

Achtsamkeit
Alltag

Mut

Mitgefühl

einfach
sein

basic-mindtraining

Zeitgemäßes Mindtraining ermöglicht innere Reisen. Zu der Freiheit, die wir eigentlich meinen. Eine Erweiterung innerer Wahrnehmung und Möglichkeiten. Mit der Sicherheit der Erfahrungen vieler vor uns.

Es hat damit zu tun, was mit uns gerade wirklich los ist.

Die Wirksamkeit ist inzwischen in vielen Bereichen erfolgreich erforscht; z.B. Leadership, Elternschaft, Therapie, psychische Gesundheit.

Die Kurse verbinden grundlegende Mindtraining-Methoden zu

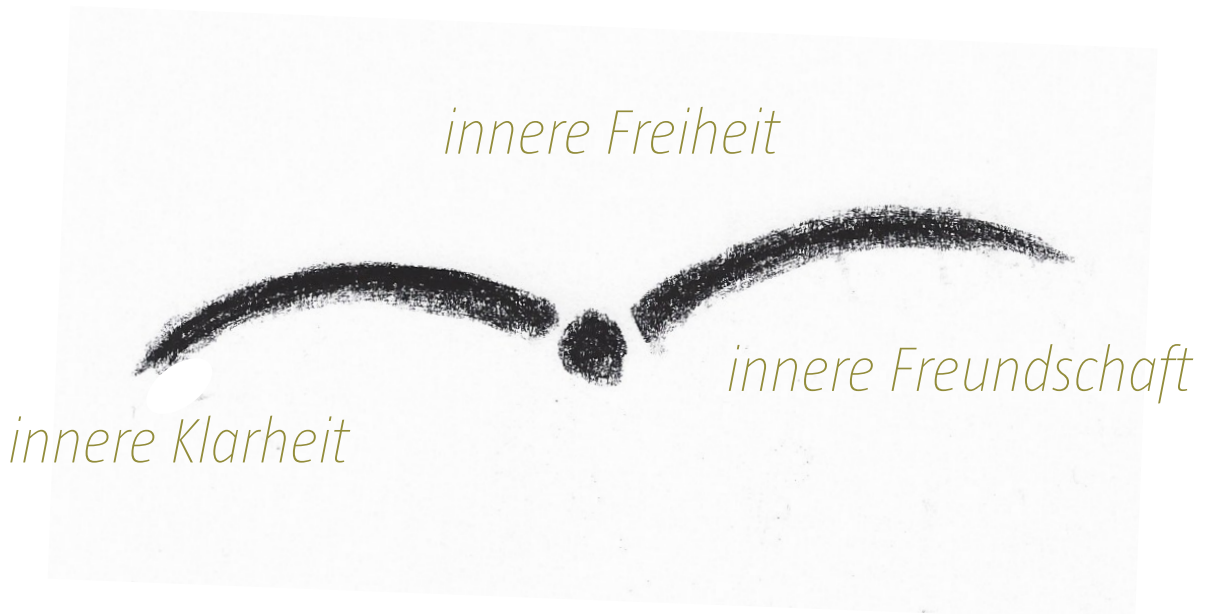
- Körperbewusstsein,
- Kommunikation/Austausch und
- Begegnung mit Gedanken, Emotion, Intuition.

Jenseits von Verlangen anders sein zu wollen oder Schönreden, Befürchtungen oder Wunschdenken geht es um die Verbindung mit unserer **ursprünglichen inneren Gesundheit**.

Die Besonderheit von Mindtraining beruht auf erlernbaren Zugängen **unmittelbarer Erfahrung**.

- Klarheit / Achtsamkeit
- Wärme / Mitgefühl
- Freiheit / Offenheit

bilden die Grundlage jeder Methode – sie gelten als untrennbare Einheit, wie die Flügel eines Vogels in die Freiheit. Ihre Betonung in den Kursen ist unterschiedlich.



A • Einstieg **Achtsamkeit im Alltag** **Stresslösung & Lebensqualität**

Wie funktioniert ‚Achtsamkeit‘ für mich? Wie kann ich auf-hören, mich in Gedanken und unwillkürlichen Mustern zu verlieren? Wie verbinden sich innerliche Entspannung und Klarheit?

Der Kurs ist eng an MBSR, den zur Zeit am umfangreichsten erforschten Methoden-aufbau für Mindtraining, angelehnt.

C • Kontinuität **einfach sein** **Resilienz & Intuition**

Wie verbindet sich innere Freiheit, Humor und Offenheit mit Achtsamkeit und Mitgefühl?

Dieser zwei-wöchig stattfindende Kurs verankert und vertieft Mindtraining als Basis für alltägliche bzw. berufliche Herausforderung und Lebensfreude.

B • Vertiefung **Mut zu Mitgefühl** **Burnout-Prävention & Selbstwirksamkeit**

Wie kann ich echtes Mitgefühl vertiefen? Was hat Aufrichtigkeit mit Empfindsamkeit zu tun?

Der Vertiefungs-Kurs verbindet Methoden aktueller Self-Compassion-Trainings.



Kurs A

Achtsamkeit im Alltag

Sresslösung
Burnout-Prohylaxe
Lebensqualität

Wie kann ich **Achtsamkeit** als **Ressource** erfahren? Der Mittelpunkt und Ausgangspunkt innerer Reise: ‚beobachten‘ – ohne gewohntes Urteilen und Planen; innere Entspannung.

Die vermittelten Übungen sind besonders geeignet, mitten im Alltag und Druck – von außen und innen – Inseln der Klarheit und Zuversicht zu entdecken.

Dieser Kurs ist eng angelehnt an **MBSR**, einen seit 30 Jahren entwickelten, wissenschaftlich überprüften Methodenaufbau. Diese Untersuchungen (z.Z. allein in den USA ca. 10 Veröffentlichungen/Monat in unerscheidlichem Kontext) können sowohl äußerlich ablesebar in der Entwicklung der Gehirnstruktur als subjektiv in der Lebensqualität ihre Wirksamkeit bestätigen.

Es hat sich gezeigt: Achtsamkeit ist ein **erlernbarer** Zugang; für jede und jeden und zu jeder Zeit.

Die Übungen umfassen das **Halten der Achtsamkeit**:

- im Sitzen
- im Gehen
- in der Bewegung
(einfache Entspannungs- und Belebungs-Übung)
- im Liegen („Bodyscan“)
- zu innerer Stimmungs- und Gefühlswelt
- im Austausch

„Meditation ist nicht was man denkt.“

Jon Kabat Zinn

„Ich brauchte lange, bis ich erkannte, wie einfach Meditation wirklich ist; vor allem, weil sie so völlig normal, gewöhnlich und meinen Wahrnehmungen so nahe zu sein scheint.“

Mingyur Rinpoche

„Meditation ist eine Übung, die es uns ermöglicht, bestimmte grundlegende menschliche Qualitäten zu pflegen und zu entwickeln.“

Mathieu Ricard

Der Kurs eignet sich als Einstieg und als Auffrischung für Mindtraining.

Struktur:

8 Abende

2-wöchentlich, 3 Stunden

&

1 Retreat-Tag

7 Stunden



Kurs B

Mut zu Mitgefühl

Selbst-Achtung
Burnout-Prohylaxe
Lebensqualität

Wie kann ich echtes Mitgefühl vertiefen?
Wie kann tiefe Zuneigung mühelos werden und natürlich von innen nach außen wirken? Wie könnte ich mich sicher, sanft und streitbar in mir und in der Welt fühlen?

Was hat Mitgefühl mit Resilienz zu tun?
Wie führt Mitgefühl aus deutlicher und subtiler innerer Enge und Selbstbefangenheit in gelöstes Vertrauen und natürliche Verbundenheit?

Die Übungen umfassen:

- (Selbst-) Mitgefühl-Übungen angelehnt an Resilienztrainings von Linda Graham sowie an MCL und MBCL
- Innere-Kind-Arbeit, angelehnt an Thich Nhat Hanh
- ‚Geben-und-Nehmen‘, angelehnt an tibetisches Mindtraining
- dialogische Kreisarbeit, achtsamer Dialog
- achtsame einfache Körperarbeit im Austausch
- grundlegende Atem- und Sitz-Meditation

„...alles ändert sich wie von selbst, wenn wir uns unserem emotionalen Schmerz mit ungewohntem Mitgefühl öffnen. Anstatt uns selbst anzuklagen, zu kritisieren und zu versuchen uns in Ordnung zu bringen, ...“

Christopher Germer

„Im Herzen des Herzens ist der Punkt, an dem die Unendlichkeit sich auftut. Strahlend hell. Dort treffen wir uns.“

Elisabeth Barth

„Meditation ist ein Weg Freundschaft mit uns zu schließen, auf einer ganz persönlichen Ebene. Sie schließt eine intime Beziehung zu uns selbst ein, sie erfordert große Vertrautheit.“

Trungpa Rinpoche

Der Kurs ist als Vertiefung des A-Kurses, sowie für TeilnehmerInnen mit Mindtraining-Erfahrung entwickelt.

Struktur:

8 Abende

2-wöchentlich, 3 Stunden

&

1 Retreat-Tag

7 Stunden



Kurs C einfach sein

Resilienz
Intuition
Lebensqualität

Wie wird Offenheit und Humor zur wesentlichen Teil von Achtsamkeit und Mitgefühl?

Wie kann durch das bewußte Erlauben von Haltlosigkeit eine neue, unerschütterliche Form von Halt finden?

Wie kann ich mich sinnvoll von der Vorstellung lösen etwas erreichen zu wollen?

Wie finde ich persönliche Wege, mit denen Mindtraining zu meinem selbstverständlichen Begleiter wird?

Das Angebot vertieft die Methoden der Kurse A&B:

- indem wir der Erfahrung innerer Weite mehr Aufmerksamkeit widmen, auf der Grundlage von Präsenz und Sanftheit.
- indem die Struktur offen auf die Dynamik der Gruppe und persönliche Fragen eingeht.
- indem kreative Möglichkeiten für Mindtraining im persönlichen Alltag an Bedeutung und Wirksamkeit gewinnen.

„Nicht einmal die kleinste Anstrengung ist nötig um zu meditieren. Es ist gerade so wie der Raum hier - eine vollkommen ungreifbare Offenheit.“

Uryen Tulku

„Do not meditate!“

Kangyur Rinpoche

„Der einzige Unterschied zwischen der Meditation und dem üblichen alltäglichen Prozess des Denkens, Fühlens und Empfindens besteht darin, dass wir das simple nackte Gewahrsein anwenden, das eintritt, wenn wir unseren Geist einfach so ruhen lassen, wie er ist – ohne Gedanken nachzujagen oder durch Gefühle und Empfindungen abgelenkt zu werden.“

Mingyur Rinpoche

Für TeilnehmerInnen mit dem Wunsch nach Erweiterung bisheriger Selbsterfahrung bzw. Meditation.

Struktur:

8 Abende

2-wöchentlich, 3 Stunden

&

1 Retreat-Tag

7 Stunden



Hinweise

Anmeldung, weitere Veranstaltungen und Hinweise:

web:

www.lucas.wien

www.openmind.wien

tel.: 0699-172 609 71

mail: hallo@openmind.wien

Ein **Quereinstieg** ist unter Umständen möglich. Bitte fragen Sie einfach nach.

Eine **Literaturliste** schicken wir Ihnen auf Wunsch gerne zu.

Einstieg und Eignung. Basic-Mindtraining ist an sich für jede und jeden in jeder Situation geeignet. In inneren und äusseren Krisen oder gerade dann, wenn alles vollkommen glatt läuft.

Das liegt daran, dass wir hier mit grundlegenden menschlichen Qualitäten und Potential zu tun haben. Sie sind eingeladen, ohne Zögern im Vorfeld oder während der Kurse Einzelgespräche zu nutzen.

Zweifel, Widersprüchlichkeit und Fragen sind willkommen!

Unsicherheit hat eine konstruktive Seite und wesentliche Rolle in jedem inneren und äußeren Entwicklungsprozess. – Nur die Veränderung scheint uns sicher.

Die Übung. Die Wirkung von Mindtraining hängt eng mit einem klaren und entspannten Zugang, gleichzeitig mit geeigneter Regelmäßigkeit zusammen; Sich fünf bis fünfzig Minuten zu schenken wird zu einem notwendigen täglichen Geschenk an uns selbst. Und den Alltag natürlich bereichern. Dieser innerlicher Prozess liegt so in unserer Hand.

Einfachheit und Praktikabilität der Übungen, Übungsmaterial und Austausch unterstützen dabei.

Verantwortung und Grenzen. Mindtraining ist keine Psychotherapie und ersetzt keine. Falls Sie in Behandlung sind, stimmen Sie bitte Ihre Teilnahme ab. Als TeilnehmerIn sehen Sie sich in der Lage, die volle und ausschließliche Verantwortung für Ihre Erfahrung zu übernehmen. Eine ausreichende psychische Belastbarkeit

Reise-Begleitung

Lucas Stürzenhofecker war Musiker, Pädagoge, Krisenbegleiter und Teilnehmer. Lebt als systemischer Berater, Coach, Mindtrainer und Vater in Wien.

Seit Mitte der 80er studiert Lucas buddhistisch inspirierte Achtsamkeitsansätze, Psychologie und Körperarbeit, seit Ende der 90er Jahre systemische Therapie und Aufstellung.

Weitere Details: www.lucas.wien

Frank Zechner ist Dipl.-Psychologe, Supervisor, Achtsamkeitstrainer, Dozent, Buch-Autor und Vater in Villach.

Frank studiert seit den 80ern Meditation verschiedener buddhistischer Richtungen. Er gehört in Österreich zu den erfahrensten MBSR-Trainern und ist u.a. Initiator der ersten, vom Bundesministerium ausgezeichneten, Achtsamkeit basierten klinischen Abteilung in Österreich.

Weitere Details: www.frankzechner.at

Elisabeth Barth war Geigerin, Schul-Lehrerin, später Workshopleiterin.

Sie entwickelte und vermittelte in den 80er und 90er Jahren body-mind-awareness; eine Verbindung von Achtsamkeits-Meditation mit Körperarbeit nach Gindler/Goralewski. Den Großteil der letzten 20 Jahre hatte sie intensiven Meditations-Klausuren als Einsiedlerin in Frankreich in der Nähe buddhistischer Lehrer gewidmet.

Inzwischen lebt Elisabeth als Pensionistin und Großmutter im weitesten Sinn in Berlin. Sie wird nach Möglichkeit einzelne Tage mit begleiten.

