



**Freitag, 10. bis Sonntag, 12. November 2017**

## **Viele Wege führen zu einem glücklichen Leben!**

### **Die besondere Bedeutung der Achtsamkeit**

mit Prof. Dr. Petra Jansen

Achtsamkeit, d.h. die Fähigkeit, den jetzigen Moment wahrzunehmen und zu akzeptieren, was ist, oder im Englischen „Mindfulness“ wird vom deutschen Zukunftsinstitut als Megatrend bezeichnet. Ende des Jahres 2016 führt der Begriff „Mindfulness“ bei Google zu über 48 Millionen Treffer, „Achtsamkeit“ schafft es immerhin zu über 3 Millionen Anzeigen. Schaut man sich die Treffer an, findet man neben den Definitionen der Achtsamkeit, achtsame Gegenstände, wie z.B. Schmuck, achtsame Ernährung und scheinbar unendlich viele Seminare zu dem Thema der Achtsamkeit für Menschen unterschiedlicher Berufssparten. Der Begriff der Achtsamkeit kann diese Popularität gewinnen, weil eine tiefe Sehnsucht nach einem Weg zur Entschleunigung in der beschleunigten und oft von Konkurrenz geprägten Welt existiert, eine Sehnsucht nach einem Innehalten und vielleicht auch nach einem „Zu-Sich-Selber-kommen“. Achtsamkeit ist kein Allheilmittel, aber sie bietet die Möglichkeit, den Weg zum eigenem Herzen zu gehen. In diesem Sinne öffnet Achtsamkeit für jeden Menschen die Chance zur Erkenntnis der eigenen inneren Bedürfnisse, sei es der Wunsch nach einer Meditation, einem Waldspaziergang, dem Lösen schwieriger mathematischer Probleme oder einem Nachmittag in einem Liegestuhl. Einen Weg zu den eigenen Bedürfnissen und zum eigenen Herzen zu finden, ist ein wichtiger, wenn nicht der wichtigste, Schritt, zu einem glücklichen Leben, welches sich nur aus dem Innen heraus entwickeln kann.

Doch wie findet man sich nun in den zahlreichen Angeboten dieses neuen Megatrends zurecht? Dies ist nicht einfach und ein Patentrezept gibt es nicht. Jeder muss seinen individuellen Weg finden. In diesem Seminar stelle ich verschiedene achtsamkeitsbasierte Methoden und ihre wissenschaftliche Evidenz bezogen auf Gehirn- und Verhaltensänderungen vor. Daneben gehe ich jedoch auch auf die wissenschaftliche belegte Wirkung von z.B. Bewegung, Musik, sozialem Engagement und Verbundenheit und dem Aufenthalt in der Natur auf die unterschiedlichen Facetten des Menschen - der Emotion, Kognition und Physis - ein. Was für den Einzelnen gut ist, hängt von dem Stück des Lebensweges ab, auf welchem „Er“ oder „Sie“ sich befindet. Das Seminar gibt keine „Kochrezepte“ und keinen „6-Punkte Plan“, sondern soll wissenschaftlich fundiert ermuntern, den eigenen Weg zum Inneren und zur Selbstliebe zu gehen. Achtsamkeit steht dabei im Mittelpunkt - wohlwissend, dass jede Methode, auch jede achtsamkeitsbasierte Methode, nur so gut ist, wie Sie den Praktizierenden/die Praktizierende berührt. Doch ist der Weg zur Entwicklung der eigenen Selbstliebe erst einmal eingeschlagen, wird er auch dazu führen, den/die andere so zu sehen, wie „Er“ oder „Sie“ ist und in dieser Andersartigkeit annehmen. Damit führt dieser Weg nicht nur zu einem immer besseren Verständnis des eigenen Selbst sondern ebenso des Anderen und wird nachhaltig unsere Interaktionen in unseren

Bildungssystemen, in Unternehmen, im Umgang mit Menschen verschiedener Kulturen in einer globalisierten Welt und hoffentlich auch in der Politik beeinflussen

## Das Programm

### Freitag, 10. November

- ab 15:00 Uhr Individuelle Anreise und Bezug Ihres Zimmers – Ankommen und Entspannen
- 18:00 Uhr Gemeinsames Kennenlernen bei einem Aperitif an der Hotelbar
- 18:30 Uhr **Embodiment – die Verbindung von Körper, Geist und Gefühl**
- 20:00 Uhr Gemütliches Abendessen

### Samstag, 11. November

- ab 08:00 Uhr Genießer-Frühstücksbuffet
- 10:00 Uhr Treffpunkt im Seminarraum:  
**Der Einfluss von Bewegung, Musik, sozialem Engagement, dem Aufenthalt in der Natur auf Körper, Geist und Gefühl**
- ab 12:00 Uhr Zeit für sich selbst – Mittagsimbiss, Behandlungen, Entspannen
- 16:00 Uhr Treffpunkt im Seminarraum:  
**Achtsamkeit – Methoden, wissenschaftliche Evidenz der Wirkungsweise**  
Anschließend Zeit für sich selbst.
- 20:00 Uhr Gemeinsames Abendessen

### Sonntag, 12. November

- ab 07:00 Uhr Genießer-Frühstücksbuffet
- 10:00 Uhr Treffpunkt im Seminarraum:  
**Achtsamkeit in der Bildung und der Wirtschaft**  
Anschließend Abreise oder noch mehr Zeit für sich selbst.