

Ein einzigartiges Experiment

*Ein Jahr so zu leben, als
wäre es Dein letztes Jahr*



Foto bei meiner 60. Geburtstagsfeier im Mai 2022 - wir feierten ein Lebensritual im Wald in Laubach

Manchmal „brauchen“ wir erst eine schwere Erkrankung, um aus dem Modus des Funktionierens und der Trance der Unbewusstheit aufzuwachen, ein anderes Mal wenden wir uns freiwillig und hingebungsvoll dem zu, was in unserem Leben wirklich wichtig ist. Auf dem Hintergrund, dass unsere Lebenszeit begrenzt ist und unser Leben jederzeit zum Ende kommen kann, habe ich das neue Online-Achtsamkeitstraining „*Ein einzigartiges Experiment*“ entwickelt. Du bist eingeladen, Dein Leben so zu leben, als wäre es Dein letztes Jahr. Auf diese Weise findest Du heraus, was wirklich, wirklich wesentlich für Dein Leben ist und Du erlebst Dein kostbares Leben in seiner ganzen Tiefe.

**Bereite Dich jetzt auf den Tod vor,
damit Dein Leben intensiver und erfüllender wird.**

Stephen Levine

Dieses einjährige Experiment mit sieben Treffen zu je zwei Stunden besteht aus drei verschiedenen Aspekten.

Teil 1: Achtsamkeitspraxis

Achtsamkeit ist der Schlüssel für ein bewusstes Leben. Wir beginnen daher jedes Treffen mit einer Achtsamkeitspraxis von 15 Minuten und Du nimmst Dir in diesem besonderen Jahr *jeden Tag* Zeit zum Meditieren. Auf diese Weise kommst Du zur Besinnung, lernst Dich besser kennen- und lieben und bist in der Lage, aus der Ruhe des Herzens Deinen Alltag achtsamer und kreativer zu gestalten.

Teil 2: Biographische Selbstreflexion

Das Motto des zweiten Teils lautet: *Auf meinen Spuren*. Du nimmst Dir Zeit, Schritt für Schritt die eigene Lebensgeschichte aufzuschreiben. Eine solche Lebensrückschau bedeutet eine konzentrierte Reflexion und eröffnet Dir die Möglichkeit, Dich über Deine Erlebnisse, Erfahrungen und Einsichten auszutauschen. Mit dieser inneren Arbeit würdigst Du Dein Leben in all seinen Facetten. Zugleich ist eine verschriftliche Lebensgeschichte ein besonderes Geschenk für all die Menschen, die Dir nahe sind.

Teil 3: Schwerpunktthemen

Fünf Themen sind von mir ausgewählt und eigene Themen und Fragestellungen haben in diesem Training jederzeit Raum:

- Auseinandersetzung mit unbefriedigenden Lebenssituationen, unerledigten Dingen und unerfüllten Träumen und Wünschen
- Verzeihen und Loslassen in Deinem Leben und die Frage: Was kannst Du tun, um Frieden mit Dir zu schließen und heiter zu leben?
- Fragen rund um die Sterbephasen: Was geschieht am Ende? Wie willst Du nicht sterben? Was musst Du tun, damit Du vielleicht zuhause sterben kannst? Wie wünschst Du Dir eine Begleitung am Lebensende?
- Die Bedeutung von Werten, Glauben, Transzendenz und Spiritualität in Deinem Leben
- Nahtoderfahrungen und was Du daraus lernen kannst. Deine Vorstellungen vom Tod und was vielleicht nach dem Leben kommt

Als Begleitlektüre erhält jede / jeder das (vergriffene) Buch „*Noch ein Jahr zu leben – Wie wir dieses Jahr leben können, als wäre es unser letztes*“ von Stephen Levine: Der Meditationslehrer erkannte, „wie viele unerledigte Dinge es in seinem eigenen Leben gab, wie viele Halbherzigkeiten er ertrug, wie viele notwendigen Entscheidungen er vor sich herschob. Und so handelt dieses Buch nicht so sehr vom Sterben, sondern vom richtigen Leben. Levine lädt die Lesenden ein, das nächste Jahr so zu leben, als wäre es das letzte. Das zwingt uns, unser bisheriges Leben völlig neu zu betrachten und andere Prioritäten zu setzen, da im Angesicht des Todes viele Dinge ihre Bedeutung verlieren.“

Man sollte damit anfangen zu leben und sein Leben so gestalten, dass man eines Tages – hoffentlich bald – aufwacht und tief in seinem Inneren spürt, dass es für einen selbst in Ordnung wäre, wenn man an diesem Tag sterben würde. Nicht etwa, weil man sterben wollte, sondern weil man einen Punkt erreicht hätte, an dem man ohne Bedauern sterben könnte.

Jon Strelecky

Teilnehmer:innen

Alle Menschen, die sich auf den Weg der Achtsamkeit (tiefer) einlassen wollen, die ihre Lebensgeschichte aufschreiben wollen und bereit sind, sich darüber auszutauschen sowie die die Themenfelder „Leben-Sterben-Tod“ erforschen wollen.

Achtsamkeitstrainer Rüdiger Standhardt



Dipl.-Pädagoge, Studium der evangelischen Theologie. Selbstständiger Trainer und Coach für Persönlichkeitsentwicklung. Ausbilder für das Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO), Yogalehrer (BDY/EYU), TZI-Gruppenleiter (RCI int.). Meditations- und Yogapraxis seit 1979 bei Wenzel Graf von Stosch, ab 1984 bei Pater Lassalle, Dr. Michael von Brück, R. Sriram und Dr. Jon Kabat-Zinn. Leiter von Schweige-Retreats sowie ehrenamtlicher Sterbebegleiter und freier Trauerredner. Autor zahlreicher Buchveröffentlichungen (zuletzt: *Die Kunst, den Tod ins Leben einzuladen*). Begründer und Institutsleiter des Forum Achtsamkeit. Ausführliche Informationen unter www.forumachtsamkeit.de

Mein Leitspruch lautet: *Achtsam, mutig und humorvoll leben und zugleich „abflugbereit“ sein!*

Dauer

12 Monate

Ort

Online-Training via Zoom

Termine

Sieben Zoom-Begegnungen im zweimonatlichen Abstand:

4. Dezember 2023, 17.30-19.30 Uhr

5. Februar 2024, 17.30-19.30 Uhr

15. April 2024, 17.30-19.30 Uhr

10. Juni 2024, 17.30-19.30

12. August 2024, 17.30-19.30 Uhr

7. Oktober 2024, 17.30-19.30 Uhr

2. Dezember 2023, 17.30-19.30 Uhr

Wer mit mir noch nicht im Rahmen eines mehrmonatigen Online-Achtsamkeitstraining gearbeitet hat, vereinbart mit mir einen kostenlosen Telefontermin. Die verbindliche Anmeldung für das Online-Achtsamkeitstraining erfolgt *nach* dem Telefonat.

Voraussetzungen

Die innere Bereitschaft, einen intensiven Entwicklungsprozess zu durchlaufen und während des Achtsamkeitstrainings *täglich* mindestens 15 Minuten Achtsamkeit zu praktizieren sowie die Bereitschaft zur biographischen Selbstreflexion und zum wöchentlichen Austausch mit einem Lernpartner / einer Lernpartnerin.

**Wir sind so beschäftigt mit unserem täglichen Kleinkram,
nur, um weiterzuleben. Deshalb sind wir es nicht gewöhnt,
einen Schritt zurückzutreten, uns unser Leben anzuschauen
und zu fragen: Ist das alles? Ist das alles, was ich will?
Oder fehlt irgendetwas? Du brauchst jemanden,
der dir hilft, deine eigenen Wünsche zu erforschen.
Es passiert nicht automatisch.**

Mitch Albom

Trainingsgebühr

595,- EUR (incl. sieben Studienbriefe und telefonischem Einzelcoaching)

Das einzigartige Experiment im Überblick

- Sieben Live-Webinare im zweimonatlichen Abstand à zwei Stunden
- Wöchentlicher Austausch mit einem Menschen des Online-Trainings
- Sieben Studienbriefe zwischen den Live-Webinaren sowie Literaturhinweise
- Die PDF des Buches „Noch ein Jahr zu leben“ von Stephen Levine
- Begleitung und Vertiefung in der lebensverändernden Kraft der Achtsamkeit
- Anregungen und Unterstützung bei der biographischen Selbstreflexion
- Texte und Impulse zu verschiedenen Schwerpunktthemen



Andachtsplatz im Bestattungswald Ruheforst Vogelsberg in Laubach

**Es geht nicht darum,
dem Leben mehr Tage zu geben,
sondern den Tagen mehr Leben.**

Cicely Sanders

24 Impulse zu einem offenen Umgang mit dem Sterben



Rüdiger Standhardt
Die Kunst, den Tod ins Leben einzuladen
 Denkankstöße für einen achtsamen Umgang mit Sterben, Tod und Abschied
 288 Seiten, gebunden
 € 28,- (D). ISBN 978-3-608-98707-2

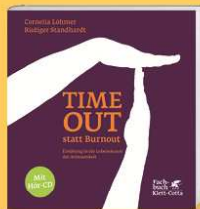


Ein achtsamer Wegbegleiter für alle, die sich mit ihrem Tod befassen wollen

Mit diesem außergewöhnlichen Buch finden Sie heraus, was im Leben wirklich zählt und wie es möglich ist, sich auf das Wesentliche auszurichten. Obwohl es nur zwei Gewissheiten im Leben gibt – wir werden alle sterben und wir wissen nicht wann – vermeiden viele Menschen zeitlebens das immer noch tabuisierte Thema Sterben und Tod und empfinden eine Scheu, sich mit der eigenen Endlichkeit zu beschäftigen.

In diesem Buch erhalten Sie viele erfrischende Denkankstöße zu den Themen Leben, Sterben, Tod und Trauer, inspirierende Fragen, die Sie zur Selbstreflexion ermutigen sowie spannende Impulse von Sabine Mehne, Sabine M. Kistner und Stephanie Gotthardt. Sie sind eingeladen, den Forschergeist zu entwickeln, um das Leben in seiner ganzen Fülle zu erfahren.

Rüdiger Standhardt bei Klett-Cotta



Cornelia Löhmer,
 Rüdiger Standhardt
Timeout statt Burnout
 ISBN 978-3-608-94729-8



Cornelia Löhmer,
 Rüdiger Standhardt
MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen
 ISBN 978-3-608-94579-9



Cornelia Löhmer,
 Rüdiger Standhardt
Die Kunst, im Alltag zu entspannen
 ISBN 978-3-608-94578-2



Cornelia Löhmer,
 Rüdiger Standhardt
TZI – Die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten
 ISBN 978-3-608-96122-5



Rüdiger Standhardt
TAO – Training Achtsamkeit in Organisationen
 ISBN 978-3-608-98483-5

»Kompaktes Handbuch zum Megathema Tod: umfassend und doch allgemeinverständlich, vor allem mit menschlicher Wärme für uns Sterbliche. Rüdiger Standhardt führt achtsam in eine Kunst ein, die zum Leben befreit.«

Dr. Georg Schwikart





Forum Achtsamkeit

Institut für Ausbildung, Training und Coaching

Rüdiger Standhardt

Zum Kleinen Ölberg 20

53639 Königswinter

Mobil: 0160 / 84 61 353

info@forumachtsamkeit.de

www.forumachtsamkeit.de