



Liebe Leserin, lieber Leser,
der Herbst ist da und mit ihm beginnt die Zeit der Ernte und der Vorbereitung auf den Winter. Davon ist auch unser aktueller Newsletter inspiriert. Was haben Sie in diesem Sommer wachsen lassen, was können Sie jetzt ernten und was bringt Sie im Leben über einen langen Winter? Wir haben uns in diesen Tagen in den Bergen des Allgäus und auf der Juval Alp im Odenwald einige Gedanken darüber gemacht. Entstanden ist daraus fast schon ein Plädoyer für eine andere, eine bessere Gesellschaft und ihre Wirtschaft.

Viel Freude beim Lesen!
Stefan Spiecker

Wer in diesen Tagen die Nachrichten verfolgt, der sieht die großen Ströme an Menschen, die vor Krieg und Verfolgung flüchten und in Europa Schutz suchen. Viele Menschen bewegt das Schicksal der Flüchtlinge und sie begeistert die enorme Hilfsbereitschaft bei uns in der Bevölkerung. Unzählige Menschen engagieren sich hier ehrenamtlich in ihrer Freizeit für andere Menschen. Diese Tage zeigen auch, dass wir materiell im Überfluss leben. Viele Jahrzehnte haben wir dem materiellen Wohlstand einen großen Teil unserer Aufmerksamkeit geschenkt. Immaterielle Werte sind dabei häufig eher zu kurz gekommen. Bis heute misst das Bruttoinlandsprodukt den Wohlstand unserer Gesellschaft ausschließlich über den Wert der produzierten Güter. Materieller Wohlstand ist zwar eine gute Grundlage für Glück und Lebenszufriedenheit und dient der Erfüllung elementarer Bedürfnisse - als zentrales Bestreben im Leben kann er diese Versprechen jedoch nicht erfüllen. Lebenszufriedenheit, echte Beziehungen und seelische Gesundheit – solche Faktoren sollten in die Wohlstandsberechnung eines Staates mit einfließen. Wenn wir uns verändern, dann muss sich auch das System verändern. Diese Erkenntnisse erinnern sehr stark an die Eckpfeiler des Bruttonationalglücks in dem kleinen Himalaya Königreich Bhutan. Dort misst man das Glück der Bevölkerung schon seit vielen Jahrzehnten und definiert erfolgreiche Politik entsprechend dieser Kennzahlen.

Wir brauchen mehr denn je eine gesunde Balance zwischen Leistung und Konsumieren – und des Sich kümmern, an andere Denken und Zeit für persönliche Entwicklung. Von all diesen menschlichen Potenzialen sind derzeit nur wenige in unserer Gesellschaft aktiviert und daher sind wir einzeln und als Gesellschaft aus der Balance geraten. Wer das heutige Wirtschaftssystem analysiert, der sieht schnell, welche Wertvorstellungen hier bis heute den Ton angeben: Profitmaximierung, materielles Wachstum, Effizienz, Rentabilität, Individualismus und lineares Denken. Doch innerhalb der Bevölkerung lässt sich beobachten, dass immaterielle Werte zusehends an Bedeutung gewinnen. Wir spüren intuitiv, dass hier etwas aus der Balance geraten ist. Die große Hilfsbereitschaft könnte ein Indiz dafür sein, dass immer mehr Menschen Glück und Zufriedenheit aus anderen Quellen schöpfen.

Antoinette Hunziker-Ebnetter, ehemalige Vorsitzende der Schweizer Börse und heute Geschäftsführerin einer unabhängigen Vermögensmanagementgesellschaft, schreibt in dem Buch „Mitgefühl in der Wirtschaft“ von einer notwendigen vierfachen globalen (R)evolution, die den Wandel hin zu einer nachhaltigen Lebensqualität ermöglicht. Konkret sind das:

1. **Ökonomische (R)evolution:** ein neues nachhaltiges Finanzsystem
2. **Soziale (R)evolution:** neue Zivilgesellschaft als globale Kraft
3. **Ökologische (R)evolution:** nachhaltige Ökonomie/ökosoziale Marktwirtschaft
4. **Kulturelle/spirituelle (R)evolution:** neue Verhaltens –und Kommunikationsmuster

In Zukunft sind laut Hunziker-Ebnetter sind nicht mehr physische Dinge die neuen Luxusgüter, sondern Sicherheit, ein intaktes Ökosystem, Glück und ein sinnerfülltes Leben. Am Arbeitsplatz wird Vertrauen zu einem immens wichtigen Wert, der den Menschen Sicherheit und Anerkennung gibt und so dafür sorgt, dass Mitarbeiter ihr Bestes geben, ihre Ideen einbringen und so für echte Innovationen sorgen.

Empathie und das Caring System

Auch die Hirnforschung beschäftigt sich seit Jahren damit, wie wir Menschen am besten zusammenleben und wann wir dabei am glücklichsten sind. Die deutsche Neurowissenschaftlerin Tania Singer unterstreicht in ihrem neuesten Forschungsbericht, dass jeder von uns ein sogenanntes Caring- System hat – also ein System der Fürsorge, des Sich Kümmerns und des Mitgefühls. Dieses System ist überlebenswichtig, es hat evolutionäre Ursachen und ist bei Männern wie Frauen vorhanden und aktivierbar. Laut Singer könnte es genauso wie Leistungsmotivation die Basis für ein Wirtschaftssystem werden.

Wer im Modus des Caring ist, der will andere nicht über den Tisch ziehen. Mitgefühl möchte das Wohl des anderen vergrößern. Am Beispiel der Empathie wird es deutlicher: Ihnen kann es gut gehen, aber wenn ein anderer nun traurig ist, dessen Wohl für Sie wichtig ist, dann fühlen Sie sich auch nicht mehr

gut und sind motiviert, das Wohl des anderen zu fördern. Das ist der Trick: Sie wollen, damit es Ihnen gut geht, einen glücklichen Vertragspartner auf der anderen Seite haben. Sie brauchen das, damit Sie sagen können: Das war ein guter Tag. Es wäre gut und wichtig wenn Politiker und Konzernlenker auch anfangen würden, ihr Bewusstsein zu entwickeln und mehr zu fühlen.

„Das Modell des Homo Economicus ist völlig veraltet“, betont Singer in einem Interview mit der Zeit. Die Annahme, dass der Mensch vor allem nach seiner eigenen Kosten-Nutzen- Rechnung funktioniert und sich am Befriedigen seiner Bedürfnisse orientiert, lasse "zahlreiche Motivsysteme außer Acht" und bedeute eine "extrem einseitige Sicht der menschlichen Natur". Status- und Machtmotivation, Aggression und Angst, aber eben auch Fürsorge und Zugehörigkeit können mindestens genauso starke Motive für Handlungen sein - "gleichzeitig können Sie bei jeder Person zu jeder Tageszeit wechseln".

Welche dieser Potenziale von einer Gesellschaft verwirklicht werden, sieht Singer als Resultat eines gemeinsamen Verstärkungsprozesses, in den man durchaus eingreifen könnte. "Wir könnten uns von einer individualistischen Gesellschaft zu einer kooperativen bewegen." Gemeinsam mit dem Mathematiker Dennis Snower hat Singer deshalb "Caring Economics" und das Projekt „Re-Source“ ins Leben gerufen.

Auf unserer Webseite finden Sie eine geführte Meditation über liebende Güte und Mitgefühl, die das Caring System aktiviert und die es Ihnen ermöglicht, Güte und Mitgefühl auch auf Menschen zu erweitern, die Ihnen nicht so nahe stehen. Diese veränderte Haltung aus dem Inneren wird sich unbewusst auf diese Menschen übertragen und so die Basis für bessere Beziehungen mit weniger Konflikten legen.

[Download: Meditation über Güte und Mitgefühl ->](#)

Wir unterstützen die Idee von Tania Singers Projekten aber nicht nur durch unsere Konzepte der Persönlichkeits –und Organisationsentwicklung. Heuer starten wir auf regionaler Ebene mit dem Wissens –und Gemeinschaftsprojekt der ALP AKADEMIE in der Metropolregion Rhein Neckar. Mehr dazu finden Sie am Ende dieses Newsletters.

Praktische Übung zu Mitgefühl am Arbeitsplatz

Übung 1: Schenken Sie einem Kollegen oder einer Kollegin für einen Tag Ihre besondere Aufmerksamkeit, ohne der Person davon etwas zu erzählen. Beobachten Sie dabei, ob und wie sich das Verhalten an dem Tag ändert.

Übung 2: Wünschen Sie einem Kollegen für 10 Sekunden, dass er oder sie glücklich sein möge. Versuchen Sie diesen Wunsch aus tiefstem Herzen zu formulieren. Am nächsten Tag können Sie die Übung mit einem anderen Kollegen durchführen. Diese Übung lässt sich hervorragend auch mit dem ganzen Team durchführen. Sprechen Sie sich dazu mit Ihren Kollegen vorher ab und beobachten Sie in den nächsten zwei Wochen die atmosphärischen Veränderungen.

Quelle: Search Inside Yourself, Chade Meng Tan (Google Mitarbeiter)

Über Selbstmitgefühl zu nachhaltiger Resilienz

Echtes Mitgefühl für andere Menschen entwickelt sich vor allem über die Kenntnis der eigenen emotionalen und kognitiven Prozesse und über das Vorhandensein von Selbstmitgefühl. Die Psychologin Prof. Kristin Neff beschreibt Selbstmitgefühl als innere Einstellung, die drei Aspekte verbindet:

Freundlichkeit mit sich selbst (Self-Kindness): liebevoll mit sich umgehen und sich selbst so wie man ist zu akzeptieren (Selbstakzeptanz)

Verbundenheit mit allen Menschen (Common Humanity): Diese Verbundenheit unterscheidet Selbstmitgefühl von Selbstmitleid. Man ist weniger auf sich fokussiert, sondern fühlt sich stärker mit anderen Menschen verbunden

Achtsamkeit (Mindfulness): Die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick richten, anerkennen was ist, nichts ändern, bewerten oder verurteilen.

Selbstmitgefühl ist mit dem Selbstwert verwandt, birgt jedoch nicht dessen Risiko, sich als perfekt bzw. besser als andere betrachten zu müssen (K. Neff 2011).

Die Grundlagen des Selbstmitgefühls fließen zunehmend auch in der westlichen Resilienz Forschung mit ein. Resilienz Studien belegen, dass Selbstmitgefühl bessere und positivere Beziehungen schafft und außerdem die Akzeptanz und den Optimismus im Leben erheblich steigert. Menschen mit Selbstmitgefühl verfügen zudem über ein hohes Maß an Selbstwirksamkeit. Alle diese Faktoren gehören zu den wichtigsten Säulen der Resilienz. Damit trägt Selbstmitgefühl ganz erheblich zur Entwicklung von nachhaltiger Resilienz bei.

.In unseren Seminaren und Workshops zu den Themen Achtsamkeit und Resilienz erlernen Sie wertvolle Methoden und erwerben fundiertes Wissen, das Sie bei der Entwicklung Ihres persönlichen Selbstmitgefühls unterstützen wird. Das zertifizierte Wildnis Training schafft über den Weg der Wahrnehmung und Sinnesschulung einen intuitiven und sinnlichen Zugang zum Selbstmitgefühl.

- [Mehr zum Achtsamkeit Training->](#)
- [Mehr zum Resilienz Training ->](#)
- [Mehr zum Wildnis Training ->](#)

Tiefgreifende Veränderungen und Reife der eigenen Persönlichkeit lassen sich freilich nicht in einem 2 Tage Seminar oder einem Workshop erreichen. Aus diesem Grund haben wir ein neues 8 Wochen Training konzipiert, in dem sich die Teilnehmer einmal in Woche für jeweils einen halben Tag über ihre Erfahrungen mit den persönlichen Übungen austauschen und sich auf die Übungen für die Folgewoche vorbereiten:

NEU: Mindfulness Based Resilience Training (MBRT)

Zusammen mit dem Institut für Mindfulness und Resilienz (IMR) haben wir dieses 8-Wochen Intensiv-Training entwickelt. Das Mindfulness Based Resilience Training vereint Erkenntnisse aus diesen Bereichen:

- Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)
- Natur –und Wildnispädagogik
- Kontemplative Neurowissenschaft

Das Training vertieft das Wissen und die Erfahrung aus dem Achtsamkeit Training und schafft zugleich die Basis für die Entwicklung von nachhaltiger Resilienz und Selbstmitgefühl. Das Mindfulness Based Resilience Training (MBRT) fördert Stressreduktion, Selbstkenntnis und legt die Basis für die Entwicklung von Mitgefühl. Sie lernen in diesem Kurs Methoden und Grundlagen kennen wie sie:

- gelassen bleiben auch bei Zeitdruck,
- die eigenen Gedanken und Gefühle besser verstehen,
- bessere Beziehungen im Beruf und privat wachsen lassen,
- mehr beruflichen Erfolg durch höhere emotionale Intelligenz erleben
- und wie Sie einen gütigeren Blick auf sich und auf die Welt entwickeln

[Mehr zum MBRT Programm ->](#)

NEU: Herbstprogramm der ALP AKADEMIE

Wir haben uns für den kommenden Herbst etwas Neues einfallen lassen: die ALP AKADEMIE. Damit bringen wir Menschen mit ihrer Erfahrung, ihrem Wissen und ihrer Neugier zusammen. Dieses sehr informelle Format fördert in einer sehr lockeren und herzlichen Art und Weise den Wissensaustausch

innerhalb bestehender Kommunen und stärkt ganz nebenbei noch das soziale Geflecht in den Gemeinden. Das Prinzip der ALP AKADEMIE ist auch sehr interessant für das Wissensmanagement und die Personalentwicklung in Unternehmen. Sprechen Sie uns an oder schauen Sie beim nächsten Termin in Eberbach am Neckar einfach vorbei .

[Mehr zur ALP AKADEMIE ->](#)

Vorträge, Key Notes und Abendseminare

Für Konferenzen, Kongresse und betriebliche Weiterbildungen bieten wir Ihnen Expertenvorträge, Impulsreferate oder kurze Abendseminare zu folgenden aktuellen Themen der Unternehmensführung, Teamführung und Persönlichkeitsentwicklung an.

- [Zukunftsfaktor Resilienz](#)
- [Unternehmenskultur Achtsamkeit](#)
- [Mitgefühl in der Wirtschaft](#)
- [Die Vermessung des Glücks – was moderne Unternehmen von Bhutan lernen können](#)
- Muster des Gelingens: wie echte Leader Teams zu Höchstleistungen verhelfen