



# Innere und äußere Transformation in Zeiten multipler Krisen

Zukunftstag der DBU im EIAB | von 9 bis 17.30 Uhr  
Freitag, 23. Juni 2023

*geleitet von der AG Transformation der DBU*

Wir durchleben individuell und kollektiv eine Vielzahl von Krisen, die einen tiefen Einschnitt in unser aller Leben bedeuten. Die Liste ist lang: Klimakatastrophe, Artensterben, Kriege, Pandemien, wirtschaftliche Zusammenbrüche, weltweite Abnahme der Demokratien, soziale Ungerechtigkeit und vieles mehr.

Diese Krisen haben ihre Wurzeln in unserem Geist. Aus unserer Unwissenheit folgt das ständige Streben nach Ich-Expansion durch Anhaften und Aggression. Unsere inneren Zustände, Überzeugungen und Denkmodelle, unsere Versäumnisse und unser „Durchmogeln“ haben diese Krisen verursacht. Wir leiden unter den Krisen: In vielfältiger Weise in unserem physischen Körper. *Emotional* in Ängsten, Hilflosigkeit, Ohnmacht, Wut oder Trauer als Reaktion auf die Ungewissheit und den drohenden Verlust. *Mental* durch Überforderung, Sorgen oder Überwältigung. *Sozial* als Folge des individuellen Leidens und dem durch die notwendige, geschehende Transformation bedingten Chaos.

Unserem Geist entspringen aber genauso die Ressourcen für eine Transformation zum Besseren. Unsere Motivation bestimmt das Ergebnis einer jeden Handlung. Wir können dieses Wollen in jede neue Situation einfließen lassen. Statt durch Ich-Expansion lässt sich unser Handeln auch durch Großzügigkeit, Mitgefühl und Weisheit ausrichten. Die Rückbesinnung auf diese inneren Ressourcen kann unsere Selbst-Transformation, die Rückverbindung zur (Um)Welt und die darin mögliche tiefe Gründung gelingen lassen.

Der Zukunftstag der DBU lädt euch dazu ein, euer Mindset zu öffnen und innere und äußere Regeneration und Transformation zu aktivieren. Die Teilnahme der AG Transformations-Kerngruppe ermöglicht eine tiefe und authentische Gruppendiskussion. Um diese Bewegungen zu unterstützen, bieten wir zwei parallele Workshops an:

**Workshop 1: Durch Transformation Krisen meistern** (Hanna Ebinger)

**Workshop 2: Nachhaltiger Mindset für ein nachhaltiges Leben** (Klemens Höppner)

# DBU Zukunftstag 2023: Parallele Workshops

## Workshop 1: Durch Transformation Krisen meistern (Hanna Ebinger)

Stärken und Vision - Wie stärkt man Transformation und wie richtet man Transformation aus? Durch Kontemplationen sprechen wir in der Gruppe über tiefe Emotionen und öffnen einen Raum für Transformation, mit dem Ziel eine buddhistische Antwort auf die Multikrisen zu entwickeln.

- Die erste Sequenz ‚Stärken‘ lädt die Teilnehmer:innen ein, sich mit Herz, Verstand, Körper, Gefühlen und Gedanken einzulassen, um den vielfältigen Krisen gemeinsam und mutig begegnen zu können, durch die natürlichen Kompetenzen: Aufmerksamkeit und Resilienz (Ausgeglichenheit auch in schwierigen Situationen).
- In der zweiten Sequenz ‚Vision‘ machen wir die eigene Fähigkeit, Transformation auszurichten zur Antriebskraft unseres Handelns, durch die natürliche Kompetenz: Mitgefühl.

Freut euch auf viel Erfahrungswissen durch Kontemplationen von Oneearthsangha und zahlreiche Übungen; z.B. die Entwicklung einer Stärkenkarte durch ein Flow-Erlebnis, innerlich aufblühen, ‚Selbst gewollte Transformation als Verantwortung verstehen und bewusst einsetzen‘, Mitgefühlsübung ‚Wir, der weltweite Clan‘ anstatt ‚Wir gegen Die‘, Liebesbrief an Abgeordnete / Konzernchefs schreiben.

**Hanna Ebinger** sammelte langjährige Erfahrung in der Akquisition von Sponsoren für Geschäftskonferenzen und erfüllte sich damit ihren Traum eines dreijährigen Meditations-Retreats in Australien. Seit 2017 ist sie selbstständig mit [lernenzusein.de](https://lernenzusein.de) als Trainerin für Meditation, Achtsamkeit und das Schulfach Glück. 2018 erwarb sie die Qualifikation als Lehrkraft für den buddhistischen Religionsunterricht nach §13 Schulgesetz Berlin, startete ihre 10jährige buddhistische Lehrerausbildung und begann ihre Mitarbeit bei der DBU.

## Workshop 2: Nachhaltiger Mindset für ein nachhaltiges Leben (Klemens Höppner)

Wenn wir erkennen, wie wir Menschen – individuell und gemeinsam – zu den aktuellen Krisen beitragen, können wir uns ändern und eine andere Zukunft mitgestalten. In diesem Workshop erkunden wir gemeinsam,

- wie gut wir die Ursachen für Klimawandel verstehen und was unser ungewollter Beitrag dabei ist;
- wie darin die wirksamen Hebel für die Begrenzung des Klimawandels liegen – in unserer modernen Gesellschaft und in uns allen;
- und wie wir durch innere Transformation und äußeres Handeln zu einer Regeneration beitragen können.

Dabei benutzen wir eine Kombination aus spielerischen Elementen, Reflektion, dyadischem Austausch und Arbeit im Kreis. Wir nutzen unser konzeptualisierendes Bewusstsein, unsere emotionale Intelligenz, Intuition und unseren Zugang zur direkten Selbst-Erfahrung. Der Workshop ist als Anregung für die eigene weitere Erkundung und wirksames Handeln gedacht.

**Klemens Höppner** arbeitet als Facilitator mit Menschen in der Führungskräfte- und Mitarbeiterentwicklung in Unternehmen. Seine Schwerpunkte liegen auf der Entwicklung eines Nachhaltigkeits-Mindsets, Führungs- und Teamentwicklung, sowie Resilienz und Team-Resilienz. Klemens ist ehrenamtlicher Vorstand des Tarab Institut Deutschland e.V. und Board-Member des Tarab Institute International. Seit einiger Zeit interessiert ihn insbesondere, wie innere Transformation und gemeinsames Gestalten zu einer Regeneration in uns, der Gesellschaft und der Natur beitragen können.

# DBU Zukunftstag 2023: Programm

09.00 – 09.20 Uhr	Begrüßung & Inhaltliche Einführung durch Manfred Folkers Rezitation Buddhistisches Bekenntnis Aufteilung in zwei parallele Workshopgruppen
09.30 – 11.45 Uhr	Parallele Workshops: Workshop 1: <b>Durch Transformation Krisen meistern</b> Hanna Ebinger Workshop 2: <b>Nachhaltiger Mindset für ein nachhaltiges Leben</b> Klemens Höppner
11.45 – 12.15 Uhr	Vor dem Mittagessen: Gehmeditation mit Manfred Folkers
12.15 – 13.45 Uhr	Gemeinsames Mittagessen Freizeit und Erholung
13.45 – 16.00 Uhr	Fortsetzung beider Workshops (parallel)
16.15 – 17.30 Uhr	Zusammenkommen beider Gruppen & Austausch Ideensammlung für das weitere Vorgehen Abschlussrunde Widmung
17.30 – 18.00 Uhr	Freizeit und Erholung
Ca. 18.00 Uhr	Gemeinsames Abendessen

Der Zukunftstag 2023 der DBU wird veranstaltet von der AG Transformation der DBU. Ziel der AG Transformation ist es, eine buddhistische Antwort auf die vielfachen Krisen unserer Zeit zu finden. Gemeint ist hiermit ein Wandlungsprozess, der auf allen Ebenen dazu führen soll, unheilsame Prozesse zu erkennen und zu transformieren. Die AG Transformation der DBU ist offen für alle Gruppen und Einzelmitglieder der DBU. Weitere Informationen: <https://buddhismus-deutschland.de/projektgruppe-transformation/>.

Ansprechpersonen sind Kirsten Schulte ([kirsten.schulte@dbu-brg.org](mailto:kirsten.schulte@dbu-brg.org)) und Manfred Folkers ([folkers@dbu-brg.org](mailto:folkers@dbu-brg.org)).