



# Den Tod ins Leben einladen, um wirklich zu leben

*Ein neunmonatiges Achtsamkeitstraining  
über das Leben, das Sterben und den Tod mit  
Rüdiger Standhardt*

**Das klare Todesbewusstsein  
von früh an trägt zur Lebensfreude,  
zur Lebensintensität bei. Nur durch das Todesbewusstsein  
erfahren wir das Leben als Wunder.**

*Max Frisch*

In diesem Online-Training finden Sie heraus, was im Leben wirklich zählt und wie es möglich ist, mitten im geschäftigen Alltag immer wieder einen Schritt zurückzutreten, um uns innerlich 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. Und so ist es nicht verwunderlich, dass nur wenige Menschen die Fragen, was nach ihrem Tod geschehen soll, in umfassender Weise geklärt haben. Diejenigen jedoch, die sich

mit Mut und Entschlossenheit dieser Aufgabe zugewandt haben, berichten davon, dass sie intensiver und entspannter leben, weil die letzten Dinge geregelt sind.

Während es für viele Menschen selbstverständlich ist, eine Hochzeit bereits ein Jahr im Voraus zu planen, ist für die Abschlussfeier eines Lebens eine solche Planung meistens nicht üblich. Nur 30 Prozent der Deutschen haben eine Verfügung für den Todesfall getroffen. Wenn das bei Ihnen anders werden soll und Sie Lust haben auf eine spannende Entdeckungsreise rum um die Themen Leben, Sterben und Tod, dann ist das neunmonatige Achtsamkeitstraining genau das Richtige für Sie. In Gemeinschaft mit anderen Menschen, die das gleiche Ziel verfolgen und mit achtsamer Wegbegleitung entwickeln Sie Schritt für Schritt Ihr persönliches Vorsorge-Handbuch und erhalten viele berührende Impulse für das elementarste Erlebnis unseres Lebens, das Sterben und den Tod.

Um die nachfolgenden Schwerpunktthemen geht es in diesem Online-Training:

- Einübung in die Praxis der Achtsamkeit
- Lebenskunst: Ausrichtung auf das Wesentliche im Leben
- Auf meinen Spuren: Erfahrungen mit Sterben und Tod im Leben
- Das ganzheitliche Vorsorge-Handbuch in drei Schritten erstellen
- Lebensrückschau: Die wichtigsten Stationen erkennen
- Wünsche für die Sterbephase festlegen
- Kommunikation über das Sterben und den Tod einüben
- Abflugbereitschaft und spirituelle Verfügung
- Unsere große Chance: Lieben lernen im Hier und Jetzt
- Der krönende Abschluss: Die magische Liste vor der Kiste

Wenn Sie an diesem Training teilnehmen, verpflichten Sie sich, täglich mindestens 15 Minuten Achtsamkeit zu praktizieren, Sie haben die Bereitschaft zum regelmäßigen Literaturstudium, zu schriftlichen Reflektionen und zum regelmäßigen Austausch mit einem Menschen des Online-Trainings. Sie nehmen an neun Zoom-Meetings à zwei Stunden teil und erhalten insgesamt zehn Studienbriefe zwischen den Meetings. In diesen neun Monaten erarbeiten Sie Ihr ganzheitliches Vorsorge-Handbuch, in dem alles hinterlegt ist, was bei einer schweren Erkrankung, dem Sterben und nach dem Tod wichtig ist.

**Wenn wir in Gedanken mit dem Tode vertraut sind,  
nehmen wir jede Woche, jeden Tag als ein Geschenk an,  
und erst wenn man sich das Leben so stückweise  
schenken lässt, wird es kostbar.**

*Albert Schweitzer*

## **Teilnehmer:innen**

Alle Menschen, die Achtsamkeit einüben wollen, die sich für das Leben, das Sterben und den Tod interessieren, den lebendigen Austausch mit Gleichgesinnten wünschen und zugleich ihr persönliches Vorsorge-Handbuch erarbeiten wollen.

## Achtsamkeitstrainer Rüdiger Standhardt



Dipl.-Pädagoge, Studium der evangelischen Theologie. Selbstständiger Trainer und Coach für Persönlichkeitsentwicklung. Ausbilder für das Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO). Meditations- und Yogapraxis seit 1979 bei Wenzel Graf von Stosch, Pater Lassalle, Dr. Michael von Brück, R. Sriram und Dr. Jon Kabat-Zinn. Ehrenamtlicher Sterbebegleiter. Autor verschiedener Buchveröffentlichungen. Begründer und Institutsleiter des Forum Achtsamkeit. Ausführliche Informationen unter [www.forumachtsamkeit.de](http://www.forumachtsamkeit.de)

### Dauer

Neun Monate

### Ort

Online-Training via Zoom

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

*Stephen Levine*

### Termine

Neun Zoom-Begegnungen im monatlichen Abstand:

- 18. Juni 2024, 20.00-22.00 Uhr
- 16. Juli 2024, 20.00-22.00 Uhr
- 13. August 2024, 20.00-22.00 Uhr
- 10. September 2024, 20.00-22.00 Uhr
- 15. Oktober 2024, 20.00-22.00 Uhr
- 19. November 2024, 20.00-22.00 Uhr
- 10. Dezember 2024, 20.00-22.00 Uhr
- 8. Januar 2025, 20.00-22.00 Uhr
- 18. Februar 2025, 20.00-22.00 Uhr

Eine kostenlose Informationsveranstaltung via Zoom findet am **Montag, den 21. Mai 2024 um 20.00 Uhr** und am **Mittwoch, den 12. Juni 2024 um 17.30 Uhr** statt - um eine kurze Anmeldung zur Informationsveranstaltung per E-Mail ([info@forumachtsamkeit.de](mailto:info@forumachtsamkeit.de)) wird gebeten. Die verbindliche Anmeldung für das Online-Achtsamkeitstraining erfolgt *nach* der Teilnahme an der Informationsveranstaltung. Die Zoom-Zugangsdaten werden wenige Tage vor der Informationsveranstaltung in einer E-Mail mitgeteilt.

## Voraussetzungen

Die innere Bereitschaft, einen intensiven Entwicklungsprozess zu durchlaufen und während des Achtsamkeitstrainings *täglich* mindestens 15 Minuten Achtsamkeit zu praktizieren sowie die Bereitschaft zum regelmäßigen Literaturstudium, zur schriftlichen Reflexion, zum wöchentlichen Austausch mit dem Lernpartner und zur Erstellung des persönlichen Vorsorge-Handbuches.

**Ist es nicht schon eine Art Vermächtnis, wenn man sich rechtzeitig mit dem Gedanken befasst, dass man nach dem Tod so wenig Probleme und Unklarheiten wie möglich hinterlässt?**

*Eric Wrede*

## Trainingsgebühr

595,- EUR (incl. zehn Studienbriefe und Telefon-Coaching)

## Das neunmonatige Online-Training im Überblick

- Kostenloses Informations-Live-Webinar
- Neun Live-Webinare im monatlichen Abstand à zwei Stunden
- Wöchentlicher Austausch mit einem Menschen des Online-Trainings
- Zehn Studienbriefe zwischen den Live-Webinaren sowie Literaturhinweise
- Einführung und Begleitung in die lebensverändernde Kraft der Achtsamkeit
- Unterstützung für die Erstellung des persönlichen Vorsorge-Handbuches über das Leben, das Sterben und den Tod
- Impulse zur Lebenskunst: Glücklicher leben lernen und die Leichtigkeit des Seins erleben

**Ihr möchtet das Geheimnis des Todes kennenlernen.  
Aber wie werdet Ihr es finden, wenn Ihr es nicht  
im Herzen des Lebens sucht?**

*Khalil Gibran*



# 24 Impulse zu einem offenen Umgang mit dem Sterben



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

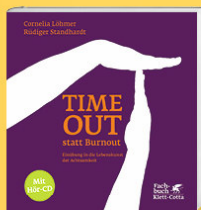


## Ein achtsamer Wegbegleiter für alle, die sich mit ihrem Tod befassen wollen

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 Denkanstöße 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](mailto:info@forumachtsamkeit.de)

[www.forumachtsamkeit.de](http://www.forumachtsamkeit.de)