



WALDHAUS
AM LAACHER SEE

Programm 2015 – Kurs 41 / Seite 1 von 2
Ulrich Fochler – BEWUSST SEIN – BEWUSST WACHSEN
Achtsamkeitsmeditation und Persönlichkeitsentwicklung.

Mittwoch, 09. September – Sonntag, 13. September
4 Tage – KB € 280 (Ermäßigung möglich) + UB

Achtsamkeitsschulung und Persönlichkeitsentwicklung

Oft beginnen Menschen einen spirituellen Weg, um mit den Herausforderungen des Lebens besser umgehen zu lernen, vielleicht konfrontiert mit Krankheit, Leid oder Verlust. Sie sind auf der Suche nach tieferen Lebenserfahrungen, sind mit Sinnfragen beschäftigt oder streben nach größerer Zufriedenheit. Der Buddhismus bietet mit der Methode der Achtsamkeitsmeditation ein hervorragendes „Handwerkszeug“ an, zu einem neuen Umgang mit der Welt und seinen Herausforderungen zu kommen.

Die wenigsten Menschen leben allerdings in der Abgeschiedenheit eines Klosters, sondern versuchen inmitten der Verpflichtungen und Verlockungen der modernen Lebensweise einen guten Weg für sich und ihre Mitmenschen zu finden. Dabei werden immer wieder persönliche Begrenzungen, unbekannte Impulse oder ungeliebte Gefühle deutlich. Automatisch ablaufende und nicht bewusste Verhaltensmuster bestimmen immer wieder das Leben, wenn wir nicht „auf dem Kissen sitzen“. Es sind diese „Schattenseiten“ unserer Persönlichkeit, die einer umfassenden und grundlegenden Reifung im Wege stehen können um in dieser Welt zu leben. Unser individuelles ICH - Sein, unsere psychischen Strukturen können nur durch Bewusstheit und Integration verändert und transformiert werden und nicht dadurch, dass wir Anteile von uns „weg meditieren“ wollen.

Die „unerledigten Geschäfte“ in uns bewusst zu machen, sie zu integrieren um uns zu verändern und zu erweitern, ist ein großer Verdienst der westlichen Psychologie und wird auch von so namhaften Autoren wie Jack Kornfield oder Ken Wilber empfohlen. Neben der Praxis der Achtsamkeitsmeditation, werden in den insgesamt 22 Seminarstunden, Methoden aus der Gestaltpsychotherapie zur Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung integriert werden. Der Fokus der humanistisch geprägten Gestalttherapie ist das HIER und JETZT des Erlebens über Erfahrung, im Kontakt mit sich selbst und dem anderen. Achtsamkeit ist auch hier die entscheidende Geistesqualität. Ziel dabei soll sein, sich selbst vertiefter kennen zu lernen und einen förderlicheren Umgang mit Anteilen oder Aspekten der eigenen Person zu finden, die sonst mehr im Verborgenen liegen. Dazu gehört auch ein Zugang zu den positiven und hilfreichen eigenen Ressourcen und der Kreativität.

Buddhismus im Westen e.V., Heimschule 1, 56645 Nickenich
T 0 26 36 – 3344, F 0 26 36 – 22 59, M budwest@t-online.de

www.buddhismus-im-westen.de



Programm 2015 – Kurs 41 / Seite 2 von 2
Ulrich Fochtler – BEWUSST SEIN – BEWUSST WACHSEN
Achtsamkeitsmeditation und Persönlichkeitsentwicklung.

Mittwoch, 09. September – Sonntag, 13. September
4 Tage – KB € 280 (Ermäßigung möglich) + UB

Als Teilnehmer / Teilnehmerin braucht es Neugier und Bereitschaft sich selbst und andere erleben und begegnen zu wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Gruppengröße wird maximal 12 Menschen sein. Neben dem Austausch in der Gruppe, ist eine individuelle Gesprächszeit mit den Kursleiter, Teil der gemeinsamen Zeit.

Vita:

- Ulrich Fochtler, geb. 1962, Vater des 1986 geb. Sohnes Aljoscha
- Als Körperorientierter Gestaltpsychotherapeut / Heilpraktiker Psychotherapie tätig in der Psychosomatik der Habichtswaldklinik / Kassel und in eigener Praxis bei Celle
- Seit 1995 Praktizierender der Vipassana Meditation, Kursleiter für MBSR („Auf Achtsamkeit basierende Stressbewältigung“) seit 2004
- Seminare für Stressbewältigung und Persönlichkeitsentwicklung (Gestalttherapie)
- Zweijährige Weiterbildung in Psychotraumatherapie (zptn)
- Krankenpfleger mit langjähriger Berufserfahrung.
- Grundstudium der Psychologie
- Mehrjährige Erfahrung in asiatischer Kampfkunst / Tai Chi und Körperarbeit



Ein besonderes persönliches und berufliches Interesse ist die Verbindung und Schnittstelle des westlichen Selbsterfahrungsweges, (der humanistischen Psychologie, insbesondere der Gestaltpsychotherapie), mit dem östlichen Weg der Vipassana / Achtsamkeitsmeditation.

Dabei geht es zum einen um „Schattenintegration“, (die in unserer Psyche „unerledigten“ und abgespaltenen Erfahrungen und Sichtweisen bewusst zu machen) - hin zu einem zufriedeneren und selbstbestimmteren ICH. („Westliche“ Weg“).

Zum anderen um eine Relativierung und Erweiterung der einengenden und begrenzten Sichtweisen unserer Persönlichkeitsstrukturen die wir als „ICH“ bezeichnen durch die Achtsamkeitsmeditation. („Östlicher“ Weg“)

Weitere Informationen: www.achtsam-leben-gestalten.de