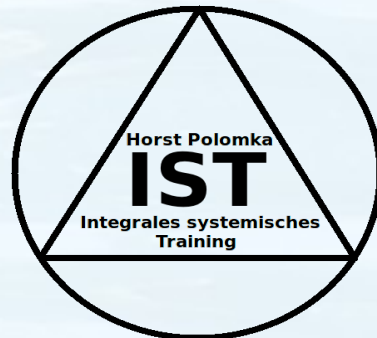


HERZLICH WILLKOMMEN!

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)