



*... war Musiker, Pädagoge, Krisenbegleiter und Unternehmer.
Lebt als systemischer Berater und Aufsteller sowie Mindtrainer
und Vater in Wien.*

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

- Mitglied im MBSR-Verband¹
- LSB, systemische und existenzanalytische Grundlagen²
- Referent Wiener Institut für Systemaufstellungen³

¹ Mind-Based-Stress-Reduction

² Nov. 2015

³ ab 2016, weitere Fortbildungs-Leitungen D (Berlin) und
Weißrussland (Minsk) in Vorbereitung



Überblick Lebenslauf

1965	geb. Soest/Deutschland
1984	Abitur
1983-87	insg. 2 Jahre Feldstudien und Lehrgänge in Ghana
1983-02	Trainer Erwachsenen Bildung (Rhythmuserfahrung, Körperarbeit, Meditation/Achtsamkeit)
1991...	Vater
1996-99	Sozialbegleiter für Menschen in psychischen Krisen
1995-96	Entwicklung Achtsamkeit-basierter Musik-Gruppentherapie in der Psychiatrie
2000-13	Unternehmer (Design, Produktentwicklung, Produktion und Vertrieb – siehe: lucasform.com)
2015	systemisch-kontemplative Beratung und Aufstellung, Mindtraining

Ausbildungen auf systemisch-therapeutischen Grundlagen

2013-15	LSB bei Ansorge International Lebens- und Sozialberatung
2001-15	Dipl.-Lehrgänge systemische Aufstellungsarbeit, ÖFS-zertifiziert

Ausbildungen Achtsamkeit-basiert

1987-97	Body-Mind-Awareness Trainingsdesign und Leitung Elisabeth Barth
1994-96	kontemplative Psychotherapie Ausbildung als Krisen-Begleiter nach Edward Podvoll bzw. Naropa University
2013-14	„Feeding your Demons“ Ausbildung bei Tsültrim Allione
2013-15	Stressreduktion und Achtsamkeit Ausbildung und Zusammenarbeit mit Frank Zechner

weitere Schulungen, Studien, Selbsterfahrung

1982, `85 `89	insgesamt 2 Jahre traditionelle Musik und Tanz in Ghana. Feldstudien und Lehrgänge Universität Legon
1984-85	Pantomime und Performance-Projektleitung (Tadaschi Endo)
1987-92	Shiatsu, Taichi, Chigong, Newdance
seit 1987	Mindtraining – Sichtweise, Haltung und Praxis mit Lehrern der tibetisch-buddhistischen Tradition wie dem Dalai Lama, Tenga Rinpoche, Dzongzar Khyentse, Rabjam Rinpoche, Trusik Rinpoche, Sangye Nyempha, Tai Situpa, Sönam Rinpoche, Kalu Rinpoche, Mingyur Rinpoche, Matthieu Riccard, Chimmed Rigdzin, James Low, Tsültrim Allione...
seit 1988	regelmäßig Schweigeretreats u.a. in der buddhistischen Teravada und Zen-Tradition, u.a. bei Melissa Blacker, David Rynick, Fred von Allmen, Christina Feldmann, Elisabeth Barth
1998	Ausbildung Sozial-Begleiter Promente Wien
seit 1998	systemische Familien- und Strukturaufstellungsarbeit (Stephan Hausner, Sieglinde Schneider, Peter Kornfeind, Bert Hellinger, Kurt Fleischner, Gerlinde Wawra, Siegfried Essen, Gunther Schmidt u.a.)
2003-12	therapeutische Selbsterfahrung systemische Therapie, Paartherapie, Imago, Hypnotherapie (u.a. Kurt Fleischner)
seit 2008	kontinuierliche Retreat- und Studiengruppe mit Jigme Khyentse Rinpoche und Tulku Pema Rinpoche