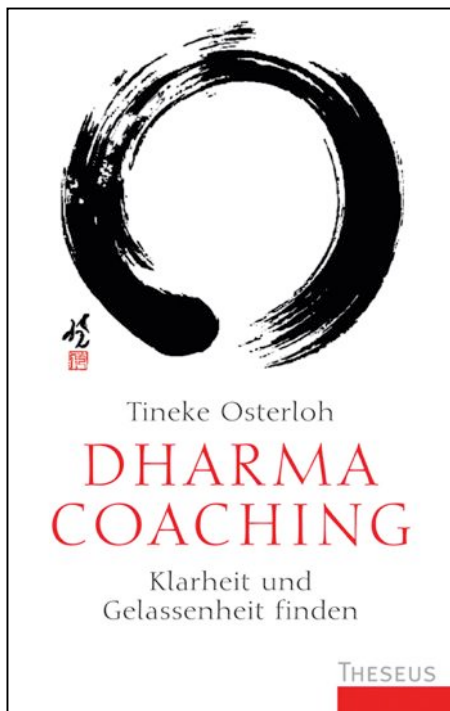


PRESSEMITTEILUNG

Tineke Osterloh

Dharma Coaching

Klarheit und Gelassenheit finden



- Ein Ansatz, der aus systemischem Coaching und buddhistischer Weisheit eine freudvolle Anleitung zu mehr Gelassenheit im Alltag schmiedet
- Wie wir unser Bewusstsein schulen, um Großzügigkeit, Mitgefühl und Freude am persönlichen Wachstum zu kultivieren
- Viele Übungen laden dazu ein, die Wirkungen der fünf buddhistischen Silas-Tugenden direkt zu erfahren

Weise ist, wer sich vor seinen Zielen verneigt, anstatt sich zu verkrallen

Hängt der Zustand von Harmonie von anderen ab? In ihrem neuen Buch *Dharma Coaching* zeigt die erfahrene Meditationslehrerin Tineke Osterloh, wie buddhistische Weisheit diese Kunst der Harmonie in uns so weit kultivieren kann, dass wir den Schlüssel für ein geglücktes, integriertes Leben in uns selbst finden. „Wenn wir unser Bewusstsein schulen, können wir unseren Erfahrungen unvoreingenommen lauschen. Wir können Geist und Herz bewusst zu Rate ziehen und so auf natürliche Weise einen inneren ethischen Kompass entwickeln“, sagt Osterloh. Sie lädt zu einer 180 Grad-Wende ein. Anstatt im Außen nach Lösungen zu suchen, ermutigt sie dazu, sich mit der Haltung eines interessierten Forschers dem zuzuwenden, was immer wieder unglücklich und unzufrieden macht: „Mit einer fragenden Haltung können wir diese Zustände genau untersuchen, um die innere Systematik zu verstehen und loslassen zu können.“ Eine Einführung in den Buddhismus, die ohne große Umschweife zum praktischen Kern der Weisheitslehre führt: Seinem Potential, uns zu einem frischen Geist und heilenden, wertschätzenden Beziehungen zu verhelfen!

Die Verlockungen, ein angepasstes Leben zu führen, lauern überall: Für alles gibt es einen Spezialisten, für alles findet sich im Außen eine klare Meinung. Und ehe wir uns versehen, sind diese Aussagen in unser Innenleben geschlüpft. Nach und nach geben wir die ureigene ethische Autorität aus der Hand. Ein schleichender Prozess, der früher oder später in eine gewisse Orientierungslosigkeit führt. Fragen wie „was ist mir wichtig?“, „wer bin ich?“ streifen unsere Existenz -

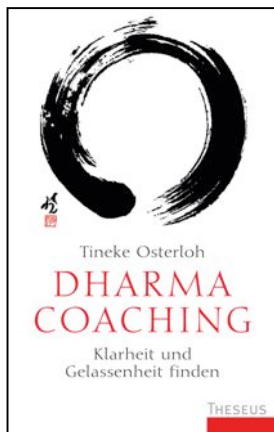
und der innere Raum ist so zugestellt mit einverleibten Ansichten, dass die Sehnsucht wächst, den Nebel zu lichten und zurückzufinden zu einer Lebensführung, die wirklich dem Selbst entspringt.

„Je feiner die Wahrnehmung ist, desto klarer lassen sich Disharmonien aufspüren“, schreibt Osterloh. Als systemischer Coach möchte sie ihre KlientInnen für das bewusste Ausrichten sensibilisieren. „Wir können Einfluss darauf nehmen, in welche Richtung wir unser Denken, Handeln und Sprechen lenken“, ist sie überzeugt. „Der geschulte Geist kann entscheiden, welche seiner Gedanken er akzeptiert und welche er wieder loslässt. Gedanken, die Harmonie und friedliche Konfliktklärung fördern, akzeptiert er. Den Gedanken, die die Lage dramatisieren und Aversionen hochschaukeln, glaubt er nicht.“

In ihrem Buch legt sie kompakt und pointiert dar, wie buddhistische Einsichten uns helfen, in diesem Sinne wachsam zu bleiben für die Kräfte von Gier, Voreingenommenheit und Hass, um gleichzeitig das entsprechende Antidot in uns zu entwickeln, heilsame Eigenschaften wie Großzügigkeit, Mitgefühl und Freude am persönlichen Wachstum. Mit dem Achtfachen Pfad und den als Fünf Silas bezeichneten Tugenden hat der Buddhismus über die Jahrhunderte hinweg hierzu ein Wissen destilliert, in das sie einer buddhistischen Leitidee folgend einführt: Erst die eigene Erfahrung ermöglicht den Schritt in die Selbstverantwortung, Theorie kann darauf lediglich vorbereiten.

Ihre Ausführungen haben die Kraft, im Lesen und Experimentieren mit den von ihr vorgeschlagenen Übungen einen fundamentalen Wandel einzuleiten. Der Autopilot wird ausgeschaltet und wir haben das Steuer wieder selbst in der Hand. Wir sind in der Lage, unsere uns angeborene Kreativität freizulegen und den Mut aufzubringen, Rollen abzustreifen, einander ehrlich zu begegnen und einfach nur zu sein. Wir verbinden uns mit Zielen, indem wir uns vor ihnen verneigen - nicht, indem wir uns in sie verkrallen.

Wir freunden uns mit den Empfindungen des Körpers, Gedanken und Gefühlen, Sehnsüchten und Bedürfnissen an und entspannen uns durch diese innere Verbundenheit mit unserem Selbst. Und können so unseren Beitrag zu einer Gesellschaft leisten, die Fürsorge mit Leben füllt. „Das alte Denken in Kategorien von Beherrschung, Ausbeutung und Gewinnmaximierung als oberster Maxime muss (und kann) sich wandeln zu einem neuen, kooperativen Denken, das Gemeinnutzen, Verantwortung, Kreativität und Mitgefühl in den Mittelpunkt stellt“, plädiert Osterloh für einen ethischen Wertewandel.



Tineke Osterloh
Dharma Coaching

Klarheit und Gelassenheit finden

160 Seiten, Broschur

€ (D) 14,95

ISBN 978-3-89901-540-9

Auch als eBook erhältlich

PRESSEKONTAKT

Maren Brand

Marketing & Öffentlichkeitsarbeit

J.Kamphausen | Mediengruppe

Goldbach 2

33615 Bielefeld

Fon +49 (0)521 56052 232

Fax +49 (0)521 5605229

maren.brand@j-kamphausen.de

ÜBER DIE AUTORIN



Tineke Osterloh ist Meditations- und Dharmalehrerin und hat viele Jahre in den buddhistischen Theravada- und Zen-Traditionen praktiziert. Die Lehrerlaubnis erhielt sie von dem englischen Meditationslehrer Christopher Titmuss. Tineke Osterloh lebt mit ihrer Familie in Hamburg. Sie arbeitet als systemischer Coach und ist u.a. in prozessorientierter Psychologie ausgebildet.

www.klarheit-finden.de

ÜBER DEN VERLAG

Gegründet wurde Theseus 1975 von Silvius Dornier, um anspruchsvollen Texten aus den Themenbereichen Buddhismus und Fernöstlicher Weisheit eine Plattform zu bieten. Große Lehrer wie Thich Nhat Hanh und der Dalai Lama gehören zu den bekanntesten Autoren des Verlages. Die inspirierenden Sachbücher und Ratgeber verbinden Anspruch mit einer guten Lesbarkeit und unterstützen die Leser durch die Vermittlung von Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken in ihrer eigenen Lebenspraxis. Der Grundsatz von Theseus: Dem Leben Tiefe geben.

Inzwischen gehört Theseus zur in Bielefeld ansässigen J. Kamphausen Mediengruppe. Das Lieferprogramm der Mediengruppe umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen *Bewusster Leben*, *Ganzheitliche Gesundheit* und *Wirtschaft*. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 450.000 Exemplaren