

MASTERCLASS

Michael «Curse» Kurth  
Mach es richtig  
-mach es echt!

Ein radikales Treffen mit  
deinem wahren Selbst

younity

# Michael Kurth

– oder «Curse», wie ihn viele aus seinem musikalischen Schaffen kennen – ist nicht nur erfolgreicher Musiker, sondern auch Buddhist, Speaker, Coach und SPIEGEL Bestseller-Autor.

Schon als 12-Jähriger wusste er: der Rap ist seine Berufung. Gesagt – getan. Plattenvertrag, Studio, Tour, Festivals, Konzerthallen – der große Traum wurde wahr. Oder?

Trotz jahrelangem und erfolgreichem «Höher, schneller, weiter» folgte auf die immerwährende Suche nach dem großen Glück («da vorne, an der nächsten Ecke, da kommt es bestimmt!») irgendwann die große Leere. Sackgasse. Seit er sich bewusst kritisch und gleichzeitig wohlwollend und zuversichtlich mit sich auseinandersetzt, gesellte sich zu Curse, dem Rapper auch Michael, der Buddhist und Coach.



Der lernt in der tibetisch-buddhistischen Tradition, ist versiert in buddhistischer Psychologie, absolviert Meditationsausbildungen und eine zertifizierte Ausbildung zum Systemischen Coach. Es folgen Holistic Counselling, Kum Nye Yoga, somatische Arbeit und vieles mehr.

Michael war und ist im ständigen Austausch mit etlichen renommierten Meisterinnen und Meistern der buddhistischen Tradition ... und hat alles in allem auf seinem ganzheitlichen Weg über die Jahre auch ganz schön lange «rumgesessen und die Wand angeguckt» (Spoiler: Meditation – geiler Scheiß, wirklich!).

## Er sagt über sich selbst:

Ich mache eigentlich nur eine einzige Sache:  
Das, was mein Leben so sehr bereichert hat, mit anderen zu teilen.

Und genau das macht er auch in dieser MASTERCLASS– enjoy!



# IN DIESER MASTERCLASS ERHÄLTST DU EINEN EINBLICK:

- In die Frage „Worum geht es wirklich“?
- In die Tools und Methoden, die dir den Blick nach innen statt außen ermöglichen
- In die Frage, was passieren würde, wenn du aufhörst, dich ständig abzumühen
- In die Frage: Warum legen wir uns selbst eigentlich so viele Steine in den Weg?
- Was der erste Schritt zur Veränderung ist

# These

Was wäre, wenn es gar kein Problem gibt?

Was wäre, wenn wir einfach nicht checken, dass alles perfekt ist? Weil ... wir meist gefangen und beeinflusst sind von Ängsten, Befürchtungen, Prägungen, Mustern

Ist das wirklich so? Und wenn ja – was bedeutet das? Und können wir dann den uns ureigenen Wert, der in uns schlummert, freilegen?



## Träume

Wenn ich ..... erreiche, habe, kriege, mache ... dann bin ich glücklich!

*Was, wenn ich mehr von X, Y, Z habe, kriege, mache?*

## Realität

Wenn die vermeintlichen Träume und das große Glück nicht kommen, nur weil es immer höher, schneller, weiter geht ... bin oder mache ich dann nicht genug? Hab ich Glück gar nicht verdient?



## Surrender (Hingabe)

Therapie, Coachings und innere Arbeit sind wundervolle Begleiter auf deiner Reise - doch sie sind nicht das Ziel! Wie bei einer Wanderung in Essenz nicht der Wanderschuh das wichtigste: der Blick über die Berge und in das blühende Tal das wahre Erlebnis... die Ruhe ist die Erfahrung! Du musst nicht alles richtig machen – mach es „echt“! (inspiriert von Jeff Foster)

Was wäre, wenn du – statt zu versuchen, immer mehr zu machen und erreichen – einfach mal anhältst und dich fragst: Was geht eigentlich ab? Worum geht es wirklich?

Das ganze gute Leben, das wirkliche  
Glück, die Zufriedenheit ...  
lagen scheinbar immer hinter  
der nächsten Kurve.

Wenn ich nur dies und das mache,  
habe, kriege, erreiche ...  
dann bin ich endlich glücklich.

1.

*Welchen Preis zahlst du dafür, immer alles durchziehen, richtig machen und abhaken zu wollen?*

2.

*Welchen Preis müsstest du zahlen, wenn du aufhören würdest, dich abzumühen?*



Kennst du dieses „Rennen“?

Dieses „hinter der nächsten Ecke kommt die Antwort“?

A grid of 15 columns and 15 rows of small grey dots, intended for writing a response.



# NOTIZEN



# Blickwinkel

Welche Dinge aus deiner Kindheit und Erziehung haben dich geprägt?

Was wäre, wenn all das früher einmal perfekte Strategien waren – es dir aber heute gar nicht mehr genau so hilft?

Brauchst du alle Muster und Prägungen von früher auch heute noch?

Wenn ja:

- Wie kannst du sie so umformen, dass sie dich im Hier & Jetzt unterstützen?

Wenn nicht:

- Kannst du sie überhaupt loswerden oder geht das gar nicht?

# Perspektive





# Fazit

## The challenge:

Die Antwort auf diese Frage(n) kennst nur du.



## The good news:

Den Weg zu dieser Antwort können wir zusammen gehen.

## The „how to“:

Dank einiger cooler Tipps, Tricks, Tools und Fragen, die wir gemeinsam nutzen können auf dem Weg





# Wer bin ich?

## Bisschen Praxis gefällig?

Michael teilt mit dir in dieser Masterclass noch eine buddhistische Übung aus der Mahamudra-Tradition, die bei ihm „so richtig krass eingeschlagen“ hat und ihn schließlich auf einen ganz neuen Weg geschickt hat, wie er selbst sagt. Mal schauen, inwiefern sie auch dir „food for thought“ geben kann.








# NOTIZEN

A large grid of small grey dots is arranged in a regular pattern across the page, serving as a background for taking notes.



**Michael «Curse» Kurth**  
Mach es richtig  
-mach es echt!

Ein radikales Treffen mit  
deinem wahren Selbst

younity