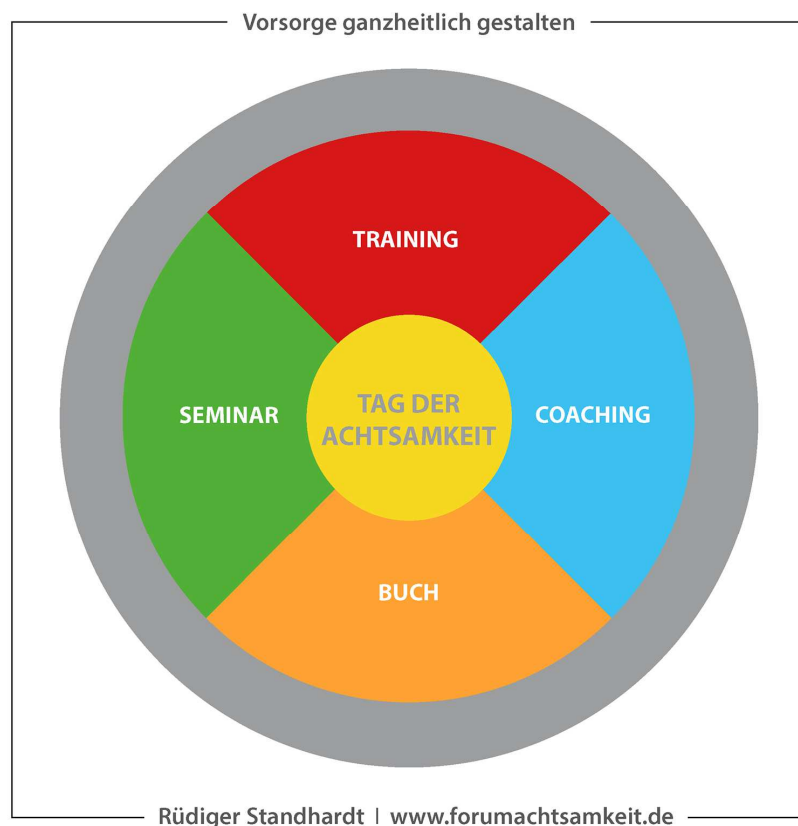


Ganzheitliches Vorsorge-Handbuch

sachlich – emotional – spirituell

Rüdiger Standhardt

Das menschliche Bedürfnis nach Sicherheit ist in Deutschland sehr ausgeprägt, doch bei dem Thema, dass wir alle hundertprozentig und totsicher erleben werden, unseren Tod, ist ein großes Vermeidungsverhalten zu beobachten. Während es für viele Menschen selbstverständlich ist, eine Hochzeit bereits ein Jahr im Voraus zu planen, ist für die Abschlussfeier eines Lebens eine solche Planung meistens nicht üblich und weniger als 10 Prozent der Deutschen haben Verfügungen (z.B. Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Bestattungsverfügung) für den Not- oder Todesfall erstellt. Für einen souveränen Umgang bei dem Tabuthema Tod braucht es Neugierde und Forschergeist sowie die Bereitschaft, die verbreitete Sprachlosigkeit und Angst zu überwinden und die letzten Dinge zu klären.



Das Buch

Einen guten Einstieg in unser Vorsorge-Thema bietet das Buch *„Die Kunst, den Tod ins Leben einzuladen. Denkanstöße für einen achtsamen Umgang mit Sterben, Tod und Abschied“* von Rüdiger Standhardt aus dem Verlag Klett-Cotta (2023). Mit diesem außergewöhnlichen Buch finden Sie heraus, was im Leben wirklich zählt und wie es möglich ist, sich auf das Wesentliche auszurichten. Obwohl es nur zwei Gewissheiten im Leben gibt – wir werden alle sterben und wir wissen nicht wann – vermeiden viele Menschen zeitlebens das immer noch tabuisierte Thema Sterben und Tod und empfinden eine Scheu, sich mit der eigenen Endlichkeit zu beschäftigen. In diesem Buch erhalten Sie viele erfrischende Denkanstöße zu den Themen Leben, Sterben Tod und Trauer, inspirierende Fragen, die Sie zur Selbstreflexion ermutigen sowie spannende Impulse von David Roth, Sabine Mehne, Sabine M. Kistner und Stephanie Gotthardt. Sie sind eingeladen, Ihren Forschergeist zu entwickeln, um das Leben in der ganzen Fülle zu erfahren. Der Religionswissenschaftler Dr. Georg Schwikart schreibt: *„Kompaktes Handbuch zum Megathema Tod: umfassend und doch allgemeinverständlich, vor allem mit menschlicher Wärme für uns Sterbliche. Rüdiger Standhardt führt achtsam in eine Kunst ein, die zum Leben befreit.“*

Das Seminar

Selbstbestimmt zu leben ist für viele Menschen eine Selbstverständlichkeit. Wer sich wünscht, auch in einer Notsituation oder am Lebensabend selbstbestimmt zu sein, muss sich rechtzeitig informieren, sich mit existenziellen Fragen auseinandersetzen und klare Entscheidungen treffen. Das A und O eines Vorsorgemanagements ist - egal ob Sie jung oder alt sind - das persönliche Vorsorge-Handbuch. Die Erstellung eines Vorsorge-Handbuches macht den meisten Menschen alleine wenig Freude und ist zudem eine emotionale Herausforderung, die daher gerne verschoben wird. In einem Seminar unter fachkundiger Begleitung und im Austausch mit anderen fällt alles sehr viel leichter und am Ende des Seminars ist fast alles geregelt und gut abgesichert.

Die Inhalte des Seminars sind biographische Selbstreflexion, Klärung der persönlichen Wertvorstellungen. Erstellung rechtskräftiger Vollmachten und Verfügungen, Bestattungsplanung sowie persönliche Mitteilungen an die Hinterbliebenen. Ein besonderes Augenmerk legen wir auf die Gestaltung der kostbaren Zeit zwischen Tod und Beerdigung und die Gestaltung einer lebendigen Abschlussfeier. Das Seminar ist sowohl effektiv als auch entspannend und schenkt wichtige Einsichten, was angesichts der eigenen Endlichkeit wesentlich ist.

Das Coaching

Vorsorge ist für uns alle wichtig und gibt uns das gute Gefühl von Klarheit und Sicherheit. Doch für den Ernstfall sind nur die wenigsten Menschen vorbereitet, weil Sie in der Vermeidungsfalle feststecken. Sie haben den Anspruch, die letzten Dinge zu regeln und zugleich schieben sie die Umsetzung des emotional herausfordernden Themas immer wieder auf die lange Bank. Doch durch eine Krankheit, einen Unfall oder altersbedingter Beschwerden kann es sehr schnell passieren, dass Sie nicht mehr ausreichend in der Lage sind, sich um die eigenen Angelegenheiten zu kümmern. Daher frage ich Sie: In welcher Weise haben Sie sich mit Ihrer eigenen Endlichkeit und Vergänglichkeit beschäftigt? Wissen Sie, welche Vollmachten und Verfügungen wesentlich sind, haben Sie diese ausgefüllt und wissen Ihre Angehörigen davon? Welche Vertrauenspersonen wurden von Ihnen beauftragt

und welche Gespräche haben Sie mit diesem Menschen geführt? Sind alle Vorsorge-Unterlagen im Notfall leicht zu finden und auf aktuellem Stand?

In diesem Einzel-Coaching erhalten Sie in vier Schritten erfrischende Denkanstöße zu den Themen Leben, Sterben und Abschied, inspirierende Fragen, die Sie zur Selbstreflexion ermutigen, sowie Hilfestellungen und Formulare rund um die Themen Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Bestattungsplanung. Am Ende des Coachings haben Sie ein ganzheitliches Vorsorge-Handbuch erstellt, sind damit bestens für den Fall der Fälle vorbereitet und haben durch die emotionale Entlastung die Leichtigkeit des Seins entdeckt.

Das Training

Achtsamkeit einüben, Forschergeist entwickeln und Vorsorge gestalten – das sind die drei grundlegenden Aspekte des einzigartigen Online-Trainings mit Rüdiger Standhardt. In diesem Online-Training finden Sie heraus, was im Leben wirklich zählt und wie es möglich ist, mitten im geschäftigen Alltag immer wieder einen Schritt zurückzutreten, um uns innerlich auf das Wesentliche auszurichten. Um die nachfolgenden Schwerpunktthemen geht es in diesem Online-Training:

- Einübung in die Praxis der Achtsamkeit
- Ausrichtung auf das Wesentliche im Leben
- Auf meinen Spuren: Erfahrungen mit Sterben und Tod im Leben
- Ganzheitliches Vorsorge-Handbuch in drei Schritten erstellen
- Lebensrückschau: Die wichtigsten Stationen erkennen
- Wünsche für die Sterbephase festlegen
- Kommunikation über das Sterben und den Tod einüben
- Unsere große Chance: Lieben lernen im Hier und Jetzt
- Der krönende Abschluss: Die magische Liste vor der Kiste

Ein monatliches Treffen von zwei Stunden via Zoom mit inspirierenden Impulsen und lebendigem Austausch, zehn Studienbriefe zwischen den Meetings und ein regelmäßiger Austausch mit einem Menschen des Online-Trainings führen bei vielen Teilnehmenden zur Leichtigkeit des Seins. Ausführliche Informationen über das monatliche neu startende Training und kostenlose Info-Veranstaltung finden Sie unter: www.lebensterbentod.de

„Das Online-Achtsamkeitstraining „Den Tod ins Leben einladen, um wirklich zu leben“ hat mich ins pralle Leben geworfen“, schreibt die Teilnehmerin Sabine Lerner.

Der Tag der Achtsamkeit

„Wer bereut schon auf dem Sterbebett nicht mehr Zeit im Büro verbracht zu haben?“, das fragt uns der Bestseller-Autor Stephen R. Covey. Und da die meisten Menschen sehr viel Zeit mit ihrer Arbeit verbringen und dabei leicht das Wesentliche des Lebens aus den Augen verlieren, nehmen wir uns einmal im Jahr eine Auszeit, um achtsam innezuhalten und zur Ruhe zu kommen. Wir reflektieren das vergangene Jahr und richten uns auf das neue Jahr innerlich aus. Und es gibt Zeit, das eigene Vorsorg-Handbuch zu aktualisieren und zu erweitern. An einem solchen Tag der Achtsamkeit genießen wir alles, was uns stärkt und glücklich macht: Yoga, Meditation, Impulse, um zur Besinnung zu kommen, die Begegnung mit anderen, ein köstliches Menü sowie ein berührendes Lebensritual.

Zur Person



Rüdiger Standhardt ist Dipl.-Pädagoge, Trainer für achtsame Persönlichkeits- und Organisationsentwicklung, Coach sowie Autor zahlreicher Buchveröffentlichungen und Artikel. Er praktiziert seit 1979 Meditation, ist Trauerredner und ehrenamtlicher Sterbebegleiter.

Sein persönliches Motto lautet: ***Mutig, lebendig und humorvoll leben und zugleich stets „abflugbereit“ sein.***

Homepage: www.forumachtsamkeit.de