möglicher Situationen.

Genauso ist es mit der Betrachtung von unseren Gefühlen. Statt der beobachteten Situation können wir genauso ein Gefühl aus der Beobachtersituation betrachten und uns aus dieser distanzierten Haltung heraus entscheiden, wie wir damit umgehen.

Als Einstieg in diese Praxis hilft auch, mit neutralen oder schönen Gefühlen anzufangen. Aus der Distanz heraus zu betrachten: Aha, ich habe gerade ziemlich gute Laune. Oder: Jetzt stelle ich fest, dass ich eher neutrale Gefühle habe. Das ist ein gutes Training dann auch ärgerlichen und wütenden Gefühlen zu begegnen.

Um nun noch einmal zur Ausgangsfrage zurück zu kommen: Wie kann die Kraft des reinen Bewusstseins dem Menschen helfen?

Unser reines Bewusstsein ist unveränderlich und so etwas wie der ruhende Pol in uns. Unsere Gefühle sind jedoch Objekte der Bewegung – sie werden stärker oder schwächer, drohen uns zu überwältigen oder wir werden gefühllos. Von unserem reinen Bewusstsein aus können wir die Dinge betrachten, ohne im Strudel der Gefühle hilflos unterzugehen.

So erkannt, hilft uns das reine Bewusstsein, den Stürmen unserer Gefühle nicht mehr so ausgeliefert zu sein. Je mehr Übung wir haben, desto leichter fällt uns dieser Umgang mit unseren Gefühlen. Das wiederum ist ein wunderbarer Weg zu mehr Gelassenheit.

Eine Möglichkeit wiederum seinem eigenen reinen Bewusstsein auf die Spur zu kommen ist, dem Wunsch nach Stille nachzugehen. Das passiert vielleicht erst einmal nicht so oft. Vielleicht sagt unser nach außen gerichteter Geist: „Quatsch, draussen warten so tolle Attraktionen, still sein kann ich noch, wenn ich unter der Erde liege, da habe ich noch lange genug Zeit dafür“. Aber Erfahrungsgemäß kommen diese Impulse wieder. Wir alle kennen diesen Moment in einem Winterwald, wenn es so still ist, dass wir fast glauben, wir können die Schneeflocken fallen hören. Dann sind wir ganz in Achtsamkeit und ganz nah bei uns und unserem reinen Bewusstsein.

Je mehr wir lernen, unser reines Bewusstsein zu erfahren, desto stabiler werden wir im Innern. In unserer Kultur leben wir täglich mit unendlich vielen Reizen, die uns von unserem Innern ablenken. Auch wenn es schöne Dinge sind – sie fordern unsere Aufmerksamkeit. Damit sind wir mit unserem Geist nicht bei uns, sondern im Außen. Das hat zur Folge, dass wir Gefahr laufen, dass innere Leere entsteht.

Eine Hinwendung zu unserem innewohnenden reinen Bewusstsein und zur Achtsamkeit eröffnet uns einen Weg, die Fülle im bereits Vorhandenen zu entdecken und dadurch eine neue Form von Lebensqualität zu erfahren.

Wenn Sie eine Kernbotschaft herausfiltern müssten – wozu möchten Sie die Leser in erster Linie inspirieren?

Die Kernbotschaft für unsere Leser: Sich erlauben, ihr Leben noch wertvoller zu gestalten. Den persönlichen Werten auf die Spur zu kommen und mit unseren Empfehlungen dem eigenen Leben noch mehr Lebensqualität und Wert zu geben.

Vielen Dank an Manuela Kaps für die ausführlichen Antworten!

Hier können Sie „Wertvoll leben“ bestellen: www.amazon.de

Was mich an Manuela Kaps besonders inspiriert hat:

Die andere Sichtweise auf Wachstum. Es liegt schließlich an uns selber, wie wir es definieren. Auch der Ansatz, die eigenen Gefühle (und ich ergänze: Gedanken) mit Abstand zu betrachten ist etwas Besonderes – und sehr Wohltuendes.