



# BUDDHISTISCHE PSYCHOLOGIE

## VERTIEFUNG: TEIL 1

FORIS COACHING



**PROPOSED TO:**

Danny Fuchs

**ORGANISED BY:**

Foris-Coaching



—  
—  
—  
2024

# LERNEN VERTSTEHEN ANWENDEN

Willkommen im inspirierenden Modul 2! Hier tauchen wir tiefer in die Prinzipien ein und bewegen uns weg vom reinen Verständnis hin zur Herausforderung, die Lehren in unserem täglichen Leben anzuwenden. Der Buddhismus selbst ist im Wesentlichen eine Wissenschaft des Geistes, und laut seiner Lehre ist der Zustand unseres Geistes der Ursprung von Glück und Leiden. Wenn wir die Kontrolle über unseren Geist verlieren, hat dies unmittelbare Auswirkungen auf unsere Entscheidungen und Handlungen. In solchen Momenten kann uns ein vertieftes Verständnis der buddhistischen Psychologie helfen, klarer zu sehen und zu erkennen, wo unser Geist Geschichten erfindet.

---

Unser heutiger Fokus liegt allzu oft nur im reinen Denkprozess, im Planen, Ziele erreichen und Probleme lösen. Wir bemerken aber nicht, dass wir die Probleme dort lösen wollen, wo sie eigentlich entstanden sind. Albert Einstein bezeichnete dieses Vorgehen schon als die "Definition von Wahnsinn". Die buddhistische Psychologie schließt Lücken und bietet Ansätze, die heute im klassischen Coaching kaum betrachtet werden.



FORIS-COACHING

---



# Inhalt

2024

## Modul "Vertiefung der Buddhistischen Psychologie" Teil 1.

Wir entdecken die faszination der Paradoxon aus dem Zen und der Buddhistischen Psychologie, das die Sichtweise auf Glück und unser Leiden verändert und tauchen ein in die Metapher von Ozean und der Welle. Um die Vergänglichkeit und Einheit von allem zu verstehen. Gemeinsam erforschen wir die Sichtweise, dass Schmerz unvermeidlich ist, während Leiden von unserer Einstellung abhängt, und entwickeln Strategien, um Leiden zu minimieren.

Wir vertiefen das Verständnis über die Lehre der "Zwei Pfeile" und lernen, wie wir mit einer bewussten Haltung auf Schmerz und Leiden reagieren können. Entwickle Selbstmitgefühl und Akzeptanz, um gestärkt aus Schmerz hervorzugehen und lernen das dreistufige Meta-Format, um buddhistische Prinzipien im täglichen Leben umzusetzen.

Wir untersuchen die Wurzeln von Ängsten und lernen Techniken, um ihnen konstruktiv zu begegnen. Erfahre, wie du aktiv Veränderungen in deinem Leben herbeiführen kannst, gestützt auf die Grundsätze der buddhistischen Psychologie.

Einen Abschluss finden wir mit dem Gleichnis des Buddha der vier Pferde das uns neue Perspektiven aufweist. Dieses Modul bietet nicht nur eine faszinierende Erfahrung, sondern vermittelt praktische Werkzeuge zur Anwendung in deinem täglichen Leben.





## Dauer & Kosten

*Eine Investition in Wissen bringt  
noch immer die besten Zinsen.  
- Benjamin Franklin -*

### Start Block 1: 05-06.10.2024

Samstag 09:00 bis 18:00 Uhr / Frühstück ab 08:15  
Sonntag 09:00 bis 18:00 Uhr / Frühstück ab 08:15

### Start Block 2: 26-27.10.2024

Samstag 09:00 bis 18:00 Uhr / Frühstück ab 08:15  
Sonntag 09:00 bis 18:00 Uhr / Frühstück ab 08:15  
ab 17:00 Uhr Prüfungsabnahme (keine Pflicht)

Die Kosten belaufen sich, inkl. einem täglichen gemeinsamen Frühstück, Pausengetränken, Nüsse, Obst und Fingerfood, auf 590€ / Person **für alle vier Ausbildungstage**. Frühbucherrabatt bis 6 Wochen vor Seminarbeginn 490€ / Person zzgl. Übernachtung und zusätzlicher Verpflegung.

### Veranstaltungsort/Datum

Das Seminar findet vom  
05/06.10.24 und 27/28.10.24  
im Yoga Loft Ulm Ehinger  
Str. 19 in 89077 Ulm statt.

### Parkmöglichkeiten

Die Parkmöglichkeiten direkt vor Ort sind leider beschränkt. Wir empfehlen das Parken fünf Minuten Fußweg entfernt am Kulturzentrum Roxy.

### Hotel -Empfehlung

B&B Hotel, Karlstraße 100,  
89073 Ulm, nur 50 Meter  
vom Seminarort entfernt.

