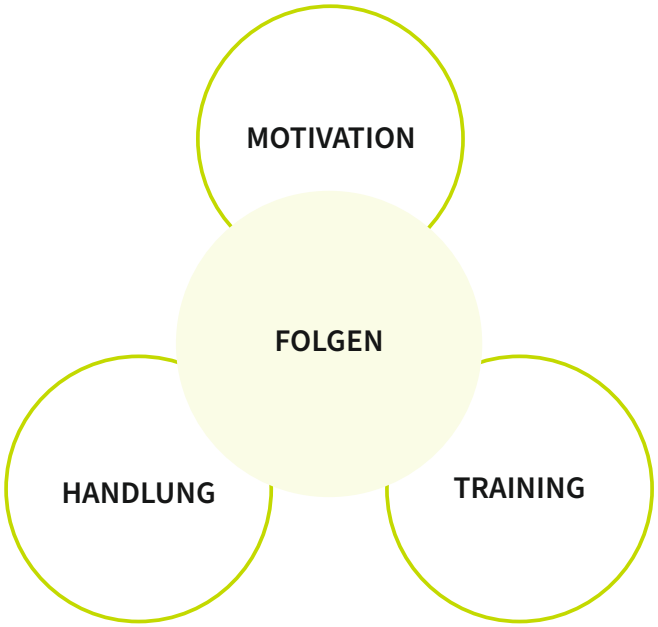
AB 3

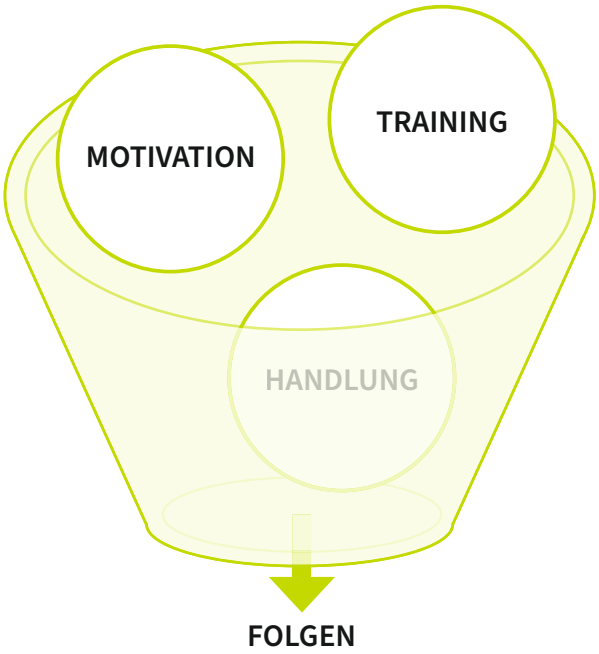
WIRKZUSAMMENHÄNGE

AUFGABEN

Tauschen Sie sich mit einem Arbeitspartner aus.

1. Stellen Sie die Handlungen in einen größeren Wirkzusammenhang. Wie entsteht Veränderung? Überdenken Sie die Wechselwirkungen zwischen Motivation, Training, Handlung und Folgen. Erstellen Sie ein Diagramm, vergleichbar den untenstehenden, und machen Sie die Prozesse der Veränderung nachvollziehbar.





2. Lassen Sie die untenstehenden Zitate buddhistischer Meister auf sich wirken.
   Gibt es ein Zitat, das Sie gerne anwenden würden?

Was immer an Freude ist in der Welt, entspringt dem Wunsch, andere glücklich zu sehen, und was immer an Leid ist in der Welt, entspringt dem Wunsch nur selbst glücklich zu sein. **– Shantideva**

Alles hat eine Ursache. Je genauer ihr versteht, dass negative Ursachen immer negative Wirkungen hervorbringen, umso fester wird euer Entschluss sein, positiv zu handeln. **– Shamar Rinpoche**

Unser erster Gedanke an jedem Morgen sollte der Wunsch sein, den Tag dem Wohlergehen aller zu widmen. **– Dilgo Khyentse Rinpoche**

An Ärger festhalten ist wie wenn du ein glühendes Stück Kohle festhältst mit der Absicht, es nach jemandem zu werfen – derjenige, der sich dabei verbrennt, bist du selbst. **– Buddha**

Hoffnungslosigkeit ist ein echter Grund für Misserfolg. **– Dalai Lama**

Fähigkeiten entstehen, indem man anderen nutzt. Gebt niemals eure Kraft in Dinge, die ihr nicht mögt – geistige Eindrücke von heute schaffen eure künftige Welt.
Wahre Entwicklung geschieht außerhalb der Komfortzone. **– Lama Ole Nydahl**

Das Denken ist die Basis von allem. Es ist wichtig, dass wir jeden unserer Gedanken mit dem Auge der Achtsamkeit erfassen. **– Thich Nhat Hanh**