

Zen und innere  
Stärke



In Balance leben

# Kraft, Gelassenheit, Balance

- **Herausforderungen für Führungskräfte**

Verdichtung der Arbeitsabläufe

**Kraft**

Krisenmanagement

**Gelassenheit**

Alles ist veränderlich

Alle Bereiche des Lebens unter einen Hut bringen

Gesund bleiben

**Balance**

# Kraft und Focus

---

Zen Meditation

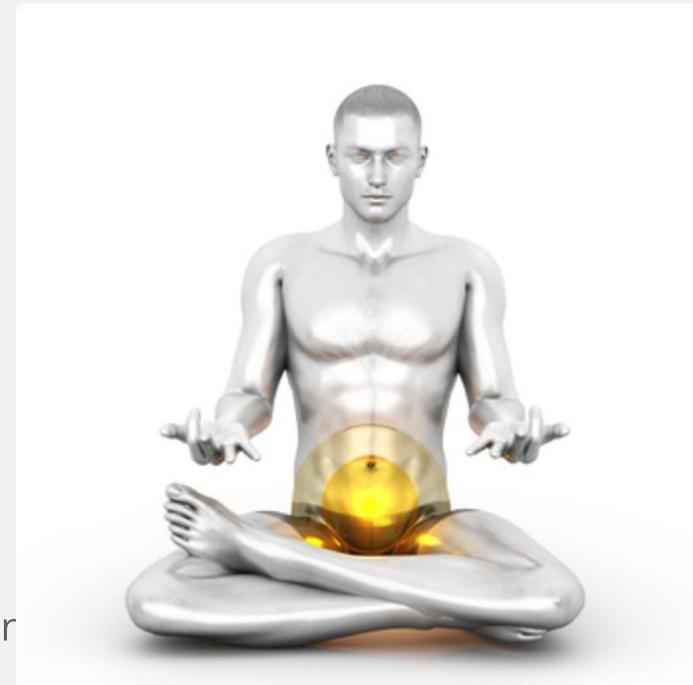


# Was ist Zen und was nicht?

- „**Zen**“: japanische Aussprache des chinesischen Schriftzeichens „chan“ 禪 , aus indischem Sanskritwortes „dhyana“ **Meditation**
- Eine sehr alte in Japan beheimatete **Meditationsform**
- Ein **lebenslanger Weg**, der das Handeln im Alltag positiv verändert
- Keine Religion, kein Dogma, kein Glaube, keine Esoterik

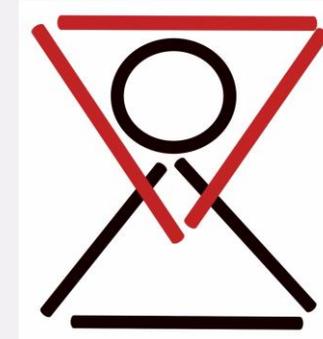
# Bedeutung Hara in Japan

- Wörtlich übersetzt: Bauch
- Ca. 5 Zentimeter unter dem Nabel
- Zentrum der Lebensenergie: In Japan Ki
  - *Im Qigong unteres Dantien: Jing-Energie*
- Zentrales Prinzip der japanischen Lebensart, mit weitreichender Bedeutung im Alltag und in den Künsten

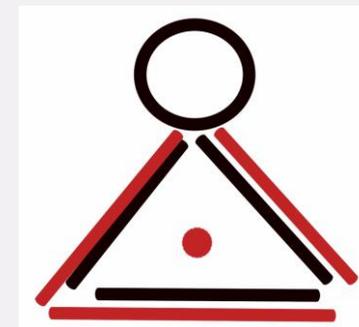


# Grundübung: tiefer Schwerpunkt

- Westen: Schwerpunkt des "Ich" in Brust und Kopf
- Bei hoher Belastung oft zu viel Energie im oberen Bereich



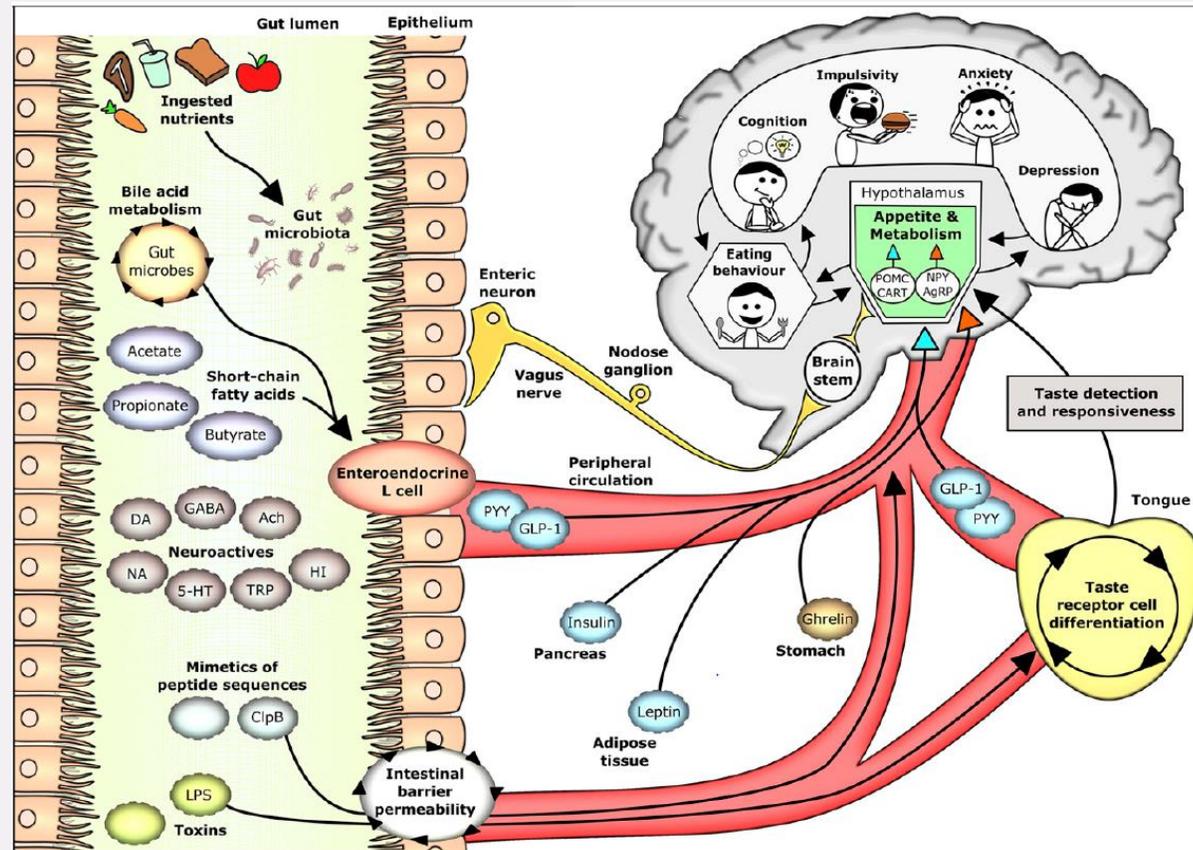
- Japan: Hara ist individueller Ausdruck der inneren Grundbeschaffenheit
- Zeigt, ob ein Mensch in seiner „Mitte“ ist oder nicht
- Hara ist Zentrum jeder Übung und Tätigkeit



# The second brain

## Hara: Das „Bauchhirn“ steuert uns, vielleicht auch unsere Darmbakterien

Darm-Mikrobiota → Bauchhirn → Gehirn



# Hara und Übung im Sport



# Zen im Alltag - keep it simple...

## Alltägliche Bewegungen nutzen, um den Do zu üben

- Treppensteigen, Zähneputzen, aufräumen, Rasenmähen
  - ▶ *ankern im Körper, im Jetzt, im Hier*

## Abrufen wenn der Kopf frei werden soll, z.B.

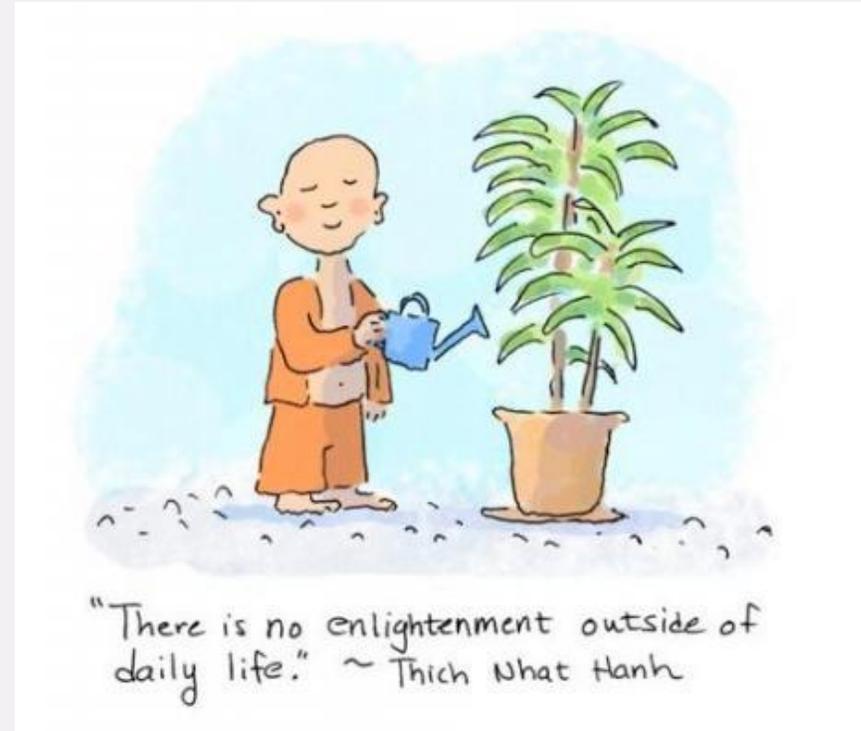
- bewusstes Gehen auf dem Weg zur Besprechung
- Körperwahrnehmung in schwierigen Gesprächen
- stabiler Stand und aufrechte Haltung bei Telefonaten

# Achtsamkeitsstrategien im Alltag



# Zen im Alltag

- Wenn man Zazen macht, macht man Zazen. Wenn man isst, isst man. Wenn man arbeitet, arbeitet man. Wenn man schläft, schläft man.
- Wenn man in diesem Geist des *Gyoji* (die fortgesetzte Übung) praktiziert, gibt es keinen Unterschied mehr zwischen Zazen, Zeremonie, Essen und auf die Toilette gehen.



# Meditation reduziert die Expression von Entzündungs-Genen

## REVIEW ARTICLE

Front. Immunol., 16 June 2017 | <https://doi.org/10.3389/fimmu.2017.00670>



## What Is the Molecular Signature of Mind–Body Interventions? A Systematic Review of Gene Expression Changes Induced by Meditation and Related Practices

 Ivana Buric<sup>1,2\*</sup>,  Miguel Farias<sup>1</sup>,  Jonathan Jong<sup>1</sup>,  Christopher Mee<sup>3</sup> and  Inti A. Brazil<sup>1,2,4,5</sup>

<sup>1</sup>Brain, Belief, and Behaviour Lab, Centre for Psychology, Behaviour, and Achievement, Faculty of Health and Life Sciences, Coventry University, Coventry, United Kingdom

<sup>2</sup>Donders Institute for Brain, Cognition and Behaviour, Radboud University, Nijmegen, Netherlands

<sup>3</sup>Centre for Applied Biological and Exercise Sciences, Faculty of Health and Life Sciences, Coventry University, Coventry, United Kingdom

<sup>4</sup>Forensic Psychiatric Centre Pompestichting, Nijmegen, Netherlands

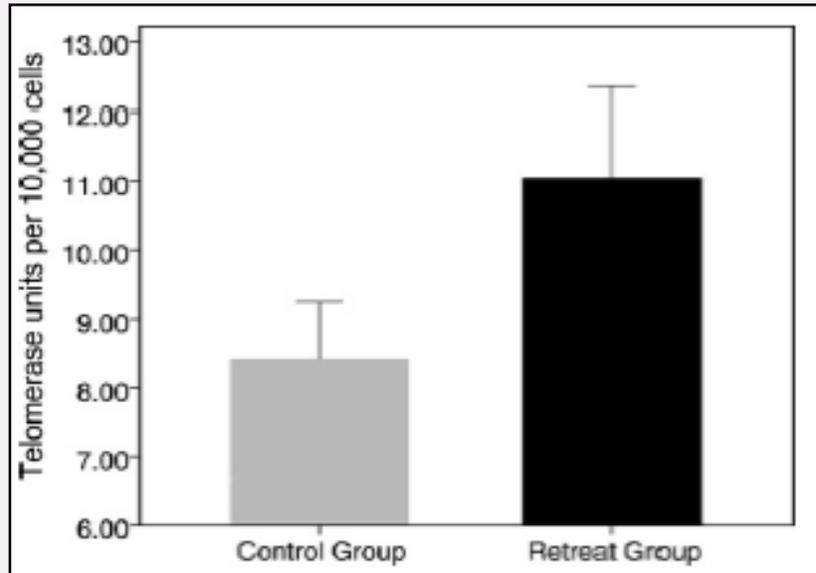
<sup>5</sup>Collaborative Antwerp Psychiatric Research Institute, Antwerp University, Antwerp, Belgium

## Conclusion

The **results of 18 studies** that used gene expression analysis in research on meditation and related MBIs have overall found **downregulation of NF-κB-targeted genes**, which can be understood as the reversal of the molecular signature of the effects of chronic stress.

# Meditation und Altern

## Telomerase-Aktivität nach 3 monatiger Klausur



Jacobs-TL et al. **Intensive meditation training, immune cell telomerase activity, and psychological mediators** Psychoneuroendocrinology 2011;36:664-81

Lengacher-CA et al. **Influence of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on telomerase activity in women with breast cancer** Biol Res Nurs 2014;16:438-47.

Chutte-NS & Malouff-JM **A meta-analytic review of the effects of mindfulness meditation on telomerase activity.** Psychoneuroendocrinology 2014 Apr;42:45-8.

# Gelassenheit

---

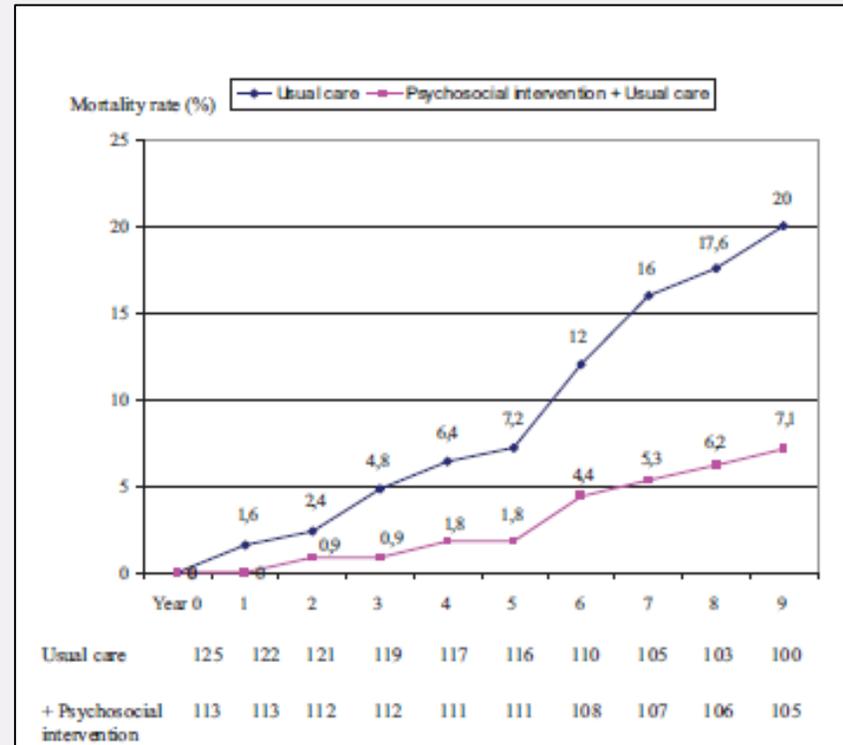
Zen und Mindfulness Meditation

Übungen aus der Stoa



# Meditation und Gesundheit

## Stressreduktion und Überlebenszeit bei Frauen mit KHK



Orth-Gomér-K et al. **Stress reduction prolongs life in women with coronary disease: the Stockholm Women's Intervention Trial for Coronary Heart Disease** Circ Cardiovasc Qual Outcomes. 2009 Jan;2(1):25-32.

Abbott-RA et al. **Effectiveness of mindfulness-based stress reduction and mindfulness based cognitive therapy in vascular disease: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials.** J Psychosom Res 2014

# Mental wellbeing at work

NICE guideline

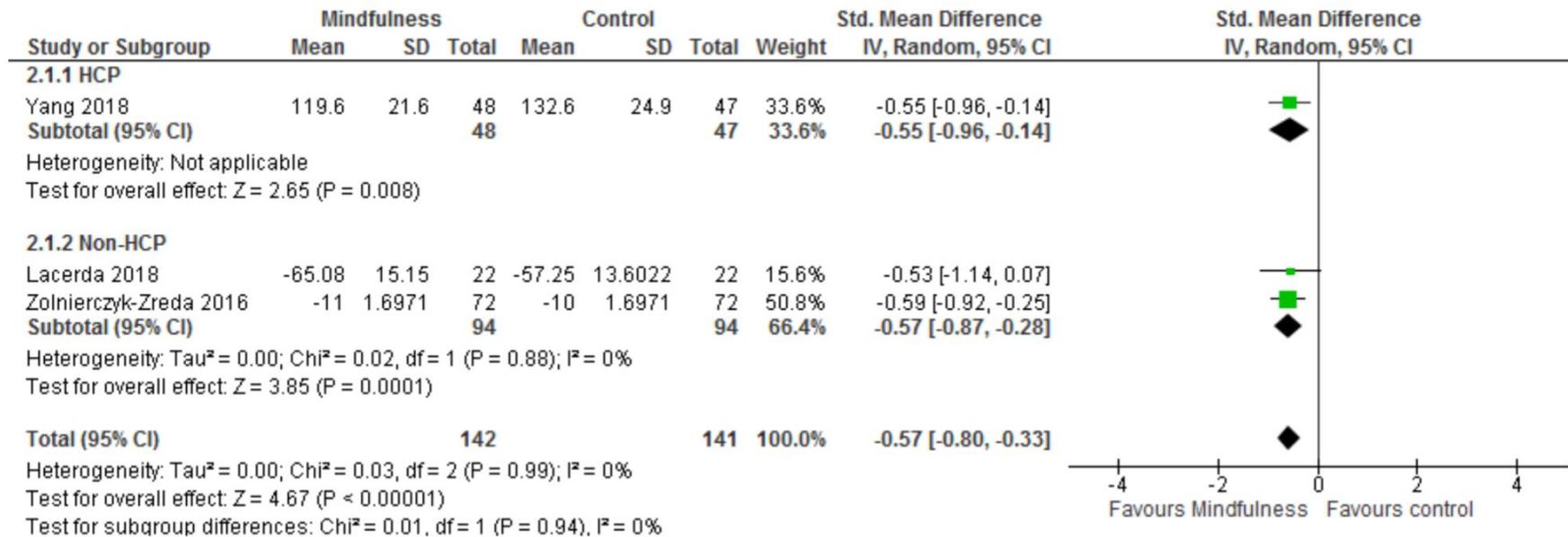
Published: 2 March 2022

[www.nice.org.uk/guidance/ng212](http://www.nice.org.uk/guidance/ng212)

## Berufliche Gesundheit

### E.2 Mindfulness

#### E.2.1 Mental wellbeing



# Pilotstudie an der Uniklinik Mannheim

Eine 6-wöchige Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)  
Intervention

- erhöhen die psychische Leistungsfähigkeit
- reduzieren Burn-out-Symptome.

Die Effekte halten bis zu 6 Monate an.

# Meditation modifiziert das Immunsystem gesundheitsfördernd



## Conclusion

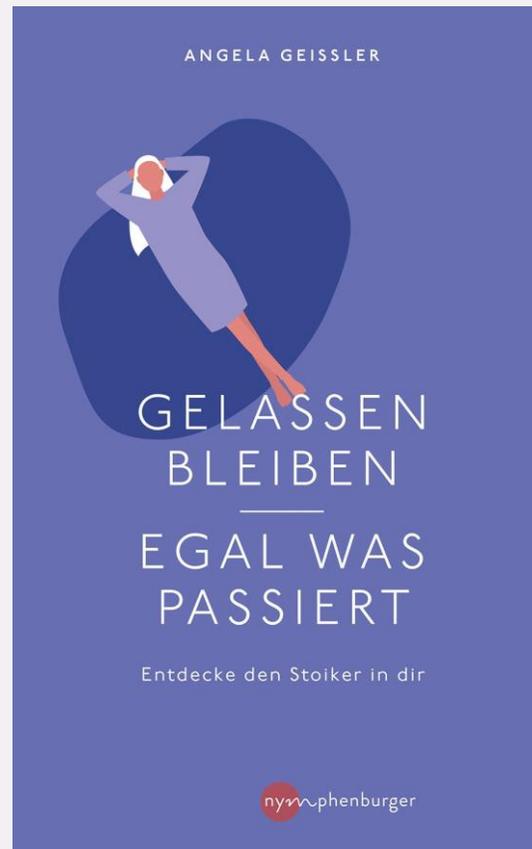
In conclusion, across 20 RCTs and more than 1600 participants, we found tentative evidence that mindfulness meditation modulates some select immune

parameters in a manner that suggests a more salutogenic immune profile.

Black DS & Slavich GM: **Mindfulness meditation and the immune system: a systematic review of randomized controlled trials.**

Ann N Y Acad Sci. 2016 Jun;1373(1):13-24

# Übungen und Meditationen aus der Stoa



# Balance

---

Die Bereiche des Lebens in Einklang  
bringen



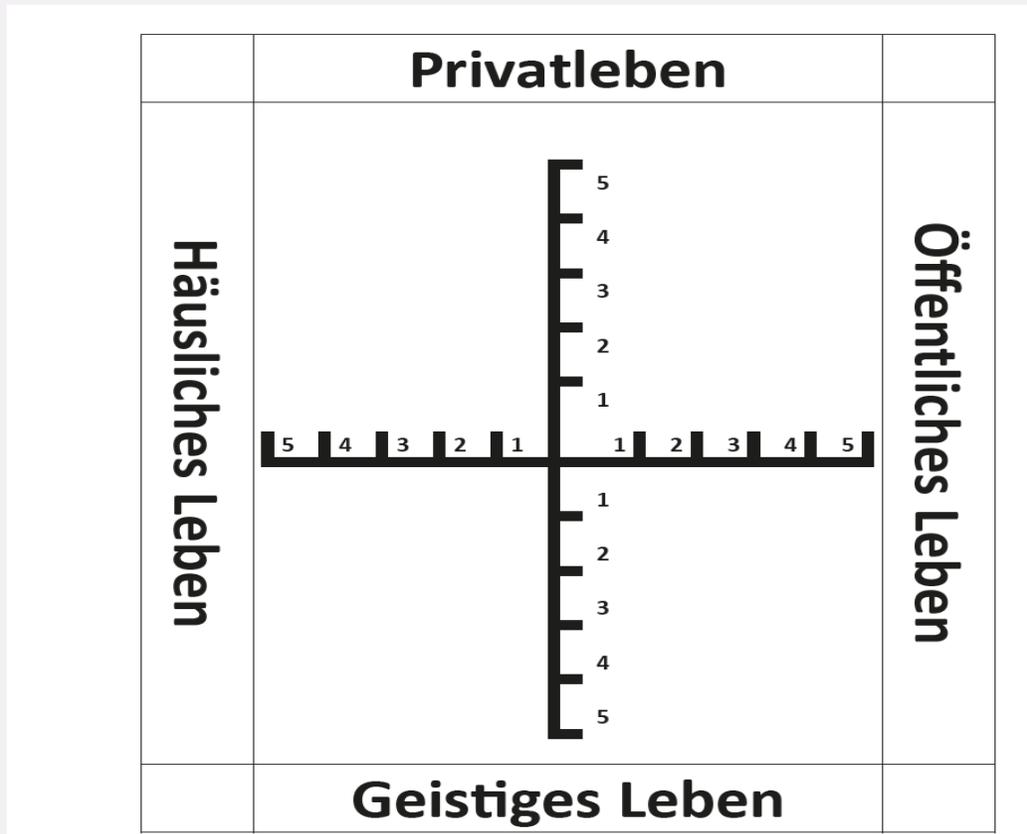


# Work - life balance? Oder was braucht es eigentlich?

Zeit für mich, ohne äußere Einflüsse

Für ein ausgeglichenes Leben

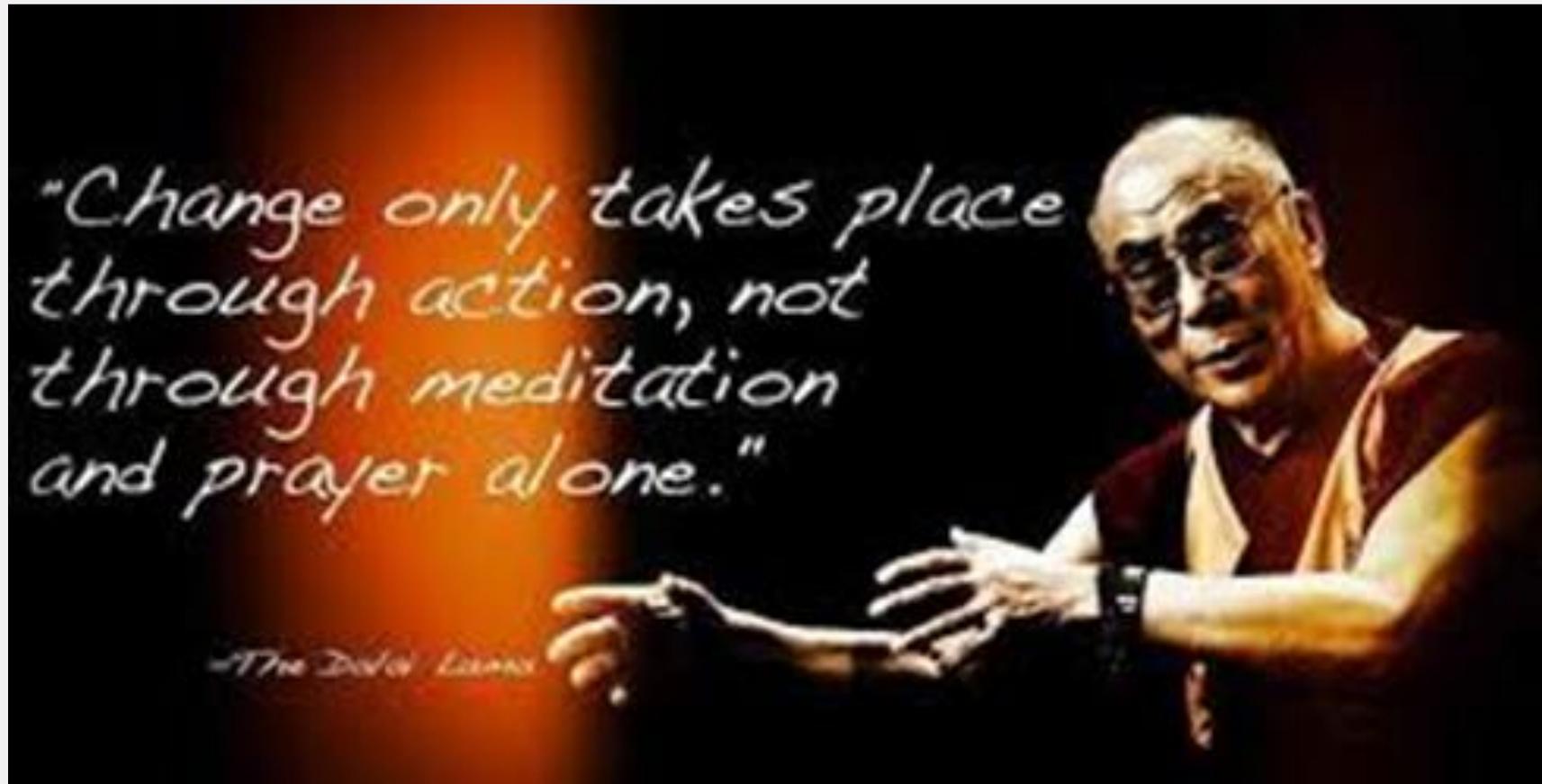
Freude am häuslichen Leben  
der häuslichen Gemeinschaft



Beruf  
politisches Engagement  
Party und Events

Playful awareness  
Spirituelle Entwicklung

# Meditation im Alltag



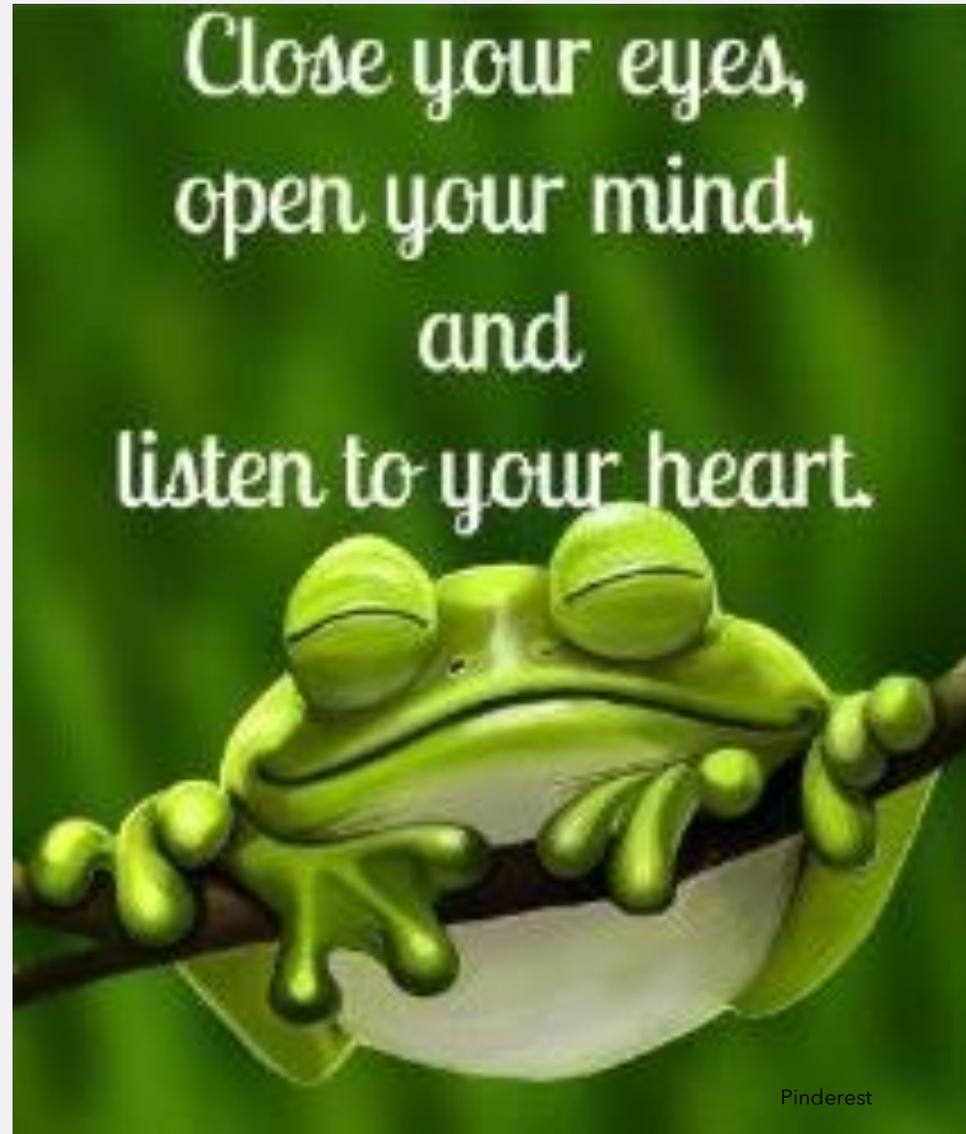
# **Meditation - viele Wege**

---

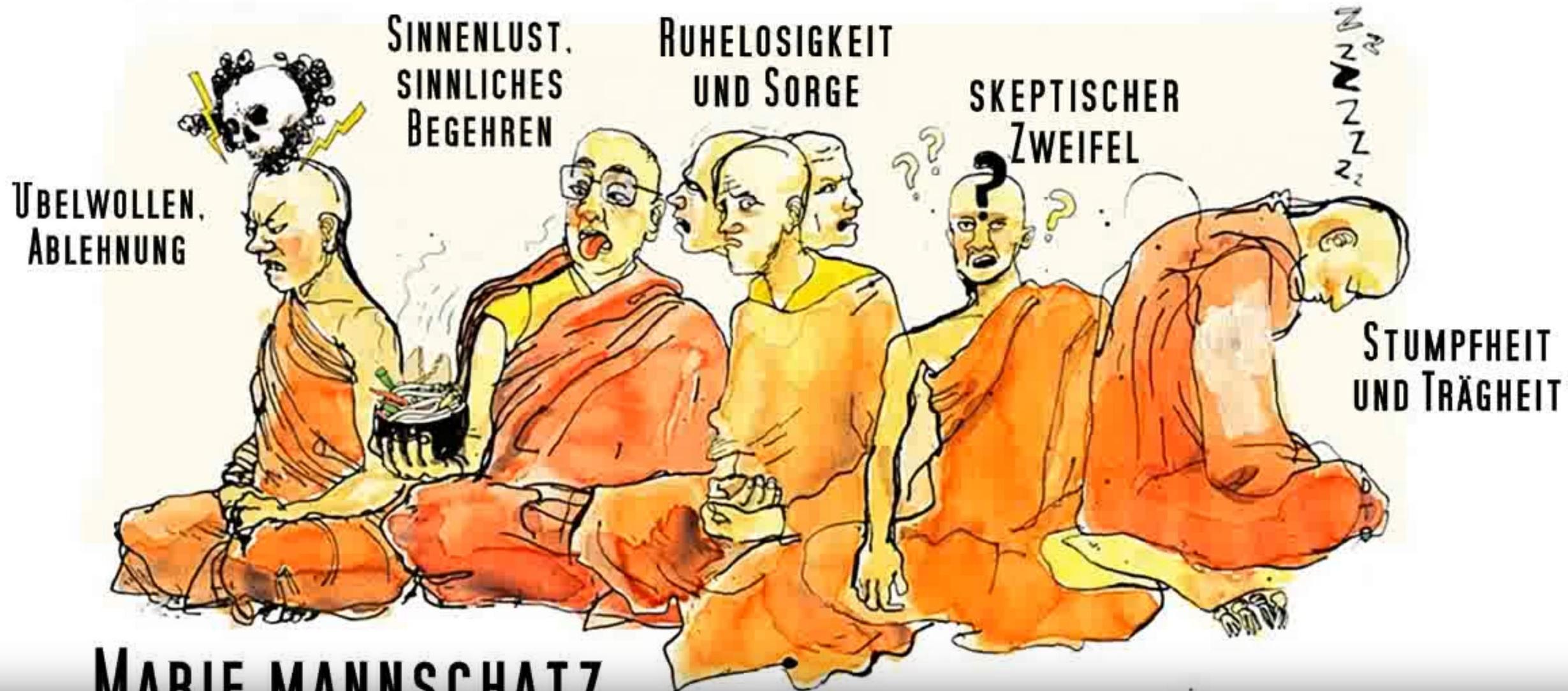
Universal einsetzbar



# Einfach nur meditieren

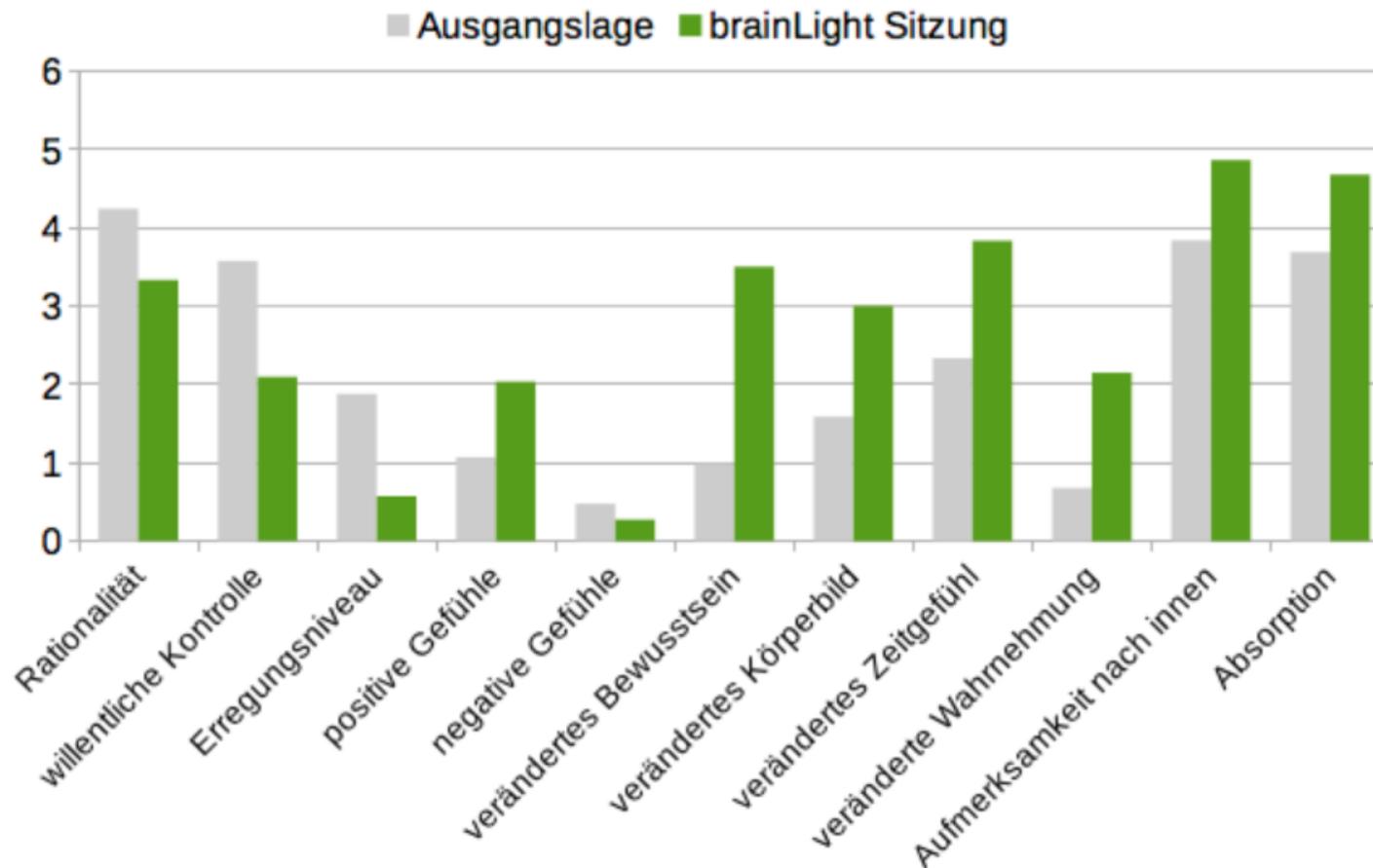


# DIE FÜNF HINDERNISSE IN DER MEDITATION

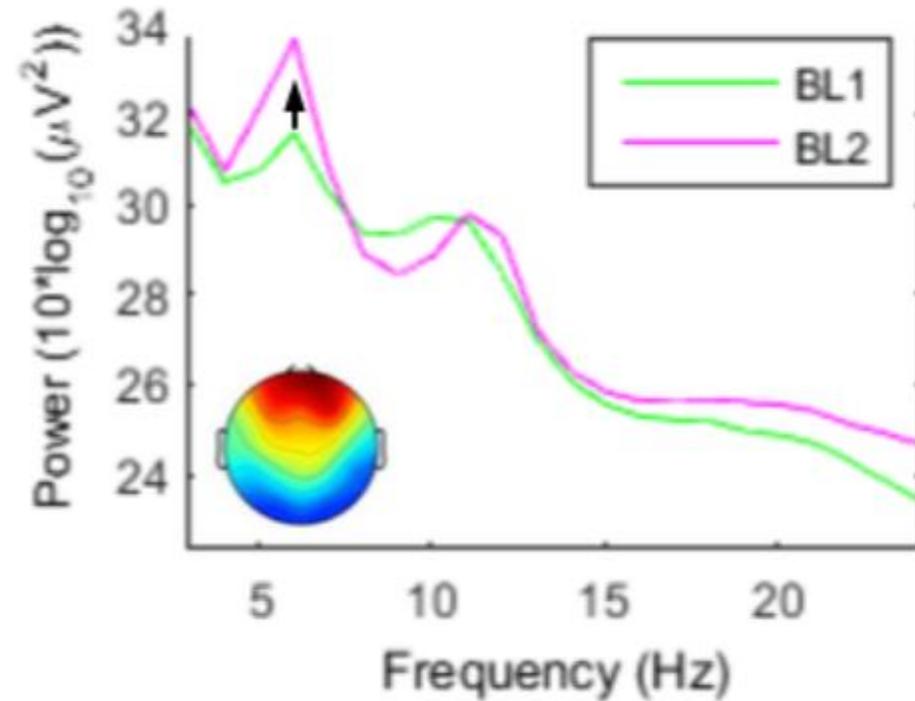
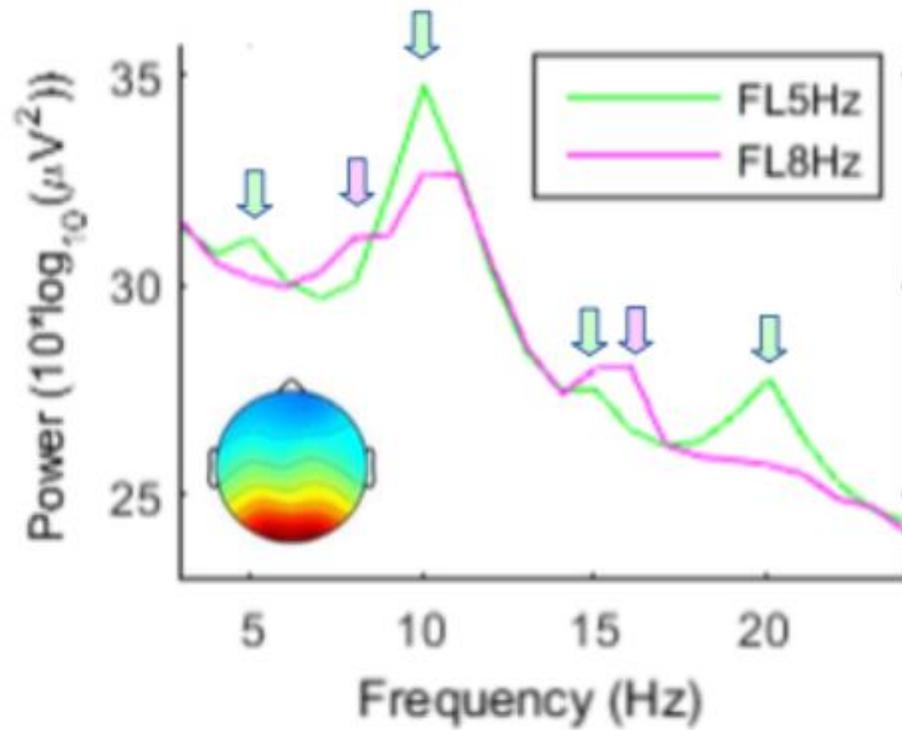


MARIE MANNSCHATZ

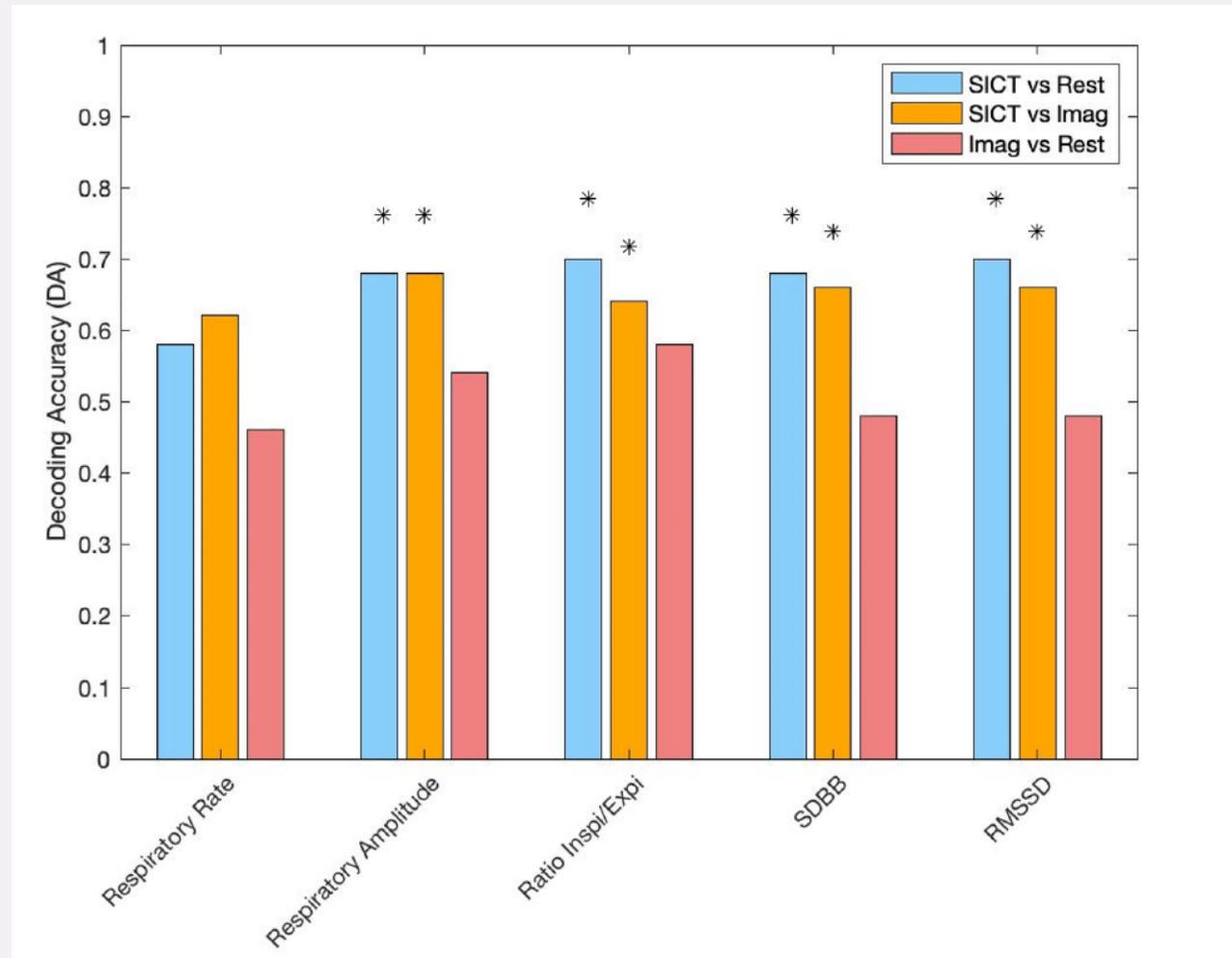
# Meditative Zustände



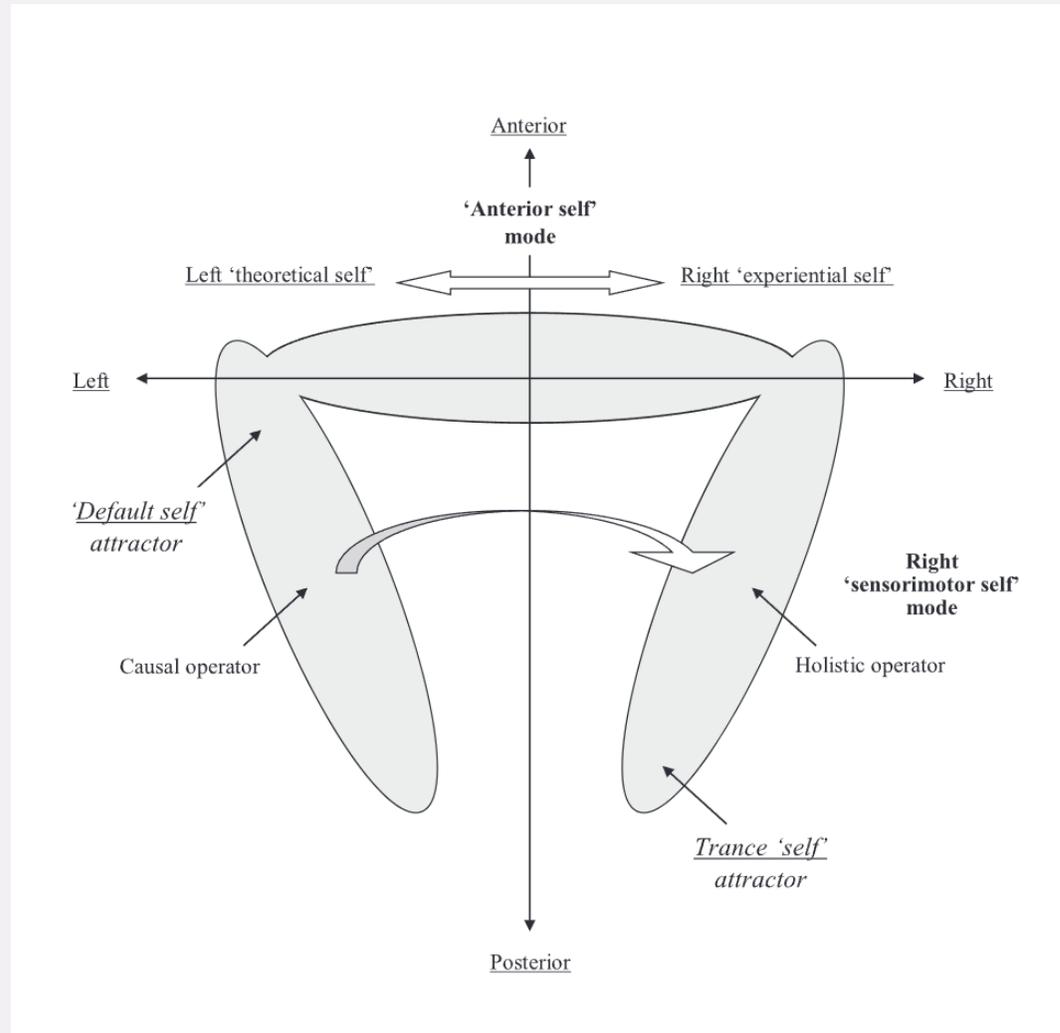
# Zunahme von Trancetiefe und frontaler Theta Aktivität bei Nutzung von Brainlight



# Autonomic nervous system modulation in self induced trance

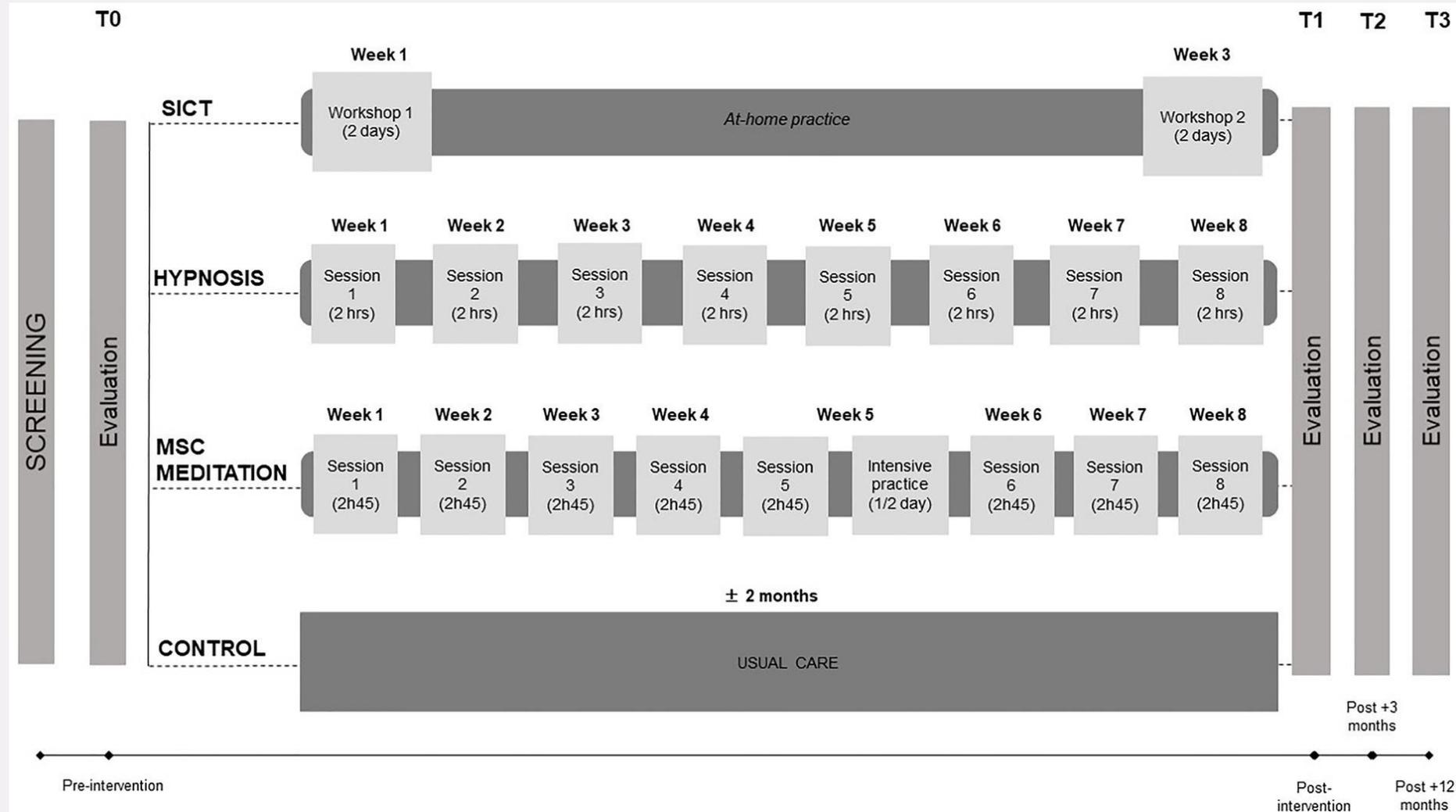


# Trance in der medizinischen Forschung



# Trance in der medizinischen Forschung

## Laufende Studie an der Uni Liege



# Selbsthypnose und onkologische Erkrankungen

Background

Aims | Design | Hypotheses

## Studies 1 & 2



### Self-hypnosis / Self-care :

- ↓ **Anxiety** ( $p < ,001$  ;  $p < ,001$ )
- ↓ **Depression** ( $p = ,004$  ;  $p < ,001$ )
- ↓ **Fatigue** ( $p = ,045$  ;  $p = ,002$ )

### Yoga :

- ↓ **Anxiety** ( $p = ,010$  ;  $p = ,024$ )

**CBT** : No significant effect

**Control group** : No significant effect



**Self-hypnosis / Self-care** : No significant effect

**Control group** : No significant effect

# Genieße das Leben solange Du lebst

