

---

## Vorwort

Wie kann ich in Kürze vermitteln, was ich in den letzten 20 Jahren auf meinem Weg der Selbsterkenntnis in meinem Leben, meinen Beziehungen und in der Geschäftswelt erlebt und erfahren habe; es in Erkenntnisse und Worte fassen?

Thich Nhat Hanh deutet darauf hin, dass wirklich der Weg das Ziel ist: „Es gibt keinen Weg zum Glück, Glück ist der Weg.“

Der Musiker Ray Charles nimmt den Tod als Ratgeber: „Lebe jeden Tag so, als wäre er dein letzter. Irgendeiner wird es dann sein.“

Und auch die letzten Worte des Buddhas haben mich beeindruckt: „Samasati – wach auf und erkenne wer du bist?“

Dieses Buch nimmt Sie mit auf eine spannende Reise durch Dimensionen, Schichten und Schritte. Es ist mir ein Herzensanliegen, mein Wissen und meine Erkenntnisse möglichst vielen Menschen zur Verfügung zu stellen. Die Erfahrungsberichte entsprechen wirklich Erlebtem.

Neben den hindernden Faktoren (Belastungsfaktoren) sind auch die persönlichen Ressourcen (Kraftquellen resp. Förderungsfaktoren) anzuschauen. Interessanterweise wird dieses Thema von vielen Menschen noch sehr wenig bewusst reflektiert. Es geht nicht nur darum, herauszufinden, wo ich Kraft und Energie verliere, sondern auch woher ich meine Kraft beziehe.

Zu diesem Buch existiert auch ein Hörbuch, welches autobiographisch angelehnt die spannende Reise der Selbsterkenntnis erzählt. Zur Umsetzung in Unternehmungen gibt es zudem ein Hörbuch und ein umfassendes Buch mit Methoden und Techniken zu Achtsamem Prozessmanagement sowie besonders für Führungskräfte das kompaktere Hörbuch und Buch zu Achtsamer Unternehmensführung.

Einige Inhalte dieser Veröffentlichung finden sich auch in dem Essential „Achtsame Unternehmensführung“ wieder. Diese Überschneidungen sind unvermeidbar, da es sich um elementare Grundlagen handelt, welche zum Verständnis des jeweiligen Essentials notwendig sind.

Ich wünsche Ihnen auf der Reise zur Entdeckung von Achtsamer Selbsterkenntnis faszinierende Einsichten und wirksame Impulse. Viel Vergnügen.

Last, but not least möchte ich das Engagement aller beteiligten Personen, meiner Lehrer und Lehrerinnen, meiner Studenten und Studentinnen sowie Geschäftspartner und Freunde erwähnen. Meine Partnerin Susanne Engelkamp hat mich dabei liebevoll begleitet. Ohne sie alle wäre das Buch nicht in dieser Form erschienen. Vielen Dank.

Anders als bisher; wenn nicht jetzt – wann dann? Wenn nicht wir – wer denn?

Zürich  
im Juni 2014

Ronald Schnetzer

Achtsame Selbsterkenntnis

Work-Life-Balance kompakt und verständlich

Schnetzer, R.

2014, X, 49 S. 23 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-06242-2