



Klarheit fürs Ende, Freiheit fürs Leben

Ausbildung zum/zur ganzheitlichen Vorsorge-Coach

Vorsorge wird oft aufgeschoben – nicht aus Bequemlichkeit, sondern weil sie uns mit den entscheidenden Fragen konfrontiert: Was zählt wirklich? Was bleibt ungeklärt? Und lebe ich oder funktioniere ich nur? Diese Ausbildung dreht die Perspektive: Vorsorge ist keine Pflicht. Sie ist ein Weg zu Klarheit, innerer Ordnung und echter Lebensfreiheit. Statt allein zu ringen, gehen Sie diesen Weg in Gemeinschaft. In einem geschützten Raum, der trägt, spiegelt und vertieft, entsteht Klarheit dort, wo Sie allein oft nicht weiterkommen. Im Zentrum steht die Entwicklung Ihres *ganzheitlichen Vorsorge-Handbuchs* – ein Dokument, das weit über Formulare hinausgeht: Es verbindet rechtliche Sicherheit mit emotionaler Klärung und persönlicher Sinnorientierung. Ein Kompass für Sie selbst und eine wertvolle Orientierung für andere.

Sie entwickeln Ihr eigenes ganzheitliches Vorsorge-Handbuch und erwerben zugleich die Kompetenz, andere Menschen professionell auf diesem Weg zu begleiten.

Sie arbeiten praxisnah und erfahrungsorientiert mit Methoden wie Achtsamkeit, Reflexion und strukturiertem Austausch. Schritt für Schritt entsteht nicht nur Ihr ganzheitliches Vorsorge-Handbuch, sondern eine neue Beziehung zu Ihrem eigenen Leben. Gleichzeitig lernen Sie, andere Menschen in diesen Prozessen zu begleiten: klar, achtsam und ohne Druck. Sie entwickeln die Fähigkeit, Räume zu schaffen, in denen echte Klärung möglich wird.

Diese Ausbildung ist für Sie, wenn Sie:

- Ihr Leben bewusst und eigenverantwortlich gestalten wollen
- Ihre Vorsorgethemen nicht länger aufschieben wollen
- bereit sind, sich ehrlich mit Leben, Sterben und Endlichkeit auseinanderzusetzen
- tiefe Prozesse lieber im Austausch als im Alleingang durchlaufen
- andere Menschen professionell und achtsam begleiten möchten

Drei Ebenen – ein ganzheitlicher Ansatz

1. Die sachlichen Aspekte

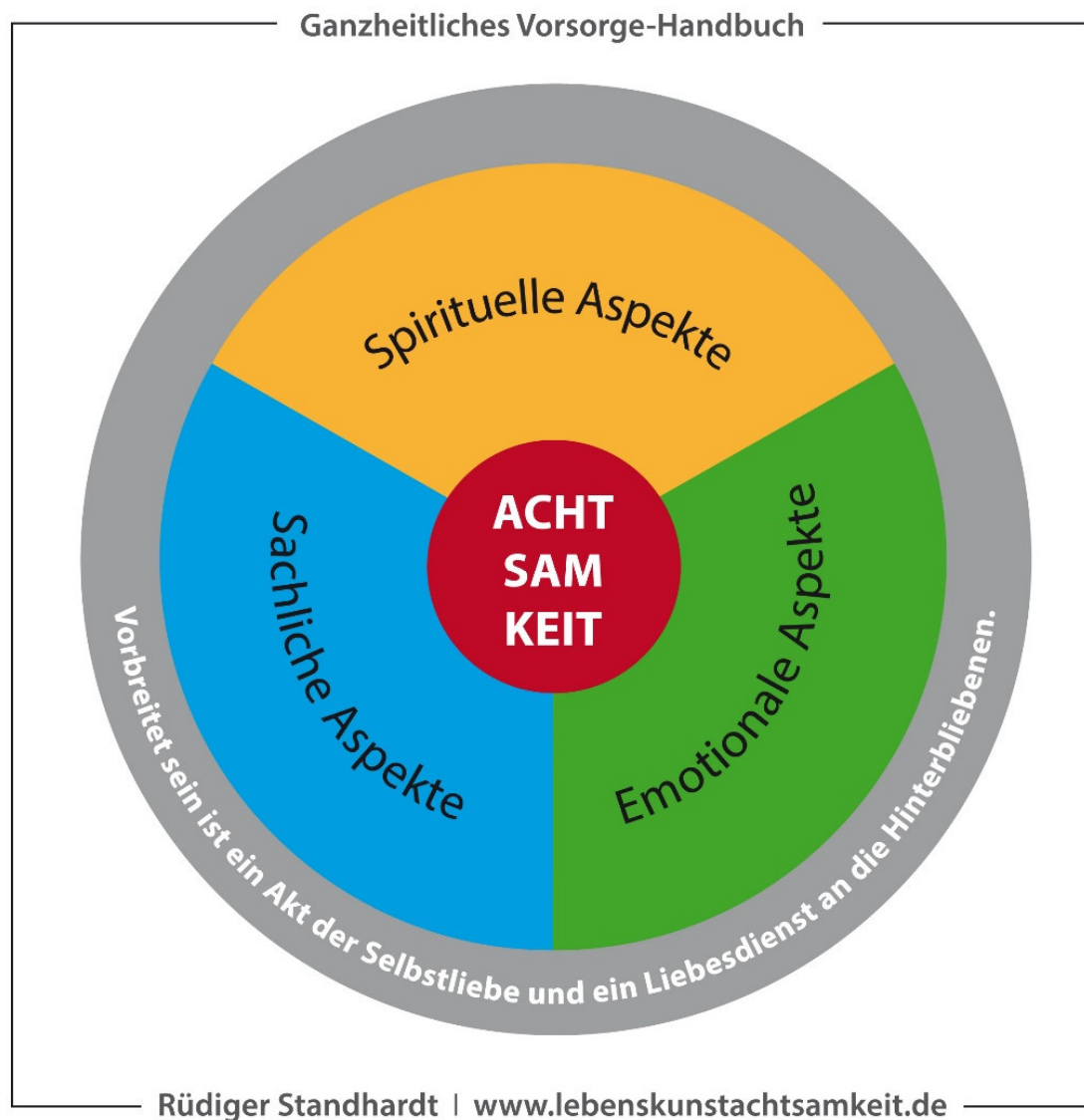
Rechtliche, finanzielle und organisatorische Regelungen – verständlich, strukturiert, handlungsfähig.

2. Die emotionalen Aspekte

Was ist wesentlich? Was bleibt? Was möchten Sie weitergeben? Emotionale Klärung schafft Frieden.

3. Die spirituellen Aspekte

Wofür bin ich hier? Was trägt mich? Eine spirituelle Verankerung gibt Orientierung – gerade im Wesentlichen.



Diese Ausbildung verbindet Tiefe mit Leichtigkeit. Sie stellt große Fragen und öffnet überraschend oft den Raum für Humor. Am Ende steht mehr als ein fertiges Handbuch: Sie gewinnen Klarheit. Ruhe. Präsenz. Und die Freiheit, Ihr Leben bewusster zu gestalten.

Vorsorge radikal anders!

- **Ganzheitlich:** verbindet sachliche, emotionale und spirituelle Aspekte der Vorsorge.
- **Prozessorientiert:** keine Checkliste zum Abhaken, sondern ein lebenslanger Begleiter, der mit Erfahrungen und Einsichten wächst.
- **Individuell:** keine festen Vorgaben, sondern Impulse und Denkanstöße. Jeder Mensch findet seinen eigenen Weg der Vorsorge.
- **Beziehungsorientiert:** fördert den Dialog mit nahestehenden Menschen, die später Entscheidungen mittragen oder treffen.

Ganz aktuell – mein neues Buch zur Coachinausbildung



Mein Wille zählt. Das Vorsorgebuch für Menschen mitten im Leben – persönlich, ganzheitlich, beziehungsorientiert zeigt, dass Vorsorge weit mehr ist als das Ausfüllen von Formularen oder das Regeln von Notfällen. Es lädt dazu ein, sich den wirklich wichtigen Fragen des Lebens zuzuwenden: Was ist mir kostbar? Wie möchte ich leben, lieben und entscheiden? Und was soll gelten, wenn ich selbst nicht mehr sprechen kann?

Vorsorge radikal anders bedeutet hier: persönlich, ganzheitlich und beziehungsorientiert statt rein bürokratisch und juristisch gedacht – für eine Vorsorge, die den Menschen und seine Beziehungen einbezieht.

Die Ausbildung orientiert sich am neuen Buch „*Mein Wille zählt. Das Vorsorge-Handbuch für Menschen mitten im Leben – persönlich, ganzheitlich, beziehungsorientiert*“. Es bildet den roten Faden für die Entwicklung Ihres eigenen Vorsorge-Handbuchs und für die Begleitung von anderen Menschen.

Ausbildungsstruktur: Ihr Fahrplan für echte Klärung

Diese Online-Ausbildung ist bewusst als Prozess aufgebaut: Schritt für Schritt vertiefen Sie Ihre eigene Klärung – und wachsen gleichzeitig in Ihre Rolle als Begleiter:in für andere.

Phase 1 – Die innere Reise

6 Abende | 6 Monate | jeweils 20–22 Uhr

Sie durchlaufen das außergewöhnliche Training „**Den Tod ins Leben einladen, um wirklich zu leben**“. Hier entsteht die Grundlage für alles Weitere: In einem geschützten Rahmen setzen Sie sich intensiv mit den großen Fragen des Lebens auseinander – ehrlich, tiefgehend und getragen von der Gruppe. Gleichzeitig entwickeln Sie Ihr **ganzheitliches Vorsorge-Handbuch** Schritt für Schritt. Nicht theoretisch, sondern konkret, persönlich und wirksam.

Phase 2 – Vom eigenen Prozess zur Begleitung anderer

Intensiv-Wochenende | Freitagabend bis Sonntagmittag

Jetzt verändert sich die Perspektive. Sie lernen, wie Sie andere Menschen in existenziellen Klärungsprozessen begleiten können:

- Räume für echte Klärung öffnen
- Sicherheit im Umgang mit existenziellen Themen gewinnen
- Prozesse klar, achtsam und strukturiert führen

Ein Wochenende, das Ihre eigene Erfahrung vertieft und Sie befähigt, sie weiterzugeben. Nicht als Techniktraining, sondern als Haltungsschulung.

Phase 3 – Integration und professionelle Positionierung

6 Abende | 6 Monate | jeweils 20–22 Uhr

Im Rahmen einer schriftlichen Arbeit (ca. 15 Seiten) reflektieren Sie Ihren persönlichen Entwicklungsprozess und schärfen Ihr Profil als Vorsorge-Coach. Dabei wird sichtbar, wie sich Ihr Verständnis von ganzheitlicher, beziehungsorientierter Vorsorge im Laufe der Ausbildung vertieft und konkretisiert hat. Ihre schriftliche Arbeit und eine abschließende Präsentation werden von der Ausbildungsleitung und der Gruppe differenziert, klar und wertschätzend gespiegelt. Dieses Feedback dient nicht nur der Rückmeldung, sondern eröffnet neue Perspektiven für Ihre weitere Entwicklung. So entsteht mehr als ein formaler Abschluss: Sie gewinnen Klarheit über Ihre Haltung, stärken Ihr professionelles Profil und gehen den nächsten Schritt in Ihre eigene Wirksamkeit als Vorsorge-Coach.

Teilnehmer:innen

Diese Ausbildung richtet sich an Menschen, die ihre eigene Vorsorge bewusst und eigenverantwortlich gestalten und zugleich andere auf diesem Weg professionell begleiten möchten – unabhängig davon, ob sie bereits in Beratung, Coaching, Therapie, Bildung oder einem sozialen Beruf tätig sind oder sich ein neues berufliches Wirkungsfeld erschließen wollen.

**Das klare Todesbewusstsein
von früh an trägt zur Lebensfreude,
zur Lebensintensität bei. Nur durch das Todesbewusstsein
erfahren wir das Leben als Wunder.**

Max Frisch

Voraussetzungen

Diese Ausbildung setzt keine Vorkenntnisse voraus, wohl aber eine klare innere Bereitschaft:

- tägliche Achtsamkeitspraxis (ca. 15 Minuten)
- regelmäßige Lektüre der Begleitmaterialien
- schriftliche Reflexion der eigenen Erfahrungen
- Teilnahme an Lernpartnerschaften
- Bereitschaft zur Abschlussarbeit

Perspektiven nach der Ausbildung

Die Ausbildung eröffnet Ihnen vielfältige Möglichkeiten, das Gelernte in Ihr berufliches oder persönliches Engagement zu integrieren. Sie können Menschen dabei begleiten, ihr eigenes ganzheitliches Vorsorge-Handbuch zu entwickeln und sie in Fragen von Vorsorge, Lebensbilanz und existenzieller Klärung einfühlsam unterstützen. Das erworbene Wissen lässt sich sowohl in Einzelberatungen als auch in Gruppenangeboten, Seminaren oder Workshops einsetzen. Für Coaches, Trainer:innen, Therapeut:innen sowie Menschen aus pädagogischen, sozialen oder gesundheitlichen Berufen bietet die Ausbildung eine wertvolle Erweiterung ihres bisherigen Tätigkeitsspektrums. Gleichzeitig kann sie Ausgangspunkt für ein neues berufliches Wirkungsfeld sein – etwa durch Vorträge, Bildungsangebote oder die selbstständige Begleitung von Menschen auf ihrem Weg zu mehr Klarheit, Selbstbestimmung und innerer Ordnung. So eröffnet die Ausbildung nicht nur persönliche Klarheit, sondern auch ein sinnstiftendes berufliches Tätigkeitsfeld in einer Zeit, in der Menschen mehr denn je nach Orientierung, Selbstbestimmung und menschlicher Begleitung suchen.

Termine

- Termin 1: 24. November 2026, 20-22 Uhr
- Termin 2: 21. Dezember 2026, 20-22 Uhr
- Termin 3: 12. Januar 2027, 20-22 Uhr
- Termin 4: 18. Februar 2027, 20-22 Uhr
- Termin 5: 11. März 2027, 20-22 Uhr
- Termin 6: 8. April 2027, 20-22 Uhr
- Termin 7: 16.-18. April 2027, Fr. 18 Uhr bis So 15 Uhr
- Termin 8: 25. Mai 2027, 20-22 Uhr
- Termin 9: 14. Juni 2027, 20-22 Uhr
- Termin 10: 12. Juli 2027, 20-22 Uhr
- Termin 11: 9. August 2027, 20-22 Uhr
- Termin 12: 2. September 2027, 20-22 Uhr
- Termin 13: 21. Oktober 2027, 20-22 Uhr

Dauer

Ein Jahr

Ort

Online-Ausbildung via Zoom

Ausbildungsleitung



Ich bin Dipl.-Pädagoge mit Studium der evangelischen Theologie, selbstständiger Trainer und Coach für Führung, Kommunikation und Stresskompetenz. Seit über 40 Jahren begleite ich Menschen auf ihrem Weg durch pädagogische Gruppenarbeit (TZI), Achtsamkeit (MBSR) und Coaching. Als ehrenamtlicher Sterbebegleiter stehe ich Menschen in Zeiten des Abschieds zur Seite. Meine Erfahrungen habe ich in zehn Büchern veröffentlicht, unter anderem (2023): *Die Kunst, den Tod ins Leben einzuladen. Denkanstöße für einen achtsamen Umgang mit Sterben, Tod und Abschied.*

Als Gründer des Forum Achtsamkeit und Ausbilder von über 1.000 Menschen in achtsamkeitsbasierten Verfahren unterstütze ich Menschen dabei, ihr Leben bewusster zu gestalten – mit mehr Klarheit, innerer Tiefe, Humor und echter Freiheit. Ich zeige Wege, den Alltag zu entschleunigen, das Herz zu öffnen und den eigenen Lebensweg bewusst zu formen.

Mehr unter: www.lebenskunstachtsamkeit.de

Lernen wir uns kennen

Eine solche Ausbildung ist eine persönliche Entscheidung. Deshalb lade ich Sie vor einer Anmeldung herzlich zu einem unverbindlichen telefonischen Kennenlernen ein. In Ruhe können wir offene Fragen besprechen und gemeinsam schauen, ob die Ausbildung zu Ihrem Lebensweg und Ihren beruflichen Plänen passt. Schreiben Sie mir gerne eine E-Mail und senden Sie mir zwei oder drei Terminvorschläge, wann ein Telefonat für Sie gut möglich wäre. Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen und mit Ihnen in ersten Kontakt zu kommen.

Materialien

Sie erhalten umfangreiche Ausbildungsunterlagen sowie Zugang zu einem internen Bereich mit vertiefenden Materialien zu Vorsorge, Leben, Sterben und existenzieller Klärung.

Zertifikat

Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie das Zertifikat „Ganzheitliche:r Vorsorge-Coach“ des Forum Achtsamkeit. Es dokumentiert Ihre fundierte Qualifikation in der Begleitung ganzheitlicher Vorsorge- und Klärungsprozesse.

Ausbildungskosten

Der Gesamtpreis beträgt 1.795 € und umfasst zwölf Abendtermine sowie ein intensives Wochenend-Seminar. Enthalten sind außerdem ausführliche Ausbildungsunterlagen, die kontinuierliche Begleitung durch die Ausbildungsleitung, der Zugang zum umfangreichen internen Materialbereich sowie ein Zertifikat zum Abschluss der Ausbildung. **Eine Ratenzahlung in drei Teilbeträgen ist auf Wunsch möglich.** Ergänzend werden individuelle Einzel-Coachings empfohlen. Diese können flexibel hinzugebucht werden und kosten 150 € pro Stunde.

Ein Jahr: online, intensiv und beziehungsorientiert

- Zwölf Online-Live-Webinare im monatlichen Rhythmus (jeweils 2 Stunden) sowie ein intensives Wochenendseminar
- Wöchentlicher Austausch in einer verbindlichen Lernpartnerschaft innerhalb der Online-Ausbildung
- Zwölf fundierte Studienbriefe zwischen den Webinaren, ergänzt durch ausgewählte Literaturhinweise
- Einführung in die lebensverändernde Kraft der Achtsamkeit – mit kontinuierlicher Begleitung im Alltag
- Individuelle Unterstützung bei der Entwicklung Ihres ganzheitlichen Vorsorge-Handbuches

**Zu wissen,
dass du sterben musst,
und jederzeit darauf *vorbereitet* zu sein.
Das ist besser. Auf die Weise kannst Du
tatsächlich *intensiver* leben,
während du lebst.**

Mitch Albom

Anmeldung

Forum Achtsamkeit | Rüdiger Standhardt | Mobil: 0160-8461353

E-Mail: info@forumachtsamkeit.de, Internet: www.forumachtsamkeit.de

✂-----

ANMELDUNG

für die einjährige Ausbildung zum/zur ganzheitlichen Vorsorge-Coach mit Rüdiger Standhardt.
Diesen Anmeldecoupon bitte an das Forum Achtsamkeit per E-Mail senden:
info@forumachtsamkeit.de

Seminartitel: Ausbildung zum/zur ganzheitlichen Vorsorge-Coach
Ausbildungsort: Online via Zoom
Termine: • Termin 1: 24. November 2026, 20-22 Uhr • Termin 2: 21. Dezember 2026, 20-22 Uhr • Termin 3: 12. Januar 2027, 20-22 Uhr • Termin 4: 18. Februar 2027, 20-22 Uhr • Termin 5: 11. März 2027, 20-22 Uhr • Termin 6: 8. April 2027, 20-22 Uhr • Termin 7: 16.-18. April 2027, 20-22 Uhr • Termin 8: 25. Mai 2027, 20-22 Uhr • Termin 9: 14. Juni 2027, 20-22 Uhr • Termin 10: 12. Juli 2027, 20-22 Uhr • Termin 11: 9. August 2027, 20-22 Uhr • Termin 12: 2. September 2027, 20-22 Uhr • Termin 13: 21. Oktober 2027, 20-22 Uhr
Name, Vorname:
Straße, Haus-Nr.:
PLZ, Wohnort:
Telefon-Nr.:
Mobil-Nr.:
E-Mail:
Internet:
Geburtsdatum:
Beruf:

Die Seminargebühr in Höhe von 1.795 EUR habe ich am
an Rüdiger Standhardt, Forum Achtsamkeit auf das nachfolgende Konto: Volksbank Mittelhessen
eG, IBAN: DE81 5139 0000 0051 0791 08, BIC: VBMHDE5FXXX mit dem Stichwort: „Vorsorge-
Coaching-Ausbildung“ überwiesen.

Mit der Weitergabe meiner Kontaktdaten an die anderen Teilnehmenden bin ich einverstanden. Die
AGB des Forum Achtsamkeit (vgl. www.forumachtsamkeit.de) habe ich zur Kenntnis genommen,
und ich erkenne sie an.

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift



Forum Achtsamkeit
Institut für Ausbildung, Training und Coaching

Rüdiger Standhardt

Zum Kleinen Ölberg 20

53639 Königswinter

Mobil: 0160 / 84 61 353

info@forumachtsamkeit.de

www.forumachtsamkeit.de

24 Impulse zu einem offenen Umgang mit dem Sterben



Rüdiger Standhardt
Die Kunst, den Tod ins Leben einzuladen
 Denkanstöße für einen achtsamen Umgang mit Sterben, Tod und Abschied
 288 Seiten, gebunden
 € 28,- (D). ISBN 978-3-608-98707-2

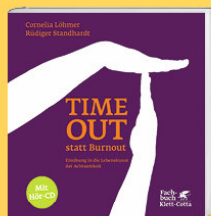


Ein achtsamer Wegbegleiter für alle, die sich mit ihrem Tod befassen wollen

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 Sabine Mehne, Sabine M. Kistner und Stephanie Gotthardt. Sie sind eingeladen, den Forschergeist zu entwickeln, um das Leben in seiner ganzen Fülle zu erfahren.

Rüdiger Standhardt bei Klett-Cotta



Cornelia Löhmer,
 Rüdiger Standhardt
Timeout statt Burnout
 ISBN 978-3-608-94729-8



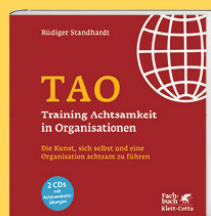
Cornelia Löhmer,
 Rüdiger Standhardt
MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen
 ISBN 978-3-608-94579-9



Cornelia Löhmer,
 Rüdiger Standhardt
Die Kunst, im Alltag zu entspannen
 ISBN 978-3-608-94578-2



Cornelia Löhmer,
 Rüdiger Standhardt
TZI – Die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten
 ISBN 978-3-608-96122-5



Rüdiger Standhardt
TAO – Training Achtsamkeit in Organisationen
 ISBN 978-3-608-98483-5

»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.«

Dr. Georg Schwikart

