

KAI ROMHARDT

LEBENSBRUCH

Nimm ihn an. Und verändere dein Leben

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

INHALT

EINFÜHRUNG – WER WOLLEN WIR SEIN? . . . 11

Zusammenstürzende Gewissheiten • Von Krisen, Lebens(um)brüchen, Rissen – und dem Licht, das hindurchstrahlt • Eine unerwartete Reise

KAPITEL 1

LEBENSBRUCH ODER UNFREIWILLIGE KLARHEIT 17

Wie es McKinsey in meinen Kopf schaffte 18

Hineinwachsen in die Hochleistungswelt 23

Ein unerwarteter Krieg • Gebt mir Ziele! Mein Einstieg • Gipfelerlebnisse

»Geile Krise!« 28

Im zarten, brüchigen Kreis • Zwei Welten

Ein neues Leben zeigt sich 33

Begegnung mit Thich Nhat Hanh • Abschied und Aufbruch ins Ungewisse • Sitzkissenschok • Ein Gehirn entspannt sich • Den Affengeist zähmen • Flitterwochen und entscheidungslose Entscheidung

KAPITEL 2

KONTINUIERLICH WEITER WACHWERDEN – ZWANZIG MONATE IM KLOSTER 43

Zurück in die Gegenwart 44

Das Wunder der Achtsamkeit • Die Freude des Aufwachens

Das Jetzt ist kostbar 49

Wo fließt unsere Energie hin? • Der unsichtbare Countdown • Was füllt meine Tage?

Von der Wiederentdeckung des Körpers 52

Die vier Würden • Der Tanz der Vier Würden

Frei denken statt gedacht werden	55
Das eigene Denken • Dauerdenker • Das Wunder des Nicht-(mehr-ganz-so-viel)Denkens	
Gemütszustände wahrnehmen	59
Die fliegende Kamera • Eine geistige Grundgestimmtheit wählen • Zeitsprung – wenn Studenten meditieren lernen	
Klärung der eigenen Wahrnehmung – bin ich mir sicher?	65
Geisterfahrer • Single-Sensing • Die merkwürdige Frisur • Die Vergangenheit ändert sich – Begegnung mit einem Feind	
Meister der Zeit werden	70
Mußetage • Verpönter Leerlauf • Wahre Pausen erlernen und Zeitinseln erschaffen • Slow down your life • Entschleunigung • Von der Wiederentdeckung der Stille	
Jenseits des Wettbewerbs	78
Der große Karottenschneidewettkampf • Fußballspielen, einmal anders	
Einen Kompass wählen	80
Alles durchdringt sich • Achtsamkeitsübung als Freund • Die Botschaft der Wespe • Eine Ethik, die glücklich macht	
KAPITEL 3	
WACHWERDEN IN DER WELT	87
Rückkehr in die Welt	88
Neustart • Die irritierten Professoren	
Die Rüstung ablegen	92
Experimentieren • Das Messer im Hals • Türen schließen sich, Türen öffnen sich	
Weggefährten finden	97
Sangha Zehlendorf • Das Netzwerk Achtsame Wirtschaft entsteht	
KAPITEL 4	
<u>WACHWERDEN FÜR WAHRES GLÜCK</u>	101
Unerwartete Freuden – Glücksstrategien revisited	102
Blumenstrauß • Die vielen Ideen vom Glück • Jeden Tag ein Knaller! • Das Glück liegt nicht in der Zukunft	

Vom Umgang mit Vorteilen	107
Ausgenutzt werden • Andere ausnutzen • Der feine Grat zwischen Plan und Instrumentalisierung • Vorteile aufgeben • Meine Lehrer, die Schnecken	
Akzeptanz des Unangenehmen	113
Die erste Wasserkochermeditation meines Lebens • Ja, das ist mein Leben	
Jenseits des Perfektionismus	115
Die perfekte Terrasse • Beschwerde oder Dankbarkeit • Erwartung und Anspruch • Loslassen	
Die Kunst zu lächeln.	121
Eine Glücksformel • Einfach Lächeln • Be nice or go away • Meditationen zum Lächeln	
KAPITEL 5	
FELD DES WACHWERDENS –	
<u>MATERIELLER UND GEISTIGER KONSUM</u>	<u>127</u>
Was brauche ich wirklich?	128
Meditierend über den Kurfürstendamm • Die Armani-Hypnose • Warum stehe ich schon wieder vor dem Kühlschrank? • Ist es nie genug?	
Mein Maß finden.	133
Welche Schale passt zu mir? • Der Großer-Teller-Fehler • Ich will mehr Sachen! • Unser Wollen im Auge behalten • Darf es auch etwas weniger sein? – Die Freude des Fastens • Ein Zustand des Wohlseins • Im unendlichen Strom des Fernschreibers • Der Umgang mit dem Unendlichen	
Die Idee der Exklusivität aufgeben	143
Teilen schafft Wohlstand • Wider die Ressourcenverschwendung • Unsere Nutzungsgrade analysieren	
Von den Freuden der Einfachheit	147
Eine gut gefüllte Speisekammer • Die wichtigste Liste aller Zeiten	
Brauchen wir Schulden? – Das süße Gefängnis	149
Das kannst du auch! • Das Ende der Freiheit	
Impulse	151
Nicht einsteigen, bitte! • Das Anerkennen der Gewohnheit • Befreiung im Kaufhaus	

Die Tränen der Hoteliers	154
Einfach nur essen • Die Tränen der Hoteliers • Fünfzig Prozent weniger • Yodas Apfelmeditation • Wachwerden im Konsum	

KAPITEL 6

FELD DES WACHWERDENS – ARBEIT 161

Unsere Arbeit als Spiegel	162
Arbeitsmeditation • Frei genug für die Freiheit? • Das störrische Flipchart • Ein Sandhaufen als Lehrmeister	

Die Sechs Freunde des Achtsamen Arbeitens	167
Atmen – Lächeln – Innehalten • Der Weg von ALI in die Welt • Bewusst- te Übergänge und Pausen – Transition • Ein Lob dem Singletasking • Ex- tralosigkeit • Wie halte ich einen Geisterfahrer an? • Impulsdistanz • Wirk- weise von Impulsen verstehen • Die acht Mühlsteine in meinem Kopf • Anfängergeist • Jenseits des inneren Parallelvortrags • Tiefes Zuhören • Achtsame Kommunikation	

Mindful Co-Working	187
Gemeinsam üben • Kontemplationen für Beschäftigte	

Jenseits von Lob und Tadel	191
Alles steht auf dem Spiel! • Dem inneren Richter zulächeln • Das eigene Urteilen mäßigen	

Sich vom Dauervergleich befreien	195
More human? • Jenseits des Wettbewerbsdenkens gelangen • Auf zum Metta Walk	

Den eigenen Erfolgsmaßstab klären	199
Was mache ich mit meinem Talent? • Achtsamkeit in Organisationen brin- gen • Samen der Achtsamkeit säen	

KAPITEL 7

WACHBLEIBEN – NICHT WIEDER EINSCHLAFEN BITTE 207

Dem inneren Stern folgen	208
Ein Tor öffnet sich • Leuchtende Augen	

Einsicht ist nur ein erster Schritt – Übung und Wiederholung	210
Der Frühling ist da! • Von der Verkörperung der Einsicht • Mit Augen der Vergänglichkeit schauen • Nach dem Gipfelerlebnis • Heute leider keine Zeit für Meditation ...	
Die Lampe annehmen oder in Unvollkommenheit vorangehen	216
Das Einsichts-Gatha • Umgang mit Unzulänglichkeit • Don't fool yourself	
Uns dem eigenen Leiden stellen.....	221
Die ungegossene Glocke • Die Wiederkehr des Dunklen • Edle Probleme	
Wo suchen wir Hilfe?	226
Wenn es eng wird • Hebe ich den Müll auf?	
Retreat als Chance	228
Raus aus dem Trott • Retreat als Chance	
Geduld und Verkörperung	233
Der ungeduldige CEO • Jenseits von Missionierung und Ungeduld • Der Weg zur Verkörperung von Wachheit	
Uns nicht überholen	240
Auf die Qualität des Input vertrauen • Wir sind keine Macher • Die Macht des Kleinen – Schlange, Prinz, Funke, Mönch • Schmetterlingseffekte • Meine Wand der Inspiration	
NACHKLANG	245
Eine Selbstreflexion zum Schluss	
LITERATURVERZEICHNIS.....	251
DANK	253
ANHANG.....	254
Netzwerk Achtsame Wirtschaft e.V. (NAW)	
ANMERKUNGEN.....	256