

## PRESSEMITTEILUNG

Peter Steiner

### Das Zen des glücklichen Arbeitens

Mehr Sinn und Zufriedenheit in Job  
und Alltag



- Wie wir im Alltag das Wesentliche im Blick behalten - und darüber im Job zu neuer Erfüllung finden
- Zen als Brücke zur Intuition: Je tiefer unser Bewusstsein reicht, desto mehr können wir unser Leben lenken
- Die *Schweizer Illustrierte* bezeichnet den Autoren als „Zen-Profi unter den Glücksforschern“

weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

## „Im Job ausdrücken, wer wir wirklich sind“

Wachsende Konkurrenz, technisierte Abläufe, Stress mit dem Vorgesetzten - der Druck in der Arbeitswelt nimmt zu. Neueren Umfragen<sup>1</sup> zufolge machen 69 Prozent der in Deutschland arbeitenden nur noch Dienst nach Vorschrift. „Dabei ist Arbeit in unserem Leben eine der bedeutendsten Möglichkeiten auszudrücken, wer wir sind und woran uns etwas liegt“, konstatiert der Autor Peter Steiner in seinem neuen Buch *Das Zen des glücklichen Arbeitens*. Die folgenleichte Einladung zu einem Alltags-Zen, das eine erweiterte, unverfälschte, lebendige Sichtweise auf Job und Leben ermöglicht: Angebunden an einen Punkt der inneren Ruhe, kann sich eine unangestregte Intuition entfalten, kann der alte Trott durchbrochen werden, um den eigenen Talenten Ausdruck zu verleihen.

„Unsere Zukunft hängt von vielen Faktoren ab, aber Bewusstheit ist sicherlich der maßgeblichste, den wir selbst beeinflussen können“, ist Peter Steiner überzeugt. „Je tiefer unser Bewusstsein reicht, desto mehr Einfluss können wir auf unser Leben nehmen. Und je unbewusster wir mit uns selbst umgehen, desto mehr sind wir einfach nur Spielball der Umstände.“ In seinem neuen Buch präsentiert Steiner Zen als den idealen Weg, diese Bewusstheit zu kultivieren und die eigene Arbeit dadurch in einem völlig neuen Licht zu sehen. Unzufriedenheit im Beruf geht Steiner zufolge stets damit einher,

<sup>1</sup><http://eu.gallup.com/file/Berlin/153302/Pressemitteilung%20zum%20Gallup%20Engagement%20Index%202011.pdf.pdf>

dass der Geist sich in seinen eigenen Gedanken verloren hat und diesem oder jenem nachhängt - der nächsten Beförderung, dem herbeigesehnten Urlaub, der letzten Streiterei. Zen, das macht Steiner deutlich, hat einen direkten Alltagsnutzen. Im Beruf - und nicht nur da - hilft es uns, in allen Situationen aus einer konzentrierten Energie zu schöpfen, denn Zen führt das Denken konsequent zurück zu dem, was ist. So finden körperliche und geistige Haltung zu einer Einheit zurück, zu einem achtsamen Bewusstsein, das eine neue Lebensqualität erschließt: Selbst im größten Trubel bleibt eine Quelle inneren Glücks im Blick, der äußere Umstände nichts anhaben können.

So können festgezurrte Ansichten und Vorstellungen sich auflösen, es kehrt innere Ruhe ein. „Durch Zen finden wir in uns etwas Tieferes, das unabhängig von äußeren Bewertungen ist. Wir werden freier, das zu sein, was wir sind, und das zu tun, was uns entspricht.“ Mit weitreichenden Folgen: Der geschärfte Blick enthüllt, welchen falschen Idealen und Bildern wir nachgegangen haben, die in Wahrheit nichts mit uns zu tun hatten. Eine ungeahnte Gelassenheit lässt uns Kleinigkeiten nicht mehr so ernst nehmen, während wir uns für Wesentliches umso hartnäckiger einsetzen. Sensibilisiert für die eigenen Fähigkeiten und Wünsche, können wir einer subtilen inneren Stimme Gehör schenken, die zuvor gegen den Alltagslärm nicht angekommen ist - sie führt uns zur richtigen Aufgabe.

„Unsere Arbeit sollte im Idealfall dazu beitragen, unser Leben wertvoll und erfüllt zu machen“, so Steiner. Dabei gehe es nicht so sehr um die Einzigartigkeit des Tuns, sondern um das Wie - die Art und

Weise, wie jeder einzelne Mensch den erhaltenen Platz im Leben ausfüllt und mit kleinen, klugen Reaktionen die Weichen ein wenig mehr in diese oder in jene Richtung stellt. „Wenn wir die Dinge anders zu behandeln beginnen, eben sorgfältiger und bewusster, verwandelt sich alles: Unser Leben wird so, wie wir agieren.“

Steiner übersetzt auf erfrischende Weise eine alte Tradition, die seit hunderten von Jahren Menschen tiefer in sich selbst blicken und Zusammenhänge des Lebens erkennen lässt, in einen überaus praktischen Weg, Herausforderungen im Job und im Leben als Einladung anzuerkennen, Stück für Stück mehr das ureigene innere Gleichgewicht wiederzufinden. „Alles bewegt sich, alles wirbelt herum - Veränderungen, Wünsche, Absichten, Gedanken, Hoffnungen, Gefühle, Handlungen; alles in ständiger Bewegung. Aber dieses ruhige Zentrum ist davon unbeeinflusst“, so Steiner.



Peter Steiner  
**Das Zen des glücklichen Arbeitens**

Mehr Sinn und Zufriedenheit in Job und Alltag

192 Seiten, Broschur

€ (D) 12,95

ISBN 978-3-89901-426-6

## „Die Antworten entstehen in uns selbst“

Peter Steiner über den Erfolg der kleinen Schritte

### *Wie hilft uns Zen, im Beruf gelassener zu bleiben?*

Zen beruhigt unseren unruhigen Geist und verhilft uns zu einer offeneren Sichtweise - beides fördert ganz grundlegend unsere Gelassenheit. Wir erkennen besser, was wichtig und was unwichtig ist, und worüber sich aufzuregen einfach keinen Sinn macht. Mit der Zeit finden wir in uns selbst etwas, das immer ruhig und klar ist, und darauf können wir in jedem Moment zurückgreifen. Das hilft sehr. So behalten wir eher den Überblick und treffen die besseren Entscheidungen.

### *Wie hilft Zen mir bei Unzufriedenheit im Job, mit der Situation umzugehen?*

Zen ist der Weg, die Antworten in sich selbst entstehen zu lassen und sie dann auch hören zu können. Denn es gibt immer Alternativen. Sie mögen vielleicht nicht sofort erkennbar sein und sich auch nicht gleich realisieren lassen, manchmal braucht es kleine Schritte, aber es gibt immer Möglichkeiten. Wir selbst geben uns ununterbrochen Antworten, die wir aber oft kaum bemerken. Wenn wir achtsamer werden, nehmen wir diese Hinweise einfach besser wahr. Das hilft sehr. Je klarer es in uns selbst ist, desto klarer sehen wir, wo wir hinwollen und welche Möglichkeiten es gibt.

### *Wie soll ich mir die Zeit für die Praxis nehmen, wenn mein Job mit viel Stress und Zeitdruck verbunden ist?*

Es gibt keinen andern Weg, als sich die Zeit zu nehmen. Man kann mit 15 Minuten am Tag beginnen. Am besten ist es, wenn man einen festen Platz dafür findet. 15 Minuten gleich nach dem Aufstehen ist ein guter Anfang. Wenn man den Rhythmus dann gefunden hat und sieht, welchen Nutzen einem die Praxis bringt, dehnt man die Zeit nach Möglichkeit aus. Auf eine halbe Stunde oder 40 Minuten. Das ist dann vielleicht die beste Investition, die Sie in Ihrem Leben machen. Durch mehr innere Ruhe und eine größere Freude an allem, werden Sie viel mehr gewinnen, als Sie an Zeit investieren.

### *Gibt es Untersuchungen, die belegen, ob Zen vor „Zivilisationskrankheiten“ wie Burnout schützt?*

Es gibt heute viele Untersuchungen, die belegen, welch großen Nutzen Meditation für uns hat. Ob präventiv oder zur Unterstützung von Heilung. Westliche Mediziner wie Jon Kabat-Zinn, Dean Ornish und Carl Simonton haben umfangreiche Studien darüber gemacht. Es gibt aktuell auch Forschungsprojekte an der Harvard Universität in Boston. Meditation scheint einfach für ein besseres inneres Gleichgewicht zu sorgen, so dass wir zu mehr Entspannung finden und unser Selbstheilungssystem wirklich aktiv werden kann.

## ÜBER DEN AUTOR



**Peter Steiner**, Jahrgang 1961, war 20 Jahre lang in der Kommunikationsbranche tätig, bevor er Ende 1999 aus dem Wirtschaftsleben ausstieg und seine Anteile am eigenen Unternehmen verkaufte, um sich ganz der fernöstlichen Philosophie und dem Verständnis des Zen zu widmen. Er praktiziert seit mehr als 15 Jahren Zen-Meditation und lernte zudem bei zwei chinesischen Meistern verschiedene Methoden des Qigong. Er lebt als Autor in Zürich.

[www.petersteiner.info](http://www.petersteiner.info)

## WAS IST ZEN?

Zen ist keine Religion, sondern eine Haltung, die uns die Dinge genauer betrachten und sehen lässt. Denn der wesentlichste Aspekt des Zen liegt darin, durch die besondere Praxis der Zen-Meditation (Zazen) in einer Haltung tiefer Konzentration innerlich vollkommen ruhig zu werden und so zu einer ganz neuen Qualität und Sichtweise zu finden. Die kontinuierliche Praxis führt zu einer wesentlich tieferen Betrachtung des Lebens und seiner Zusammenhänge. Oberstes Ziel des Zen ist «Satori» - die Erleuchtung: Die Befreiung von unseren limitierenden, ego-gefärbten Sichtweisen, um zu erkennen, wie alles wirklich ist. Entscheidend ist dabei vor allem, die Erfahrung im Alltag umzusetzen - im wirklichen Leben also. Der Alltag ist das wahre Zen. Reagieren wir klüger? Bleiben wir gelassener? Werden wir menschlicher? Hier zeigt sich, wie sehr unsere Übungspraxis wirklich zu einem Teil von uns selbst geworden ist.

## 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

### PRESSEKONTAKT

Andreas Klatt  
Presse & Öffentlichkeitsarbeit  
J. Kamphausen | Mediengruppe  
Goldbach 2  
33615 Bielefeld  
Fon +49 (0)521 56052 230  
Fax +49 (0)521 5605229  
[andreas.klatt@j-kamphausen.de](mailto:andreas.klatt@j-kamphausen.de)

### PETER STEINER IN DEN MEDIEN

«Peter Steiner denkt über Freiheit und Schönheit, Genuss und Befriedigung, Suchen und Finden nach. Auf den Spuren des Wesentlichen findet er einfache und gerade darum essentielle Antworten...»  
BRIGITTE

«Peter Steiner plädiert fürs Weglassen, ermutigt, das Wesentliche zu entdecken und sich vom Unwesentlichen nicht zu sehr aus dem Konzept bringen zu lassen.»  
PSYCHOLOGIE HEUTE

«Peter Steiner ist der Zen-Profi unter den Glücksforschern. Er führt den Leser behutsam weg vom Chaos des Alltags hin zu mehr Einfachheit und Klarheit.»  
SCHWEIZER ILLUSTRIERTE