



## Wege zum Sein: Veränderung

Wie wunderbar ein morgendlicher Herbstspaziergang doch ist, wenn man ihn mit allen Sinnen zu genießen weiß: die prachtvollen Farben, die frische, energetisierende Luft, der unverwechselbare Duft, die Stille eines anbrechenden Tages, der Geschmack der Transformation.

Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft, zu leben. Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten, an keinem wie an einer Heimat hängen, der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen, er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten. Kaum sind wir hei-



**Nun, wo ein Anfang gemacht ist, kommt immer das Beste von selber nach.**

Hermann Hesse

Wohl keiner hat den Prozess der Veränderung, des Loslassens und auch des Neubeginns berührender beschrieben als ein deutschsprachiger Schriftsteller, Maler und Dichter, dem 1946 der Nobelpreis für Literatur verliehen wurde, in dem Gedicht „Stufen“:

### „Stufen“ von Hermann Hesse

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe, blüht jede Weisheit auch und jede Tugend zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern. Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe bereit zum Abschied sein und Neubeginne, um sich in Tapferkeit und ohne Trauern in andre, neue Bindungen zu geben.

misch einem Lebenskreise und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen. Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise, mag lähmender Gewöhnung sich entrafen. Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde uns neuen Räumen jung entgegenenden, des Lebens Ruf an uns wird niemals enden ... Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

**Die goldene Regel.** In der nächsten Ausgabe erwarten uns die Kernaussagen eines großen Visionärs und Sozialethikers, der die „Gegenseitigkeit“ als das einzige Mittel nannte, um die Wohlfahrt aller Menschen und Völker herbeizuführen. [www.pem.ac](http://www.pem.ac)

# BUCHBLICKE

## ACHTSAMKEIT

### Achtsam arbeiten und achtsam leben

O. W. Barth

**Wer:** Thich Nhat Hanh.

**Was:** Achtsamkeit lässt sich üben, auch während eines sehr fordernden Arbeitstages. Thich Nhat Hanh zeigt Möglichkeiten zum Üben.

**Warum:** Die Praxis eines Bewusstseins trägt viel zu einem stress- und spannungsfreien Arbeitsalltag bei.

**Wann:** Bereits erhältlich.



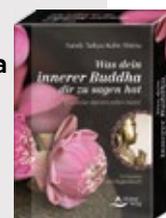
## INNENSCHAU

### Was dein innerer Buddha dir zu sagen hat

Schirner Verlag

**Wer:** Sandy Taikyu Kuhn Shimu.

**Was:** „Diese Karten sind aus dem Wunsch heraus entstanden, in jedem Menschen auf einfache Weise das Vertrauen und den Mut zu wecken, aus der inneren Mitte heraus Lösungsvorschläge, Alternativen, Erklärungen und Antworten zu finden“, so die Autorin.



## INNERE STÄRKE

### Lebe Balance

Trias

**Wer:** Verschiedene.

**Was:** Lebenskünstlern ist ein hohes Maß an innerer Stärke und Flexibilität gemeinsam. Beides ist ungemein hilfreich – und beides kann man lernen.

**Warum:** Professor Dr. med. Martin Bohus beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der Frage: Wie gelingt ein erfülltes Leben? Seine Erkenntnisse sind wertvoll für jeden.

**Wann:** Bereits erhältlich.

