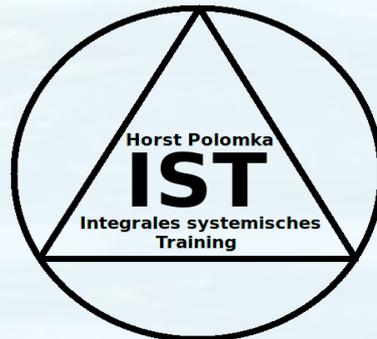


# HERZLICH WILLKOMMEN!

Vortrag und Gespräch:  
Buddhismus und Gesundheit

Referent: Horst Polomka



# Zitat

„Alles, was wir sind,  
ist das Resultat dessen,  
was wir denken.“

(der Buddha)

# Themen

- Definition: Was ist eigentlich „Gesundheit“?
- Einführung in den Buddhismus
- Beispielhafte Faktoren eines gesunden Lebens
- Neue Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften
- Im Westen: „Existenzielles Wohlbefinden“
- Im Buddhismus: „Achtsamkeit“
- Welchen Nutzen hat Achtsamkeit
- Achtsam leben
- HORST POLOMKA – INTEGRALES SYSTEMISCHES TRAINING

# Zitat

„Niemand kann zurück gehen  
und neu anfangen.  
Aber jeder kann heute anfangen  
und einen neuen Weg gehen!“

(unbekannt)

# Definition: Was ist eigentlich „Gesundheit“?

- Reinhard Lay (1997/2004):  
„Gesundheit bedeutet eine zufrieden stellende Entfaltung von Selbstständigkeit und Wohlbefinden in den Aktivitäten des Lebens.“

# Einführung in den Buddhismus

- die vier edlen Wahrheiten
- der achtfache edle Pfad
- die drei Juwelen des Buddhismus
- die drei Prinzipien des Buddhismus

# Beispielhafte Faktoren eines gesunden Lebens

- materielle Sicherheit
- körperliches Wohlbefinden
- mentales Wohlbefinden
- emotionale Ausgeglichenheit
- Selbstwert
- Soziale Beziehungen
- Selbstverwirklichung
- Bedeutsamkeit

# Neue Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften

- Das Gehirn ist „plastisch“, d. h., es verändert sich ständig (es lernt!)
- Körperliche Aktivität, geistige Aktivität, Emotionen und soziale Interaktionen können diese Prozesse beeinflussen und umgekehrt
- Konsequenz: Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit!
- Ganz neue Erkenntnis: „Unser Verhalten „färbt“ auch neurologisch ab!

# Zitat

„Wenn du die Person suchst,  
die dein Leben ändern soll,  
dann schau in den Spiegel!“

(unbekannt)

# Im Westen: „Existenzielles Wohlbefinden“

- ganzheitlicher Ansatz
- es gibt vier Dimensionen der Gesundheit: physisch, personal, sozial und spirituell
- unser Wohlbefinden hat Anteile aus allen diesen Dimensionen
- diese Anteile sind aber durchaus variabel
- Die Grundidee dieses Modells ist, die „positiven“ Aspekte des Lebens wertzuschätzen und die „negativen“ (Leiden und Verfall) anzunehmen

# Im Buddhismus: „Achtsamkeit“

- Das Wesen der Achtsamkeit:
  - dies ist die älteste buddhistische Meditationstechnik
  - absichtsvoll, gegenwärtig, nicht wertend
  - Loslösung von: Hass, Gier und Illusion

# Welchen Nutzen hat Achtsamkeit?

- Ziele der Achtsamkeit:
  - Steigerung der Aufmerksamkeit
  - Emotionsregulation
  - Verbesserung des Sozialklimas
  - Allgemeine Gesundheitsförderung
  - Stressbewältigung

# Achtsam leben

- Achtsamkeitspraxis:
  - Formal:
    - Atemübungen
    - Sitz-Meditation
    - Geh-Meditation
  - Informell:
    - Achtsamkeit bei Alltagsangelegenheiten

# Zitat

Ich suchte in  
Tempeln, Kirchen und Moscheen.  
Aber ich fand das Göttliche  
in meinem eigenen Herzen.“

(Rumi)

# **HORST POLOMKA** **INTEGRALES SYSTEMISCHES** **TRAINING**

- <https://integratives-gesundheitscoaching.de>
- Gesundheitscoaching und Persönlichkeitsentwicklung
- Coaching, Beratung, Seminare, Vorträge, Workshops
- Präsenz- und Online-Veranstaltungen

# **Vielen Dank für Ihr Interesse!**

**„Jede Reise über tausend Meilen beginnt mit dem  
ersten Schritt.“**

**(Laozi)**