

Kostenfreier Vortrag

„Mut zur Muße statt Hektik und Burnout“

in Hamburg am Donnerstag, 22. Juni 2017

Viele Leute leiden unter Stress, und Burnout ist in aller Munde, auch wenn niemand genau weiß, was es ist: Erschöpfung durch zu viel Arbeit oder doch eine verkappte Depression? Der Preis der Leistungsgesellschaft oder die Unfähigkeit zum optimalen Selbstmanagement? Die schmerzliche Folge brüchiger Beziehungsnetze und sozialer Isolation? Der Vernachlässigung von Spiel und Zerstreuung? Der Unfähigkeit zum Innehalten und zur Muße? Der Vortrag stellt unterschiedliche Interpretationen des Phänomens Burnout vor und zwei erprobte Ansätze aus dem Buddhismus – Achtsamkeit und Mitgefühl –, die uns dabei unterstützen können, mit den Herausforderungen unserer Leistungsgesellschaft realistisch, freundlich und konstruktiv umzugehen.

Nur wenn wir die rechte Balance zwischen Zeiten der Muße, der Entspannung und der Aktivität kennen, finden wir Freude am Tun. Dieses Tun kostet dann nicht nur Kraft sondern gibt uns Energie und fördert die Entfaltung unserer Fähigkeit. Sich entspannen nach der Arbeit ist erst die halbe Miete. Erst wenn wir entspannt und wach sind, beginnt die Muße, die Zeit, in der wir ohne äußere und innere Zwänge zweckfrei da sind. Nur mit Muße können wir selber denken, Gegenentwürfe zum Bestehenden entwickeln und vielleicht sogar das Denken überschreiten.

Wie finde ich die für mich stimmige Balance zwischen Innehalten und spontanem Handeln, aus Freude am gezieltem Denken und Tun und einem Leben im Fluss mit dem, was geschieht?

Referentin: **Sylvia Wetzel** | Publizistin, buddhistische Meditationslehrerin, Mitbegründerin der Buddhistischen Akademie Berlin-Brandenburg

Zielgruppe: Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Führungskräfte

Termin: Donnerstag, 22. Juni 2017, 18:00 bis ca. 20:00 Uhr

Ort: Fürstenberg Institut, Gorch-Fock-Wall 3, 20354 Hamburg

Anmeldung: Der Vortrag ist kostenfrei. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir Sie um eine verbindliche Anmeldung per E-Mail an vortrag@fuerstenberg-institut.de.