



Intensivseminar „Zen für Ärzte und Psychotherapeuten“

Einführungsseminar in Meditationstechniken
als Hilfe im komplexen Alltag

2.–3. März 2012

Durch Meditation zu mehr Gelassenheit und innerer Ruhe.

Die wechselnden Herausforderungen im ärztlichen Alltag machen den Beruf spannend, führen aber auch zu starken Belastungen. Sich in seiner Mitte zu befinden, bedeutet: das richtige Verhältnis zwischen Entspannung und Spannung zu erlangen. In der eigenen Mitte zu bleiben, bedeutet: ruhig und effizient mit unerwarteten Situationen umzugehen.

Wissenschaftliche Studien belegen die positiven Auswirkungen von Meditation auf Gehirn und Körper. Bereits nach wenigen Wochen regelmäßiger Meditation fühlen sich die Teilnehmer deutlich entspannter und weniger erschöpft. Die Leistungsfähigkeit nimmt zu, der Schlaf wird gefördert, die Gesundheit wird stabiler.

Daraus resultiert eine nachhaltige Verbesserung der Arzt-Patient-Beziehung und das wirkt sich im herausfordernden Praxisalltag nachhaltig auf die Kommunikation und das Verhältnis zu den Patienten aus.

Die zwei Trainerinnen Prof. Dr. Angela Geissler und Dr. Fleur Wöss blicken auf langjährige Meditationserfahrung zurück und stellen verschiedene, besonders im ärztlichen Beruf gut einsetzbare Meditationsformen vor.

Hinzu kommen Vorträge zu verschiedenen Themenbereichen, die für einen gelasseneren Umgang mit schwierigen Situationen wichtig sind.

Eine weiterführende Ausbildung, um die Übungen mit Patienten durchzuführen, ist möglich.

Die Landesärztekammer Baden-Württemberg hat für dieses Seminar 16 Fortbildungspunkte bewilligt.



Dr. phil. Fleur Sakura Wöss

ist Meditationslehrerin des Daishinzen und leitet das Daishin-Zen-Zentrum Wien.

Die studierte Japanologin forschte mehrere Jahre in Japan und wirkte 14 Jahre als Professorin für Japanologie an der Universität Wien. Jedes Jahr leitet sie viele 1- bis 7-tägige Seminare zum Thema Achtsamkeitsmeditation. Sie praktiziert seit 1998 Zen-Meditation und ist Schülerin des Zen-Meisters Hinnerk Polenski.



Prof. Dr. Angela Geissler

ist Chefärztin am Robert Bosch Krankenhaus und praktiziert Zen als Schülerin von Hinnerk Polenski seit einigen Jahren. Sie forscht auf den Gebieten Stressmanagement und Meditation.

- Sie tanken Ihre Energiereserven schneller auf: Nach konzentrierten Arbeitsphasen fällt Ihnen die Umstellung auf Entspannung leichter: sie erholen sich schneller und können auch in Ihrer Freizeit ganz „da“ sein
- Sie entwickeln einen Blick für das Wichtige: Sie erfassen leichter, worum es betrieblichen Entscheidungsträgern eigentlich geht

Dr. med. Imke Weyers; Institut für Anatomie Universität zu Lübeck:

Als Ärzte sind wir konditioniert, anhand von Kriterien und Werten zuverlässige Diagnosen zu stellen. Gleichzeitig wird von uns Empathie und Selbstaufopferung im Umgang mit den Patienten erwartet. Beides ist aufgrund der scheinbaren Gegensätzlichkeit oftmals schwer unter einen Hut zu bringen. Vielfach ist man deswegen ausgelaugt und nicht mehr glücklich.

Zen-Meditation ist für mich der Weg, das scheinbar Gegensätzliche zu vereinbaren. Über die Konzentration auf die richtige Atmung habe ich gelernt, tief in mich hineinzuhorchen und damit letztlich eine große Achtsamkeit und Klarheit für mich, meine Familie und meinen Beruf gewonnen.

Was unsere Teilnehmer sagen

Dr. Michael Neuber, Betriebsarzt WDR:

Die tägliche morgendliche Meditation bringt im arbeitsmedizinischen Praxisalltag:

- Ihre Konzentration verbessert sich: Sie erfassen bei Patienten schneller das Wesentliche, sie erkennen ihre eigentlichen Bedürfnisse und reagieren empathischer

Termin 2. März 2012: 18 Uhr bis 3. März 2012: 13 Uhr

Veranstalter
Daishin Zen Förderkreis e.V.
Langenwiesen 15
23359 Hamburg

Veranstaltungsort
Kloster-Mühle
Kuhmühler Weg 7
27419 Groß Meckelsen / Kuhmühlen

Kosten 380 Euro zzgl. Unterkunft und Verpflegung

Anmeldung und Info j.nickelsen@zen-schule.de 04346 6027627