

# **Achtsamkeit in Beruf und Alltag**

**Fortlaufende Veranstaltungsreihe**



**Bausteine zur persönlichen und  
beruflichen Entwicklung**

**Dr. phil. Reinhard Billmeier  
Dr. med. Matthias Lauterbach**

# Achtsamkeit

## Das Thema

---

Achtsamkeitspraktiken erfahren derzeit besondere Aufmerksamkeit in einem beruflichen Umfeld, das von hoher Leistungserwartung und großer Komplexität gekennzeichnet ist. Damit verbunden sind Risiken wie Erschöpfung, Burnout und andere gesundheitliche Folgen.

Die heilsame Wirkung von Achtsamkeitsansätzen und verschiedenen Formen der Meditation für gesundheitliche Prophylaxe und Rehabilitation, insbesondere in der Stressverarbeitung, ist inzwischen unumstritten. Mit dem Konzept der „achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung“ (MBSR) von Jon Kabat-Zinn sind seit 1970 Erfahrungen gesammelt und ausführlich wissenschaftlich beforscht worden.

Ursprünglich entstammt der Begriff „Achtsamkeit“ der buddhistischen Tradition. Er bezeichnet sowohl eine Haltung im alltäglichen Leben als auch eine bestimmte Form übender Praxis. Dies erfährt inzwischen auch im Westen breite, von den spirituellen Wurzeln unabhängige Anerkennung.

Wir verstehen Achtsamkeit als eine Haltung, in der eine erhöhte Wahrnehmungsfähigkeit und Präsenz erreicht wird. Dabei wird das Wahrgenommene nicht bewertet. Dies hat sich seit Jahrhunderten als eine der wesentlichen Voraussetzungen bewährt, um aus hinderlichen oder destruktiven Mustern aussteigen zu können.

Als das „paradoxe Gesetz der Veränderung“ wurde das auch in der westlichen humanistischen Psychologie beschrieben. Es besagt, dass psychisch-mentale Veränderung erst dann gelingt, wenn das willentliche Streben nach Veränderung losgelassen werden kann. In unserer meist auf Funktionieren ausgerichteten Arbeits- und Lebenshaltung liegt dies erst einmal nicht nahe. Wir funktionieren überwiegend im „Autopiloten-Modus“, der es uns erlaubt „effektiv“ zu sein. Der gegensätzliche Modus von „sich sein lassen“, der mit dem westlichen Begriff der „Muße“ assoziiert werden kann, muss oft erst wieder entdeckt und eingeübt werden. Als Meditation oder Kontemplation kann er jenseits einer religiösen Ausrichtung erlernt und mit großem Gewinn in den beruflichen und persönlichen Alltag integriert werden.

Wer sich selbst achtsam zu begegnen lernt, wird sich in seinem Beruf weniger dazu verleiten lassen, innere Grenzen zu überschreiten. Diese können präziser wahrgenommen werden. Statt zwischen ungerichteter, höchster Wachsamkeit und Abschlafen zu pendeln, können Leistung, Kreativität, Gestaltungswillen in der polaren Dynamik von Spannung und Muße erfahren werden.

Schwerpunkt der angebotenen Veranstaltungen sind Übungsformen, die in die jeweilige individuelle Situation der Teilnehmer integrierbar sind und die auch im professionellen Umfeld eingesetzt werden können.

## Adressaten dieser Veranstaltungsreihe

---

Die Veranstaltungen sind für alle Interessierten offen: Coaches, Berater, Therapeuten, Supervisoren etc. profitieren persönlich und für ihre professionelle Arbeit; andere Teilnehmer verbessern ihre Selbstfürsorge sowie die Fürsorge für ihre Kolleginnen und – als Führungskräfte – ihre Mitarbeiter. Eine Reihe hilfreicher Vorgehensweisen und Methoden können erlernt und eingeübt werden und dienen als Grundlage für eine achtsame Alltagspraxis.

# Achtsamkeit

## Überblick

---

Die Veranstaltungen sind so konzipiert, dass sie verschiedene Zugänge zur Achtsamkeit in unterschiedlicher Intensität ermöglichen und Anregung für eine regelmäßige Praxis der Teilnehmer bieten.

Alle Veranstaltungen können in beliebiger Auswahl und unabhängig voneinander einzeln belegt werden:

- Angeleitete Mediationen in regelmäßigen Rhythmen, die als offene Angebote durch die Leiter seit vielen Jahren in Hannover und seit zwei Jahrzehnten in Hildesheim bestehen: Bewegungs-, Stille- und geführte Chakren-Meditationen. (Diese Meditationen können von jeder/m Interessierten kostenfrei genutzt werden).
- Drei bis vier Achtsamkeitsabende pro Jahr, die als Zeit der Übung jeweils in einen Aspekt der Achtsamkeitspraxis (wie z.B. achtsames Wahrnehmen oder Bewegen) durch kurze Inputs und gezielte Übungen einführen. Die Abende beziehen sich auch öfter schon auf das Thema zeitlich folgender Thementage.
- Zwei bis drei Thementage pro Jahr, die thematische Schwerpunkte (wie Rhythmen, Leiberfahrung, Stille, Raumerleben ...) durch Referate und insbesondere Übungen vertiefen und so besondere Aspekte der Achtsamkeitspraxis herausstellen.
- Ein dreitägiges Achtsamkeits- und Meditationsretreat zur intensiven Erfahrung der Praxis und zum Erspüren und Erkennen des tieferen Potentials von Achtsamkeits-„Techniken“, das ab 2018 auch durch 2 Vertiefungstage verlängert werden kann.

## Organisatorischer Rahmen

---

Der Ort für das Retreat ist Gerode im Südharz. Das Kloster dort ist ein altes Benediktinerkloster, das 1994 vom Berliner Verein „Weg der Mitte“ übernommen und mit viel Liebe für das Detail renoviert wurde. Menschen aus vielen Ländern treffen sich dort zum gemeinsamen Lernen im Bereich ganzheitlicher Gesundheit. Als Treffpunkt östlicher und westlicher Heiltraditionen und durch den Austausch mit unterschiedlichen Menschen und Kulturen entstehen tiefgehende individuelle und gemeinsame Erfahrungen. Link im Internet: [www.wegdermitte.de](http://www.wegdermitte.de).



Die Pre-Work-Meditationen und die Achtsamkeitsabende finden in den Räumen des NIS Hannover statt, die Chakrenmeditationen in den Räumen der Entwicklungsberatung R. Billmeier in Hildesheim (vgl. Adressen unten).

Für die Thementage gibt es - den jeweiligen Themen entsprechend – auch wechselnde Orte im Großraum Hannover, z.B. in Hildesheim.

# Achtsamkeit

## Leitung

### Dr. phil. Reinhard Billmeier



Jahrgang 1949, arbeitet als psychologisch orientierter Coach und Managementberater, in der Weiterbildung von Coaches und als Lehrer für Achtsamkeitspraxis. Seit 1997 leitet er in seinen Beratungsräumen ein offenes und kostenloses Angebot in Meditation an, seit 2004 die „Management-Retreats im Heilhaus Kassel“ zur Verbindung von Fragestellungen aus dem Management mit spirituellen Aspekten.

Er übt selbst seit 1981 verschiedene Meditationsformen wie Zen, Bewegungs- und Chakren-Meditation – heute insbesondere achtsames Yoga und das Sitzen in Stille. 2012 erhielt er die Autorisierung zur Lehre von Meditation, Achtsamkeit und Chakrenarbeit durch Ursa Paul.

#### Entwicklungsberatung Reinhard Billmeier

Schlesierstr. 12, 31139 Hildesheim  
Tel: +49. (0)5121.130707, Fax: .130708

[email@r-billmeier.de](mailto:email@r-billmeier.de)

[www.r-billmeier.de](http://www.r-billmeier.de) & [www.acht-sam-keit.de](http://www.acht-sam-keit.de)

### Dr. med. Matthias Lauterbach



Jahrgang 1949, arbeitet seit mehr als 20 Jahren als Coach und Unternehmensberater mit den Schwerpunkten Gesundheit, Teamentwicklung, Führungskräfteentwicklung sowie in der Weiterbildung für systemische Therapie und Beratung, für Aktionsmethoden, Coaching und Gesundheitscoaching. Er ist im Grundberuf Arzt, Facharzt für psychotherapeutische Medizin und Psychiatrie. Die langjährige klinische Erfahrung fließt in einen eigenen Ansatz (Gesundheitscoaching) für präventive Arbeitskontexte ein. Er begleitet Menschen auf ihren Wegen zu einer gesunden, achtsamen Lebenspraxis. Er ist Autor mehrerer Artikel und Bücher zu Coaching, Gesundheitscoaching und Aktionsmethoden.

Er ist im Grundberuf Arzt, Facharzt für psychotherapeutische Medizin und Psychiatrie. Die langjährige klinische Erfahrung fließt in einen eigenen Ansatz (Gesundheitscoaching) für präventive Arbeitskontexte ein. Er begleitet Menschen auf ihren Wegen zu einer gesunden, achtsamen Lebenspraxis. Er ist Autor mehrerer Artikel und Bücher zu Coaching, Gesundheitscoaching und Aktionsmethoden.

#### Dr. Matthias Lauterbach Coaching | Consulting

Leisewitzstr. 26, 30175 Hannover  
Tel: +49 (0)151 270 55565

[mail@dr-lauterbach-coaching.de](mailto:mail@dr-lauterbach-coaching.de)

[www.dr-lauterbach-coaching.de](http://www.dr-lauterbach-coaching.de)

## Neue Teilnahmegebühren (ab 2018)

**Meditationen in HI und H  
Achtsamkeitsabende  
Thementage zur Achtsamkeit  
Retreat**

**kostenfrei  
Beitrag nach Selbsteinschätzung (NEU!)  
EUR 150 (180)  
EUR 500 (750) (+NK) /EUR 150 (Verlängerung)**

Bei Veranstaltungen, die über das NIS Hannover angeboten werden, gilt der fettgedruckte Preis, auf den keine Mehrwertsteuer entfällt. Die Kosten für Organisation, die Teilnahme und ggf. Unterrichtsmaterial sind in den genannten Beträgen bereits enthalten. Beim Retreat im Kloster Gerode kommen die Kosten für Unterkunft, Verpflegung und das begleitende Angebot des Klosters hinzu. Der Normaltarif (fett gedruckt) gilt für Selbstzahler, die die Teilnahme aus Ihrem versteuerten Einkommen finanzieren, und Teilnehmerinnen aus Non-Profit-Organisationen, der Tarif in Klammern gilt für Selbständige und Teilnehmer aus Unternehmen. Bitte auch den Hinweis zu ermäßigten Preisen auf der letzten Seite beachten!

Für Ihre Anmeldung nutzen Sie bitte die Anmeldefunktion auf der Website [www.acht-sam-keit.de/anmeldung.html](http://www.acht-sam-keit.de/anmeldung.html) oder - wenn so angegeben - an das NIS (Niedersächsisches Institut für systemische Therapie und Beratung, Leisewitzstr. 26, 30175 Hannover).

# Achtsamkeit

## Die nächsten Termine und Themen (2017 und) 2018

### ...Baustein

33 Thementag Achtsamkeit und Spürbewusstsein im sakralen Raum	24.11.17	Fr 10–17:30 h
34 Achtsamkeitsabend im Advent	04.12.17	Mo 18:30–21 h
37 Achtsamkeitsabend 1/18	12.02.18	Mo 18:30–21 h
38 Thementag Achtsamkeit, Ethik und Werte	21.04.18	Sa 10–17:30 h
39 Achtsamkeitsabend 2/18	14.05.18	Mo 18:30–21 h
40 Retreat Achtsamkeit und Meditation	20.6.-23/25.6.18	Di 17– Fr 14 h/So 14 h
41 Achtsamkeitsabend 3/18	10.09.18	Mo 18:30 – 21 h
42 Thementag Achtsamkeit und Übergänge	27.10.18	Fr 10 – 17:30 h
43 Achtsamkeitsabend im Advent	10.12.18	Mo 18:30–21 h

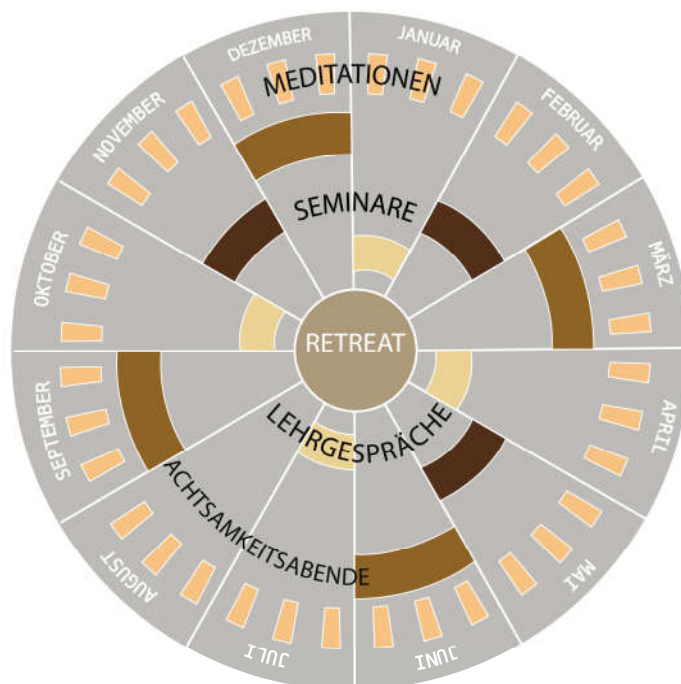
### ... (wird fortgesetzt)

Die Termine der offenen Meditationsangebote (Prewrite-Meditation: monatlich am 1. Mittwoch, 8:00 - 8:45 h, Chakren-Meditation: 14-tägig am 1. und 3. Montag/Monat, 20:00 h) entnehmen Sie bitte den aktuellen Informationen im Internet: [www.r-billmeier.de/03aktuell/index.php](http://www.r-billmeier.de/03aktuell/index.php)

Wir weisen außerdem hin auf ergänzende Veranstaltungen z.B. im Stadtkloster Hannover u. a.; näheres jeweils auf den Websites [www.r-billmeier.de](http://www.r-billmeier.de) und [www.acht-sam-keit.de](http://www.acht-sam-keit.de).

**Wir sind grundsätzlich bestrebt, allen Interessierten eine Teilnahme zu ermöglichen, unabhängig von ihrer finanziellen Situation. In jedem Workshop/Seminar gibt es gesponserte oder freie Plätze – bitte sprechen sie uns an!**

## Zusammenschauende Grafik



Illustration/Grafik (Titelseite): Annemarie Matzakow / Agentur Holl