

Zukunftswerkstatt 2022



Worum geht es im ToGenJi?

- Kloster nach japanischem Vorbild,
- Refugium für persönliche Retreats,
- Ort für Orientierung und Entwicklung
 - und daneben soll alles finanziert werden:



Bestehende Verbindlichkeiten

- Bonnen Stiftung **150.000 €**
- Bankkredit **-118.334,04 €**
- Ca. **10.000 €** von Christoph für Tonnenhütten



Vereinszweck

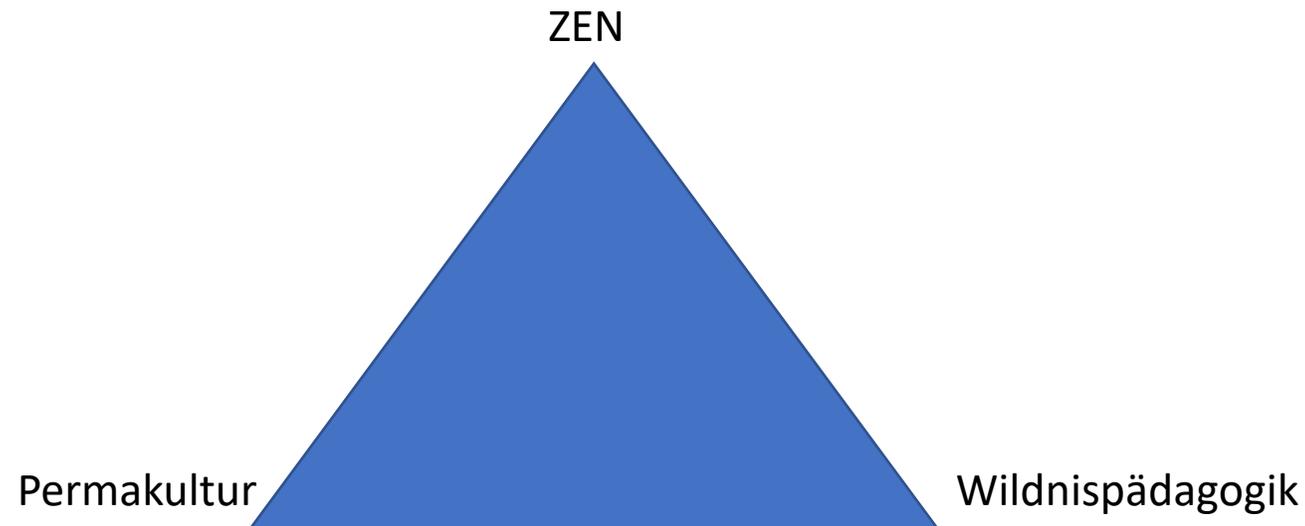
Zweck des Vereins ist die Förderung:

- der Buddhistischen Religionsgemeinschaft in Deutschland
- der Volksbildung
- die Förderung von ökologischen Projekten und Entwicklungen



Und wieso steht im Satzungszweck etwas von Umweltbildung?

**Vor allem wegen des 1. Sila:
Leben schützen und unterstützen**



Zen

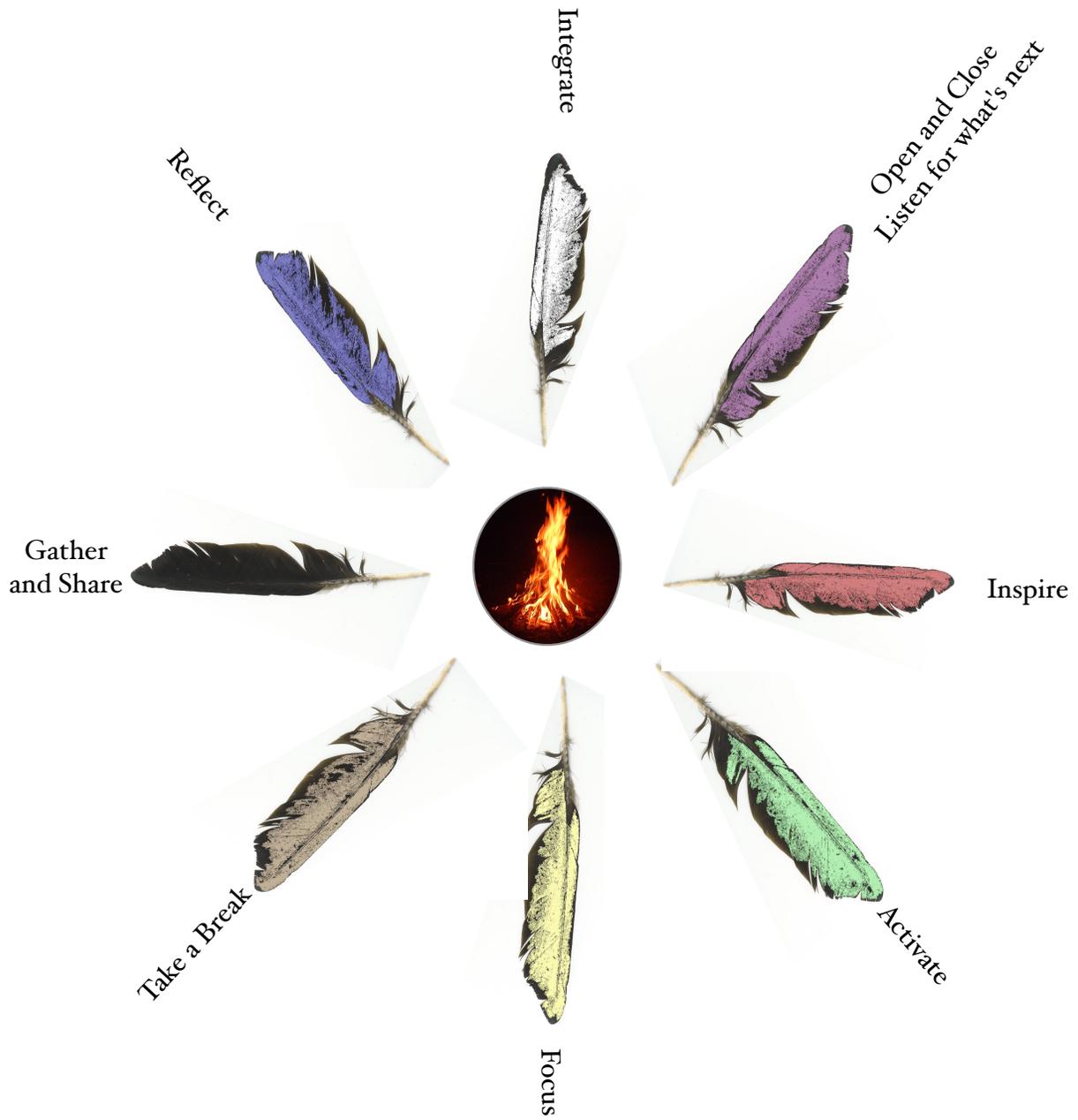
- Erforschen der inneren Natur (und der Individuellen Beziehung dazu und zum gesamten Planeten),
- Erwachen zum Bewusstsein, dass wir miteinander und mit allem in Beziehung sind
- und das nicht nur abstrakt, sondern gefühlt und im Herzen erfahren.



Wildnispädagogik

- vermittelt ein konkretes Erleben der Natur,
- damit in Kontakt sein,
- mit der Natur arbeiten,
- die Muster in das eigene Leben integrieren





Permakultur

- achtsames Gestalten von Systemen durch Beobachtung
 - der einzelnen Elemente,
 - deren Beziehungen,
 - deren Wirkweisen und
- das Gestalten nachhaltiger Systeme bzw. Kreisläufe, die enkeltauglich sind.



PK-Ethic

- Sei achtsam mit der Erde
- Sei achtsam mit den Menschen
- Gerechtes Teilen
- Konsum minimieren



PK-Prinzipien (Holmgren)

Beobachten und interagieren

Individuell

- Was beobachte ich um mich herum und mit anderen Menschen?
- Was sehe oder spüre ich in mir, was fühle ich in meinem Körper, was sagt meine Intuition? .
- Was kann ich ändern? Wie will ich damit umgehen?
- Erkenne ich in mir Muster, die nicht angemessen sind oder die aus alten Konzepten und Prägungen stammen und die mir eigentlich nicht mehr dienlich sind?



Beobachten und interagieren

Gruppen, z.B. bezogen auf unsere Sangha

- in welcher Phase befindet sich die Gruppe?
- ist die Aufgabe/Auftrag klar
- Gibt es Einigkeit?
- Sind Rollen offensichtlich? Gibt es Akzeptanz dafür?



Energie sammeln und speichern

Individuell

- Benutze ich meine aktuellen Energieniveaus und Möglichkeiten bestmöglich?
- Welche Aktivität passt am besten zu dieser Nische von Raum und Zeit?
- Was gibt mir Energie?
- Fließt sie oder ist meine Energie blockiert?

Gruppen

- Nutzen wir die vielfältigen Fähigkeiten und Möglichkeiten in unserer Sangha?
- Sorgen wir für Balance?



Produziere keinen Abfall

Individuell

- Wo verschwende ich meine Zeit?
- Wie kann ich das verhindern?
- Was muss ich in meinem Leben halten?
- Welche Konflikte in meinem Leben sind noch ungeklärt?

Gruppen

- Wie wird Zeit in Gruppen verschwendet?
- Wie gehen wir in unseren Gruppen, Familien Organisationen mit Konflikten um?
- Wie effektiv arbeiten wir?



Integrieren statt separieren

Individuell

- Gibt es Aspekte meines Lebens, die ich zusammenbringen kann?
- Welchen meiner Freunde könnte ich einander vorstellen?

Gruppen

- Integrieren wir oder trennen wir uns von etwas oder jmd. Ab?
- Gibt es verschiedene Aspekte meiner Gemeinschaft, bei denen ich helfen könnte, sie zusammen zu bringen?



Randzonen nutzen & wertschätzen

Individuell

- Wo sind die Ränder meiner Komfortzone?
- Wie kann ich diese Grenzen erweitern?

Gruppen

- Wie kann ich Menschen an den Rändern der Gesellschaft erreichen oder am Rand unserer Sangha? Habe ich überhaupt Möglichkeiten oder Interesse?



Kleine & langsame Lösungen nutzen

Individuell

- Gibt es einen kleinen Schritt in die richtige Richtung, den ich heute gehen könnte?
- Wo werde ich vermutlich stolpern, wenn ich mich zu schnell bewege?

Gruppen

- Ist unser Netzwerk erfolgreich? Netzwerk bedeutet, zusammen werken, wirken
- Sind wir in unserer Entwicklung ruhig und bedächtig?
- Gehen wir in kleinen Schritten?



Kreativ auf Veränderungen reagieren und sie nutzen

Individuell

- Wie kann ich die Änderungen nutzen?
- Wo und wie widersetze ich mich dem Wandel?
- Welche Geschenke gab mir die letzte große Veränderung in meinem Leben? ·
- Was sehe ich für meine Zukunft?

Gruppen

- Wir gehen wir als Sangha mit Veränderungen um?



Vielfalt nutzen und wertschätzen

Individuell

- Wie viele Rollen habe ich? (Achtung – Rollenkonflikte)
- Kann ich eine Vielzahl von Aktivitäten erstellen?
- Welche Bereiche meines Lebens würden von mehr Vielfalt profitieren?

Gruppen

- Wie beziehen wir die Vielfalt unserer Sanghamitglieder ein?
- Können wir mit der Unterschiedlichkeit gut umgehen oder diskriminieren wir sie?



- **Design von Mustern bis zu Details**

Individuell

- In welchem Muster oder Konzept, evtl. Trauma, bewege ich mich gerade?
- Was sind die nützlichen Muster und was würde ich gerne ändern?
- Verliere ich mich in den Details und achte nicht auf das Gesamtbild?

Gruppen

- welche Gruppenmuster & Rollen kann ich identifizieren?
- Wir können sie sinnvoll zusammen spielen?
- Verliere wir uns in den Details und achte nicht auf das Gesamtbild



Erneuerbare Ressourcen und Dienstleistungen nutzen & schätzen

Individuell

- Wo kann ich meine Bedürfnisse mit nachwachsenden Rohstoffen decken?
- Was kann ich erstellen?
- Wo kann ich meinen Verbrauch nicht erneuerbarer Ressourcen reduzieren?

Gruppen

- Wo können wir unsere Bedürfnisse mit nachwachsenden Rohstoffen decken?
- Was können wir erstellen?
- Wo können wir unseren Verbrauch nicht erneuerbarer Ressourcen reduzieren?



Selbstregulierung anwenden und Feedback annehmen

Individuell

- Wo erhalte ich Feedback von z.B. meinem Körper, anderen, schriftlich, verbal? ·
- Wie kann ich meinen Fortschritt überwachen?
- Was funktioniert gut?
- Was kann ich an mir schätzen?

Gruppen

- Wie ist unsere Feedbackkultur? Haben wir überhaupt eine?
- Wo funktioniert die Gruppe gut, wo gibt es Schwierigkeiten?
- Haben wir Rituale, die uns unterstützen, mit Konflikten konstruktiv umzugehen und
- Verletzungen zu heilen?



Ernte erzielen

Individuell

- Welche Ernten/Ergebnisse, Lernerfahrungen stehen zur Verfügung?
- Ernte ich sie gerade, d.h. mache ich sie mir bewusst?
- Gibt es andere Erträge, die verfügbar werden könnten?

Gruppen

- was ist der gemeinsame Ertrag/Erfahrung/Freude?
- was ist das Ziele/Auftrag der Gruppe, mit dem „Erträge“ erlangt werden können?



MÖGLICHE ÄNDERUNGEN DER LEBENSFÜHRUNG

Ernährung	Verkehr	Wohnen	anderes
eigene Lebensmittel anbauen	nicht fliegen	in einem kleinen Haus oder Reihenhaus wohnen	Gebrauchtes kaufen
regional essen	autofrei werden	effektiveres Heizungssystem	Aluminium wieder verwerten
weniger Fleisch	nicht auf dem Land leben	Thermostat effizient einstellen	organische Materialien kompostieren
ökologische Lebensmittel essen	an einer Fahrgemeinschaft teilnehmen	Dämmung verbessern	ökologische Farben usw. verwenden
kein Tabak	Autobenutzung reduzieren	den Boiler warten	weniger Wasser benutzen
weniger Alkohol	Kraftstoff sparendes Auto	Dichtungsband für Fenster/Türen	Papier wiederverwerten

