



Den Tod ins Leben einladen, um wirklich zu leben!

**Online-Achtsamkeitstraining
mit Schritt-für-Schritt-Anleitung
für ein ganzheitliches Vorsorge-Handbuch**

mit Rüdiger Standhardt

Vorsorge wird oft auf Formulare reduziert – auf Papier, das man „irgendwann einmal“ erledigt. Doch in Wahrheit berührt sie eine der tiefsten Fragen unseres Lebens: **Wie will ich gelebt haben, wenn ich zurückblicke?** Dieser neunmonatige Entwicklungsweg kehrt die Perspektive um. Vorsorge wird hier nicht als Pflicht verstanden, sondern als bewusste Form von Lebenskunst. Es ist eine Einladung, sich Zeit zu nehmen für das Wesentliche: für Klarheit, für innere Ordnung und für eine neue Beziehung zum eigenen Leben. Während viele Menschen in der zweiten Lebenshälfte ihre neue Freiheit vor allem für Reisen nutzen, lädt dieses inspirierende Training zu einer anderen Expedition ein: *der Reise nach innen*. Statt äußerer Mobilität stehen innere Klarheit, Reife und Tiefe im Mittelpunkt. Es geht nicht darum, weiterzufahren, sondern bewusster zu leben. Kern des Trainings ist die Entwicklung eines ganzheitlichen Vorsorge-Handbuchs, in dem drei Ebenen gleichwertig zusammenfinden:

1. Die sachlichen Aspekte

Die sachliche Ebene eines Vorsorge-Handbuchs fasst alle relevanten rechtlichen, finanziellen und organisatorischen Regelungen übersichtlich zusammen. Die enthaltenen Vorsorge-

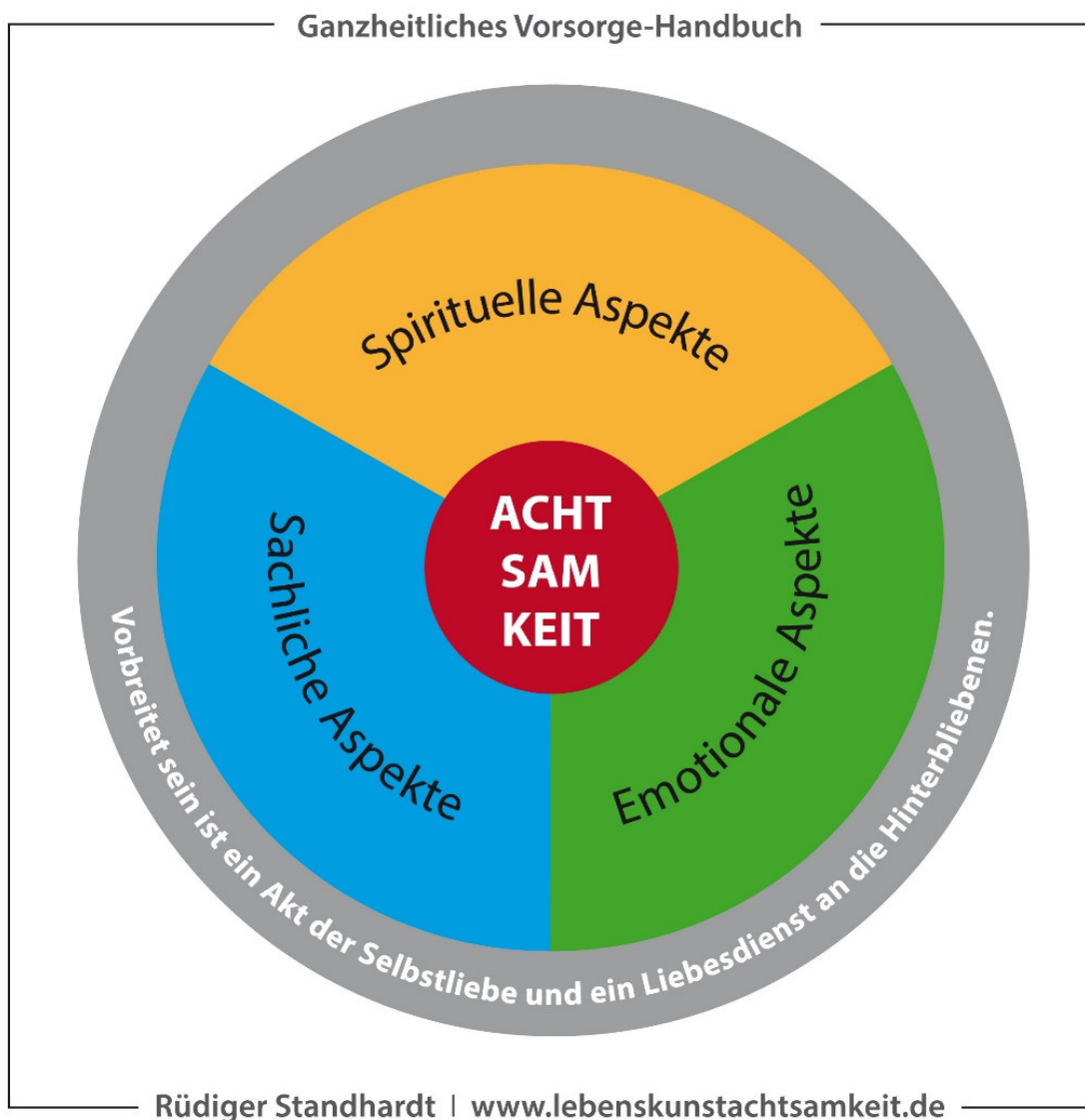
Dokumente bilden die Grundlage, um im Notfall schnell und sicher Entscheidungen treffen zu können.

2. Die emotionalen Aspekte

Die emotionale Ebene lädt dazu ein, sich bewusst zu machen, was im eigenen Leben wesentlich ist, sich mit Sterben und Tod auseinanderzusetzen, die eigene Lebensgeschichte zu reflektieren und Gedanken sowie Wünsche für die Menschen zu formulieren, die einem am meisten am Herzen liegen.

3. Die spirituellen Aspekte

Die spirituelle Ebene widmet sich dem Sinn des Lebens und dem Fundament unseres Daseins. Sie schenkt Orientierung – im Hier und Jetzt ebenso wie im Angesicht des Unvermeidlichen – und eröffnet die Möglichkeit, diesem mit Würde und persönlicher Gestaltung zu begegnen.



Der Prozess

Dieses Training lädt Sie ein, sich den großen Fragen des Lebens zuzuwenden – mit Tiefgang und einer überraschenden Portion Humor. Gemeinsam erkunden wir Fragen wie: *Wer bin ich, wenn äußere Rollen an Bedeutung verlieren? Was gibt meinem Leben Sinn? Was ist mir wirklich wichtig?* Ihr ganzheitliches Vorsorge-Handbuch entsteht dabei Schritt für Schritt. Es ist kein Projekt zum Abhaken, sondern ein lebendiger Begleiter, der sich mit Ihnen weiterentwickelt. Wer seine inneren Angelegenheiten klärt, gewinnt Klarheit, Freiheit und eine neue Gelassenheit im Hier und Jetzt. Diese Reise nach innen wird so zu einer *Liebeserklärung an das eigene Leben*.

Ihr Fahrplan für die innere Reise

Über neun Monate entfaltet sich ein kontinuierlicher Prozess aus:

- neun Live-Zoom-Meetings (je 2 Stunden)
- zehn vertiefenden Studienbriefen
- regelmäßiger Achtsamkeitspraxis im Alltag
- persönlicher Reflexion
- und dem Austausch mit einem festen Lernpartner
- Aus Wunsch ein individuelles Einzel-Coaching

Am Ende halten Sie Ihr ganzheitliches Vorsorge-Handbuch in den Händen und blicken zugleich auf einen intensiven inneren Prozess zurück, der Ihr Verhältnis zu Leben, Sterben und Tod nachhaltig verändert. So kann Schritt für Schritt ein Leben entstehen, das wirklich zu Ihnen passt.

Die innere Bewegung

Wer sich auf diesen Weg einlässt, begegnet den großen Fragen des Lebens nicht theoretisch, sondern unmittelbar:

- Was ist wirklich, wirklich wichtig in meinem Leben?
- Wer bin ich, wenn Rollen und Aufgaben leiser werden?
- Was bleibt wesentlich, wenn das Äußere an Bedeutung verliert?
- Was möchte ich noch klären, gestalten oder loslassen?

Diese Fragen verändern nicht nur den Blick auf das Leben – sie verändern die Art, wie wir es leben.

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

Max Frisch

Achtsamkeitstrainer Rüdiger Standhardt



Dipl.-Pädagoge mit Studium der evangelischen Theologie, selbstständiger Trainer und Coach für Führung, Kommunikation und Stresskompetenz – doch all das ist nur ein Teil dessen, wer ich bin. Seit über 40 Jahren begleite ich Menschen auf ihrem Weg durch Meditation und Yoga, stehe als ehrenamtlicher Sterbebegleiter an der Seite derer, die Abschied nehmen, und teile meine Erfahrungen in zehn Büchern. Als Gründer des Forum Achtsamkeit begleite ich Menschen dabei, ihr Leben bewusster zu gestalten – mit mehr Klarheit, innerer Tiefe, Humor und echter Freiheit. Ich zeige, wie man den Alltag entschleunigt, das Herz öffnet und den eigenen Lebensweg bewusster formt. Mehr unter: www.lebenskunstachtsamkeit.de

Teilnehmer:innen

Dieses Training ist eine Einladung, sich mit Achtsamkeit den grundlegenden Fragen von Leben, Sterben und Tod zuzuwenden. In einer wertschätzenden Gruppe entsteht Raum für Austausch und persönliche Reflexion. Begleitet von inspirierenden Impulsen entwickeln Sie dabei Ihr ganzheitliches Vorsorge-Handbuch – sachlich, emotional und spirituell.

Dauer

Neun Monate

**Bereite Dich jetzt auf den Tod vor, damit Dein
Leben intensiver und erfüllender wird.**

Stephen Levine

Ort

Online-Training via Zoom

Termine

Neun Zoom-Begegnungen im monatlichen Abstand:

25. November 2026, 20.00-22.00 Uhr
22. Dezember 2026, 20.00-22.00 Uhr
25. Januar 2027, 20.00-22.00 Uhr
16. Februar 2027, 20.00-22.00 Uhr
22. März 2027, 20.00-22.00 Uhr
26. April 2027, 20.00-22.00 Uhr
24. Mai 2027, 20.00-22.00 Uhr
21. Juni 2027, 20.00-22.00 Uhr
13. Juli 2026, 20.00-22.00 Uhr

Informationsveranstaltungen

Vor der verbindlichen Anmeldung für das Online-Achtsamkeitstraining erfolgt die Teilnahme an einer **kostenlosen Informationsveranstaltung** (ca. eine Stunde) mit **Rüdiger Standhardt** - via Zoom. Alle Termine für die regelmäßig stattfindenden Info-Veranstaltungen finden Sie unter <https://lebenskunstachtsamkeit.de/termine/> Herzliche Einladung!

Nachfolgend der Zoom-Link für die Info-Abende:

An Zoom-Meeting teilnehmen

<https://us02web.zoom.us/j/7019116156?pwd=Ym8yMGR0bGhZcnUzRUtvdExqRUlCZz09>

Meeting-ID: 701 911 6156

Kenncode: Ruediger

**Wer heute vorsorgt und alles regelt,
hinterlässt den Menschen, die bleiben, Liebe,
Klarheit und keine offenen Fragen.**

Rüdiger Standhardt

Trainingsgebühr

595,- EUR (incl. zehn Studienbriefe und Telefon-Coaching)

Neun Monate: Online, intensiv, transformierend

- Neun Live-Webinare im monatlichen Abstand à zwei Stunden
- Wöchentlicher Austausch mit einem Menschen des Online-Trainings
- Zehn Studienbriefe zwischen den Live-Webinaren sowie Literaturhinweise
- Einführung und Begleitung in die lebensverändernde Kraft der Achtsamkeit

- Unterstützung für die Erstellung des ganzheitlichen Vorsorge-Handbuches
- Impulse zur Lebenskunst: Glücklicher leben lernen



**Sargprobeliegen
ist der neue Trend!**

Ganz aktuell: mein neues Buch zum Training



MEIN WILLE ZÄHLT

**Das Vorsorge-Handbuch
für Menschen mitten im Leben
persönlich, ganzheitlich, beziehungsorientiert**

BusinessVillage

Das Online-Training orientiert sich an meinem Buch „**Mein Wille zählt. Das Vorsorgebuch für Menschen mitten im Leben – persönlich, ganzheitlich, beziehungsorientiert**“. Es bildet den roten Faden für die Entwicklung Ihres eigenen Vorsorge-Handbuchs.

Rüdiger Standhardt | Forum Achtsamkeit | Zum Kleinen Ölberg 20 | 53639 Königswinter
Mobil: 0160-8461353 | 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

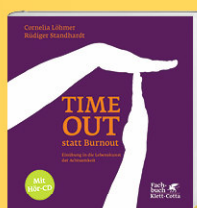


Ein achtsamer Wegbegleiter für alle, die sich mit ihrem Tod befassen wollen

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



**Vorsorge heißt,
Verantwortung für morgen zu übernehmen
und zugleich das Heute bewusster zu leben.**

Rüdiger Standhardt



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

**Wenn wir in Gedanken mit dem Tode vertraut sind,
nehmen wir jede Woche, jeden Tag als ein Geschenk an,
und erst wenn man sich das Leben so stückweise
schenken lässt, wird es kostbar.**

Albert Schweitzer