

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

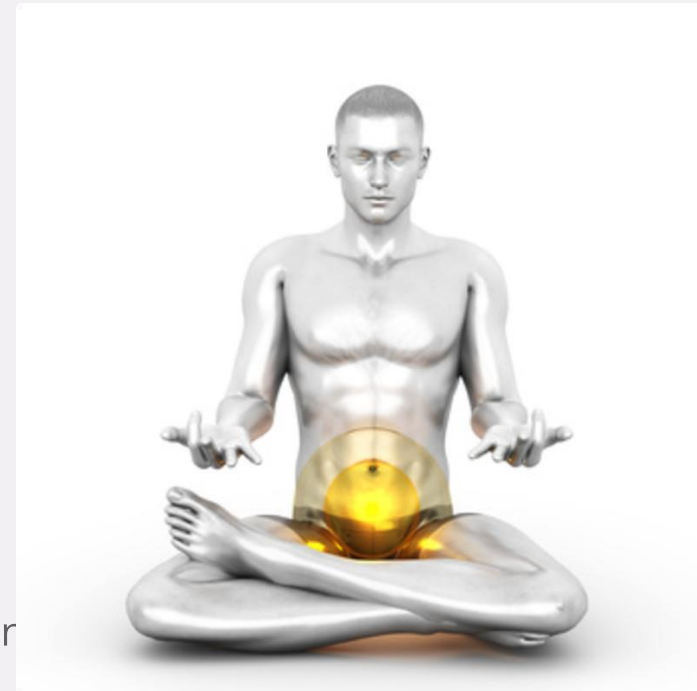


Was ist Zen und was nicht?

- „**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

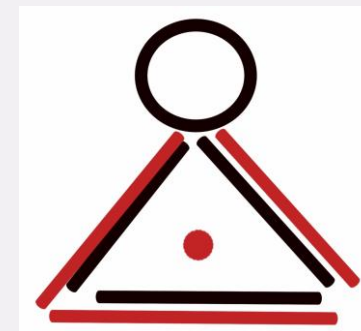


Grundübung: tiefer Schwerpunkt

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



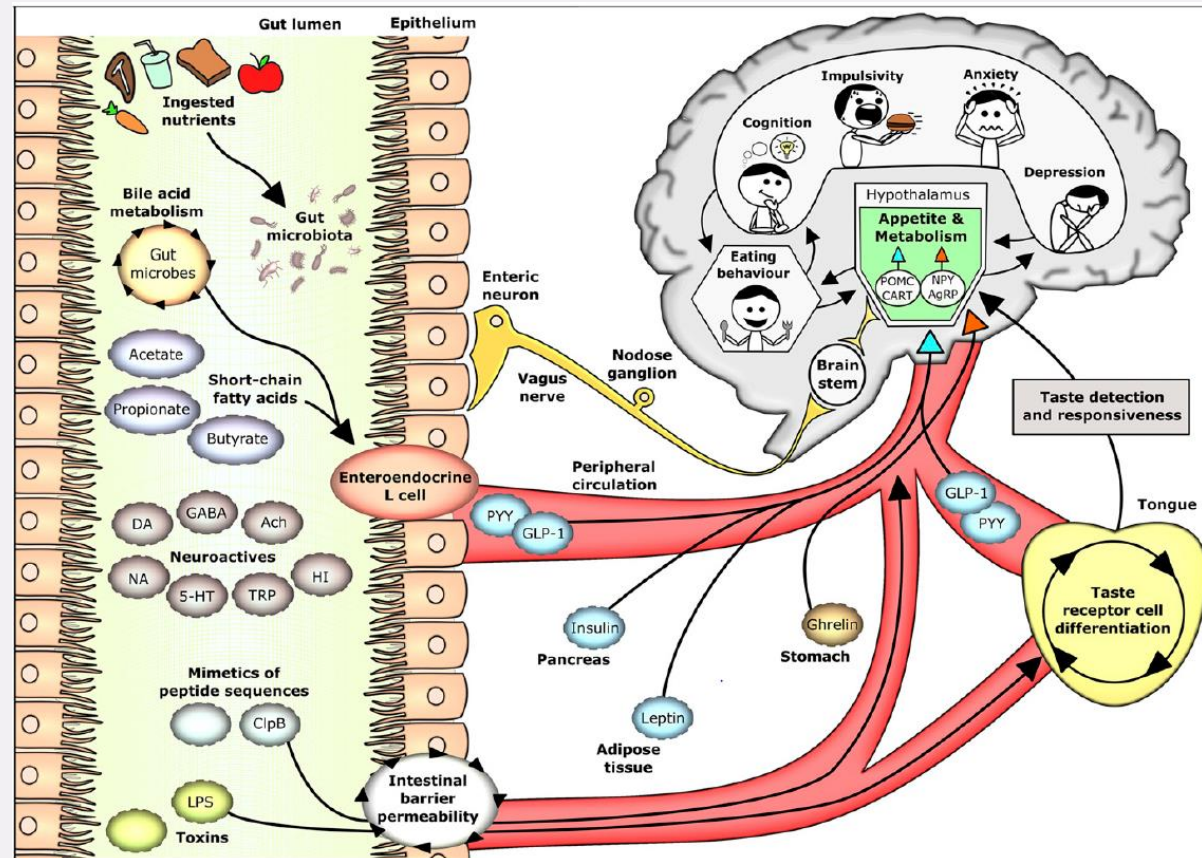
- Japan: Hara ist individueller Ausdruck der inneren Grundbeschaffenheit
- Zeigt, ob ein Mensch in seiner „Mitte“ ist oder nicht
- Hara ist Zentrum jeder Übung und Tätigkeit



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^{1,2*},  Miguel Farias¹,  Jonathan Jong¹,  Christopher Mee³ and  Inti A. Brazil^{1,2,4,5}

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

²Donders Institute for Brain, Cognition and Behaviour, Radboud University, Nijmegen, Netherlands

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

⁴Forensic Psychiatric Centre Pompestichting, Nijmegen, Netherlands

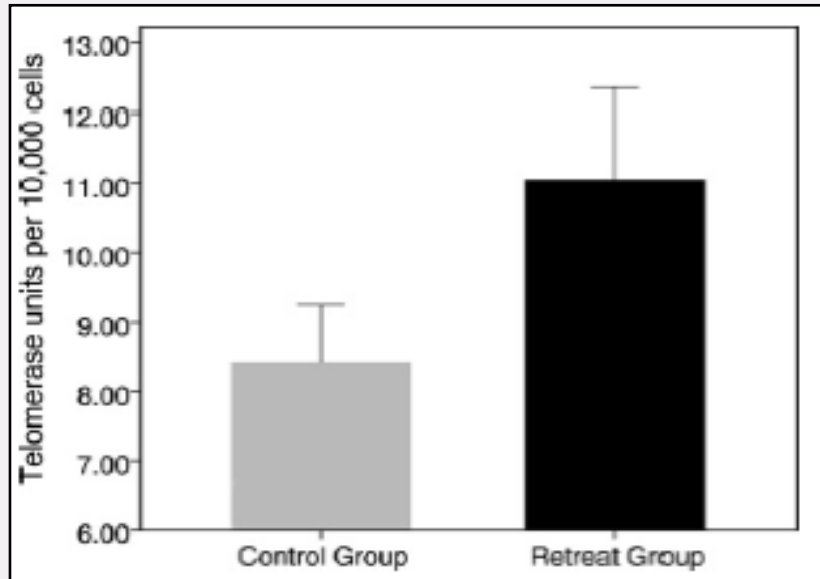
⁵Collaborative Antwerp Psychiatric Research Institute, Antwerp University, Antwerp, Belgium

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

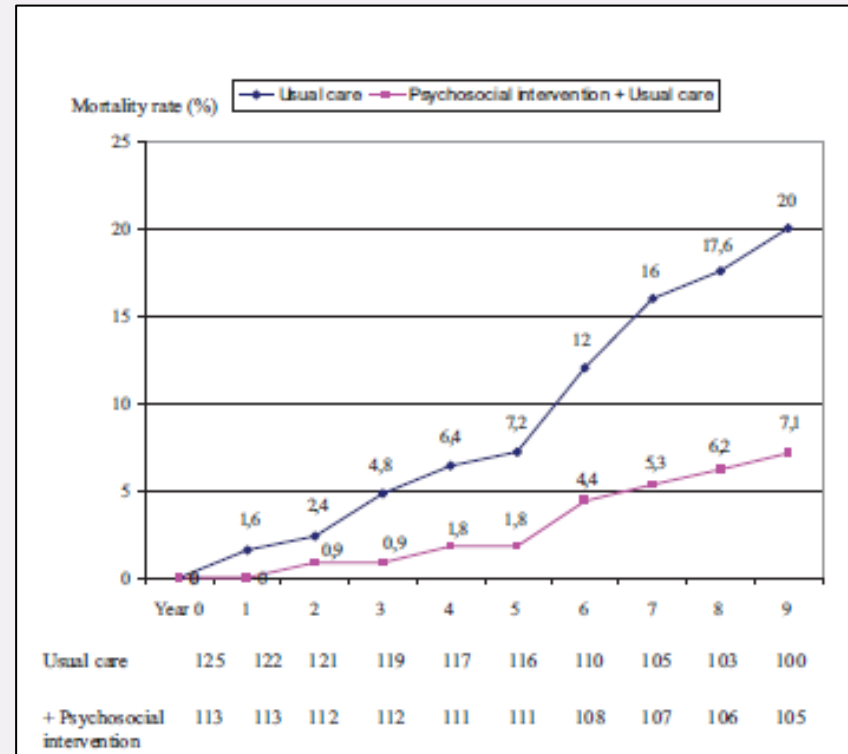
Zen und Mindfulness Meditation

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

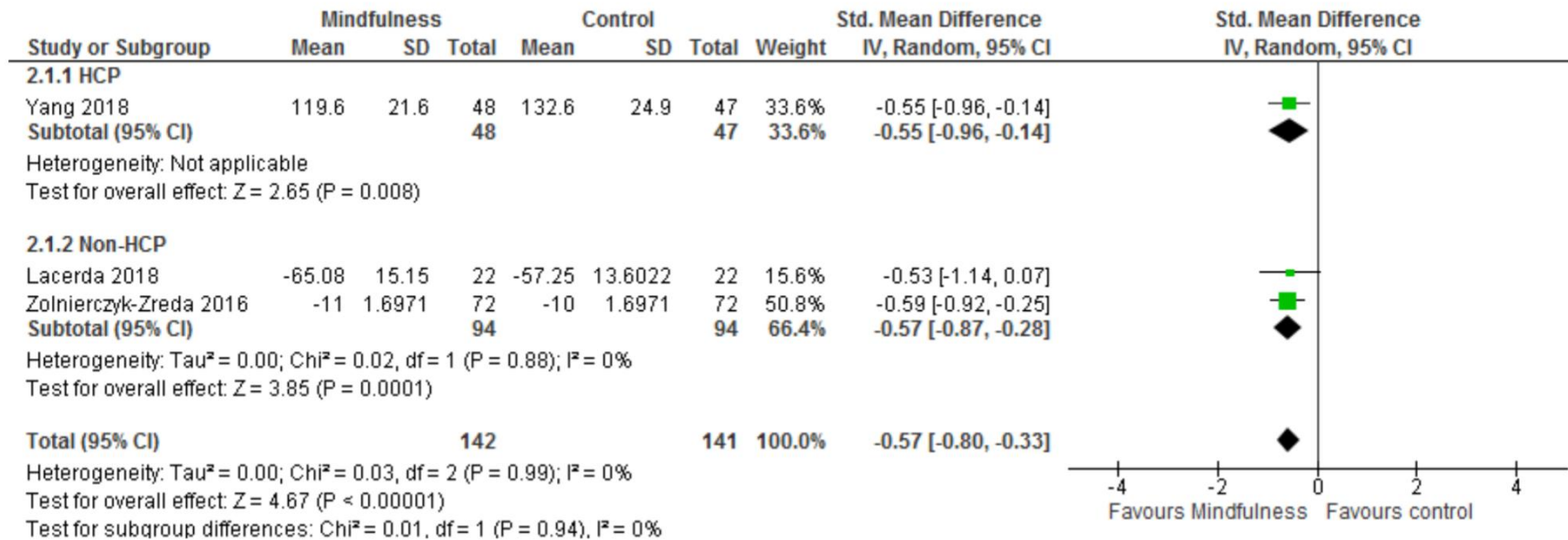
Published: 2 March 2022

www.nice.org.uk/guidance/ng212

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

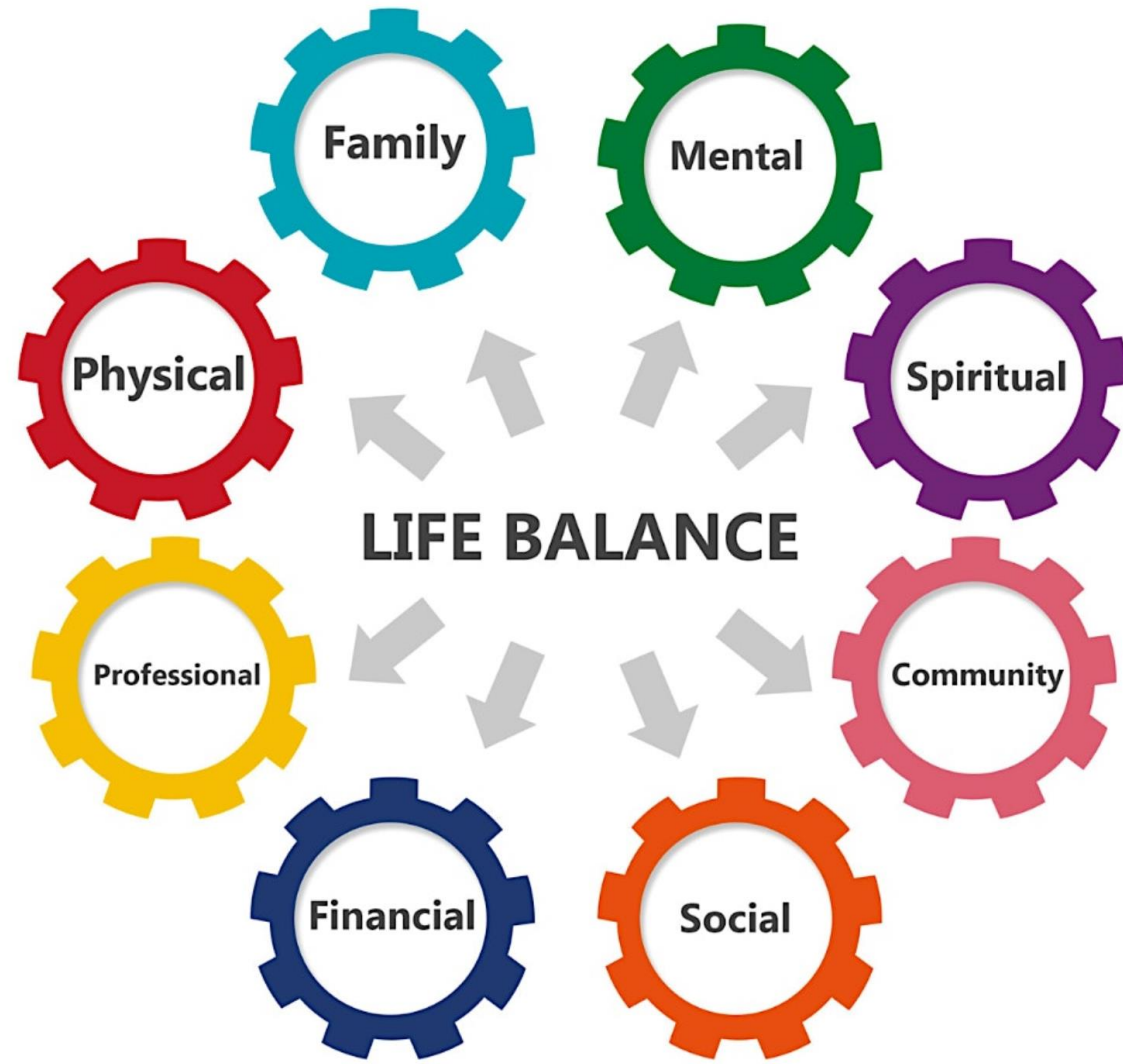
Übungen und Meditationen aus der Stoa



Balance

Die Bereiche des Lebens in Einklang
bringen



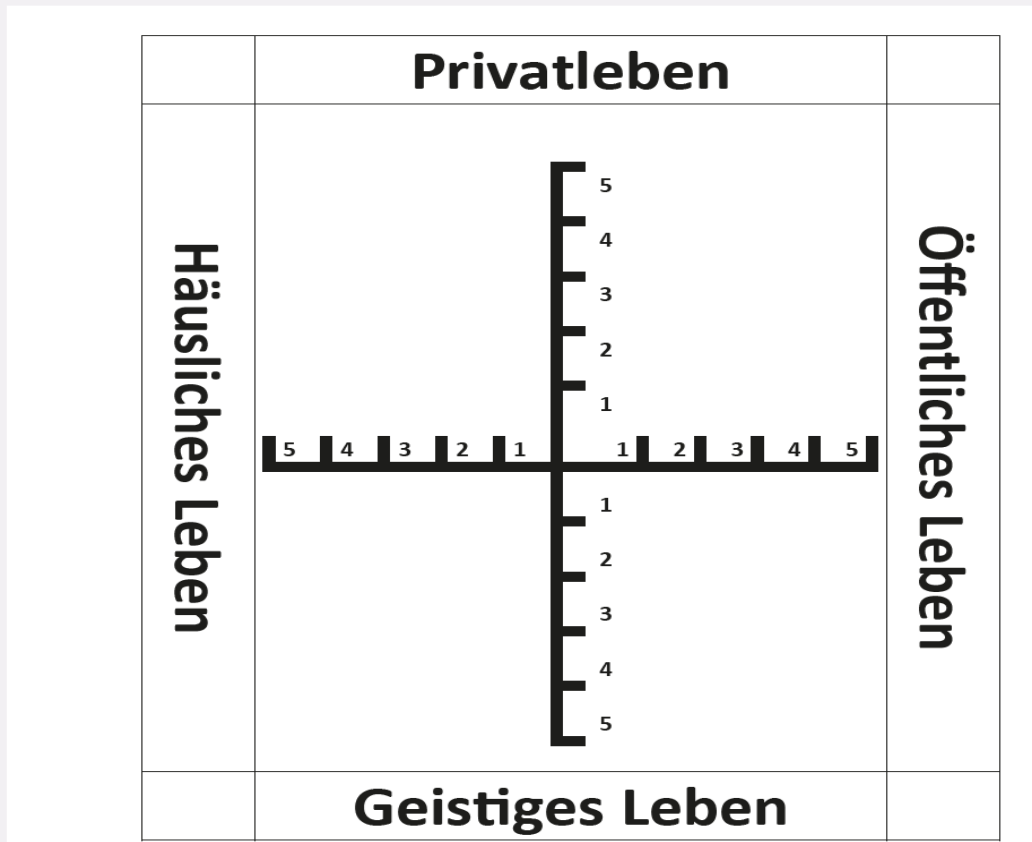


Work - life balance? Oder was braucht es eigentlich?

Zeit für mich, ohne äußere Einflüsse

Für ein ausgeglichenes Leben

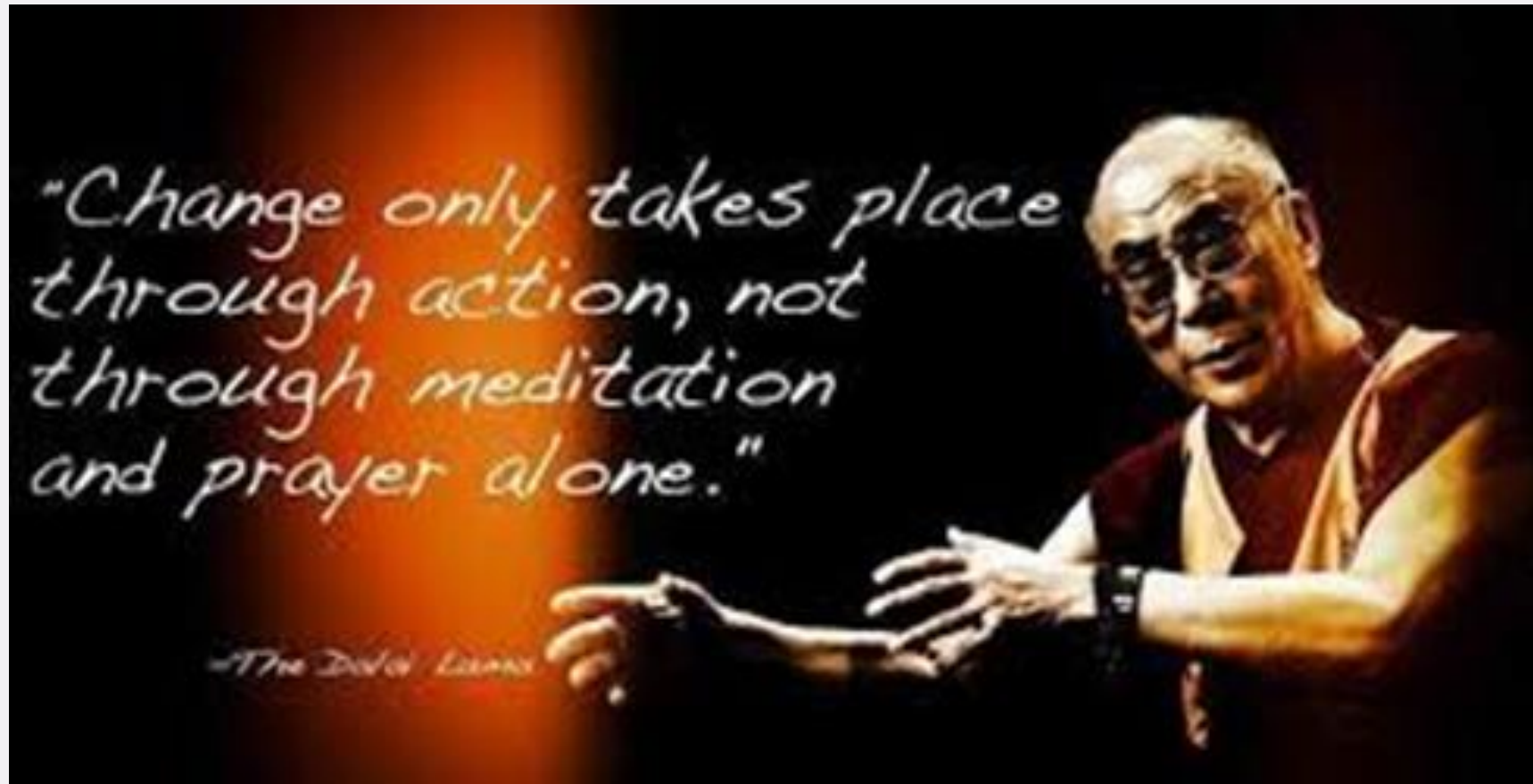
Freude am häuslichen Leben
der häuslichen Gemeinschaft



Beruf
politisches Engagement
Party und Events

Playful awareness
Spirituelle Entwicklung

Meditation im Alltag

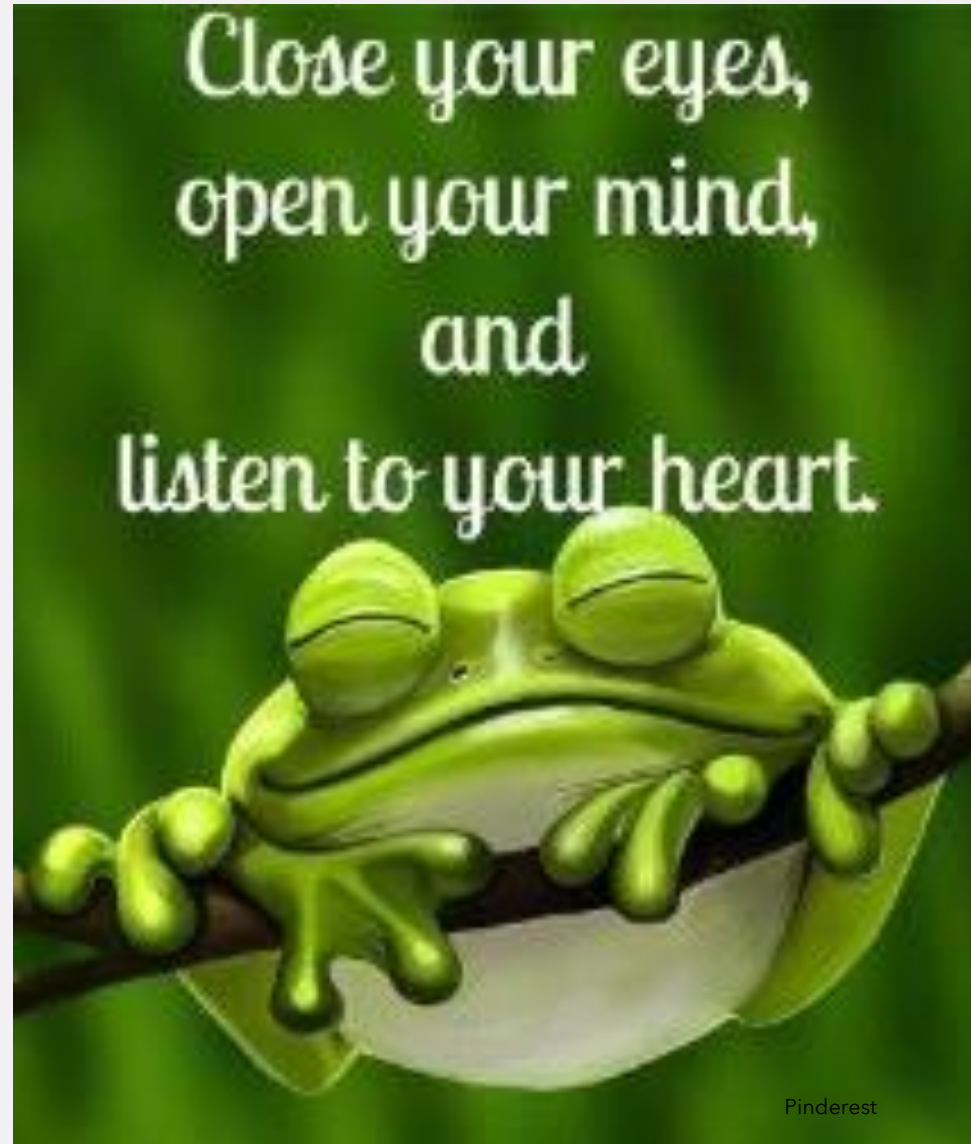


Meditation - viele Wege

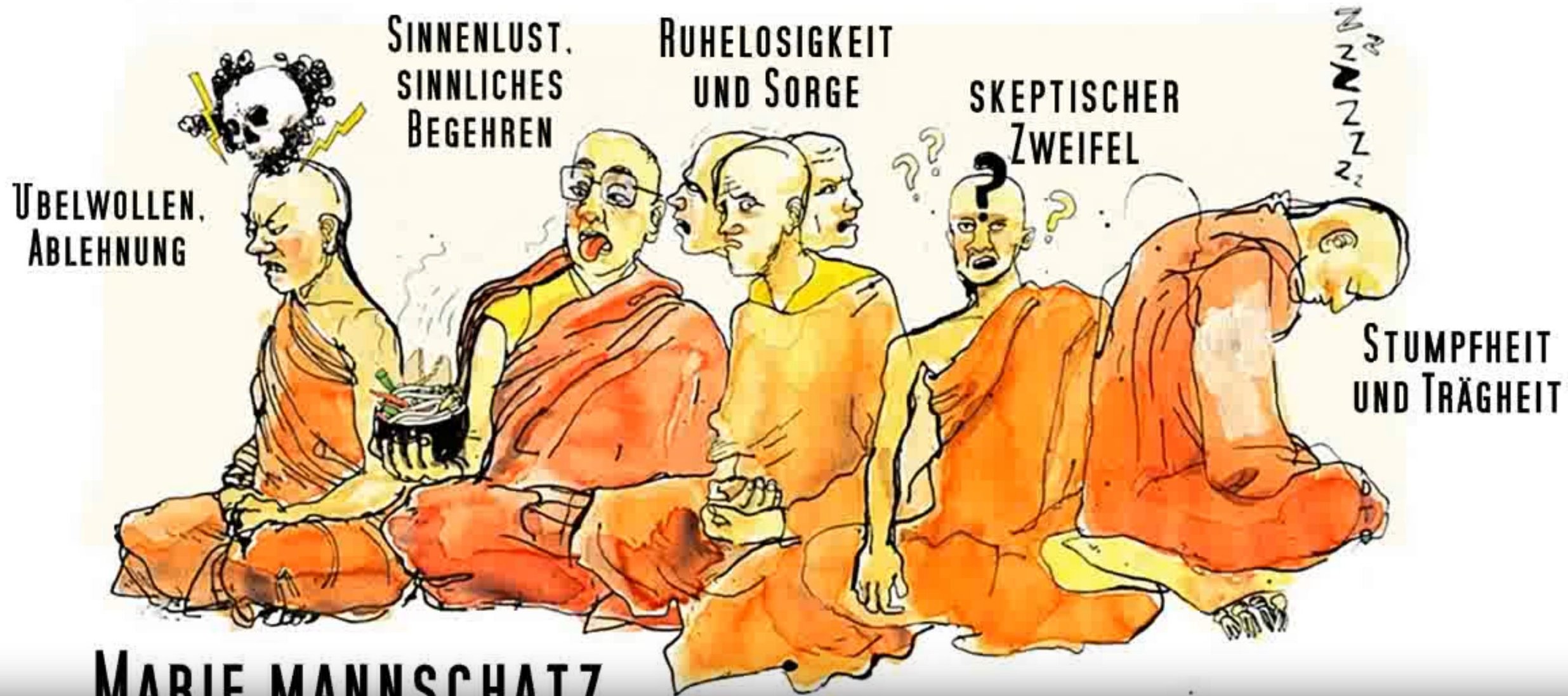
Universal einsetzbar



Einfach nur meditieren

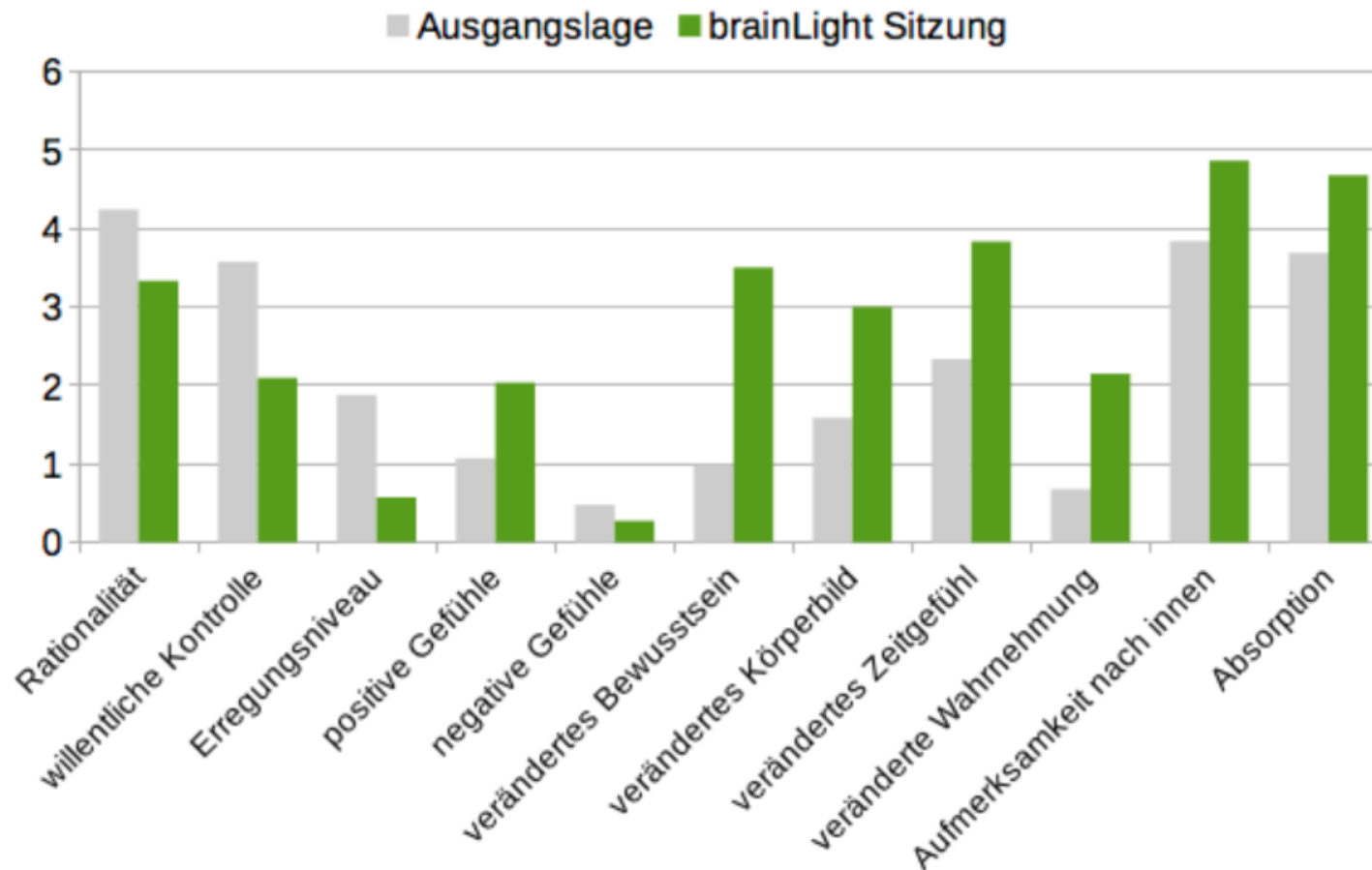


DIE FÜNF HINDERNISSE IN DER MEDITATION

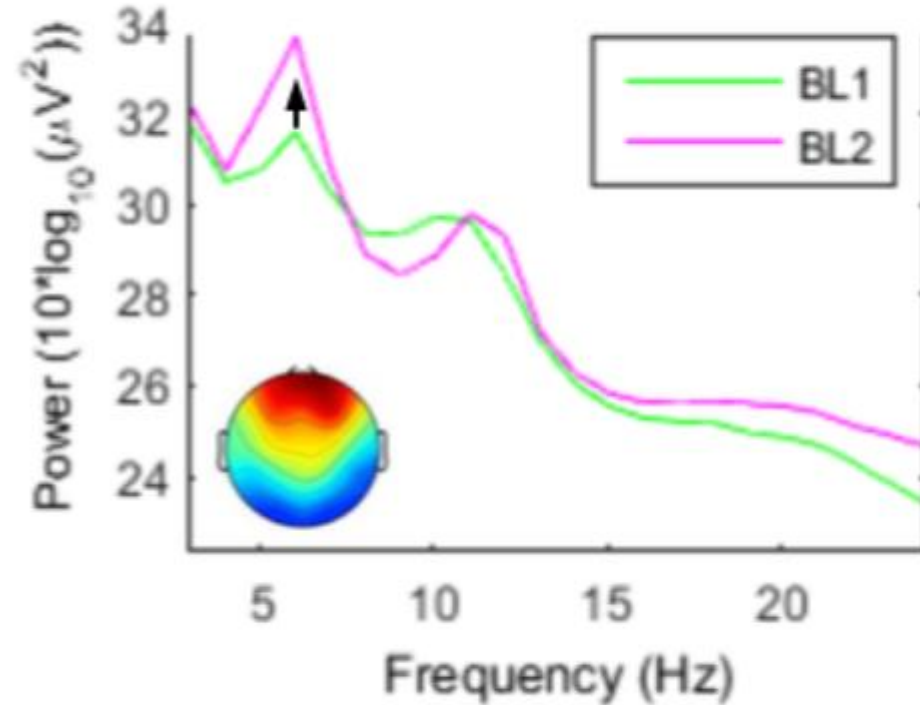
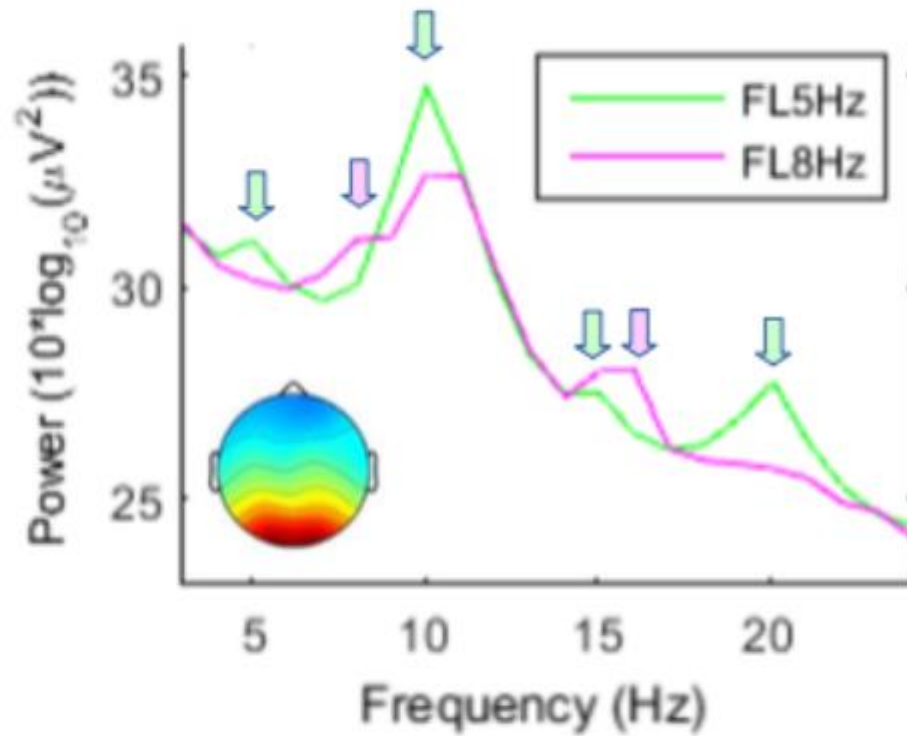


MARIE MANNSCHATZ

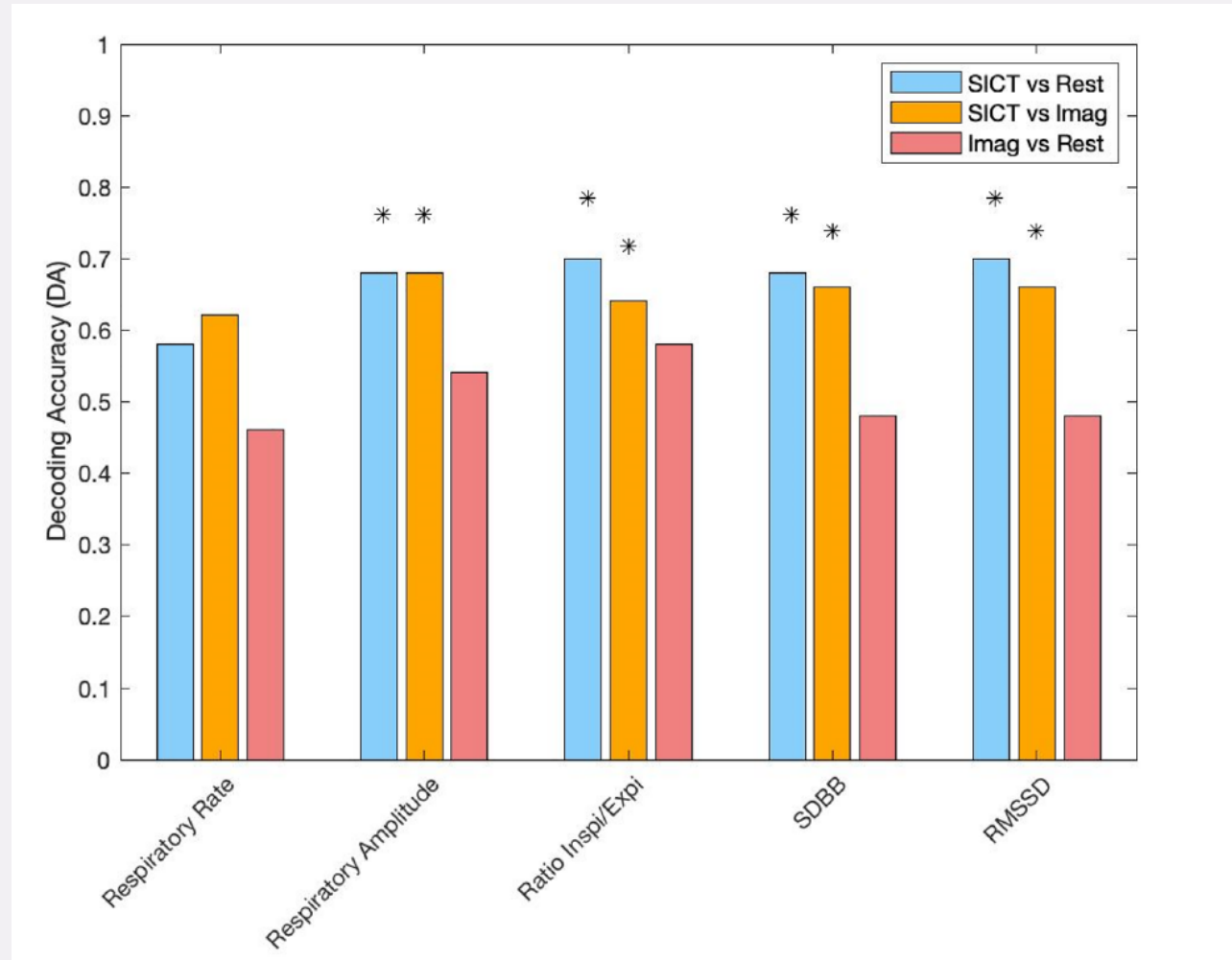
Meditative Zustände



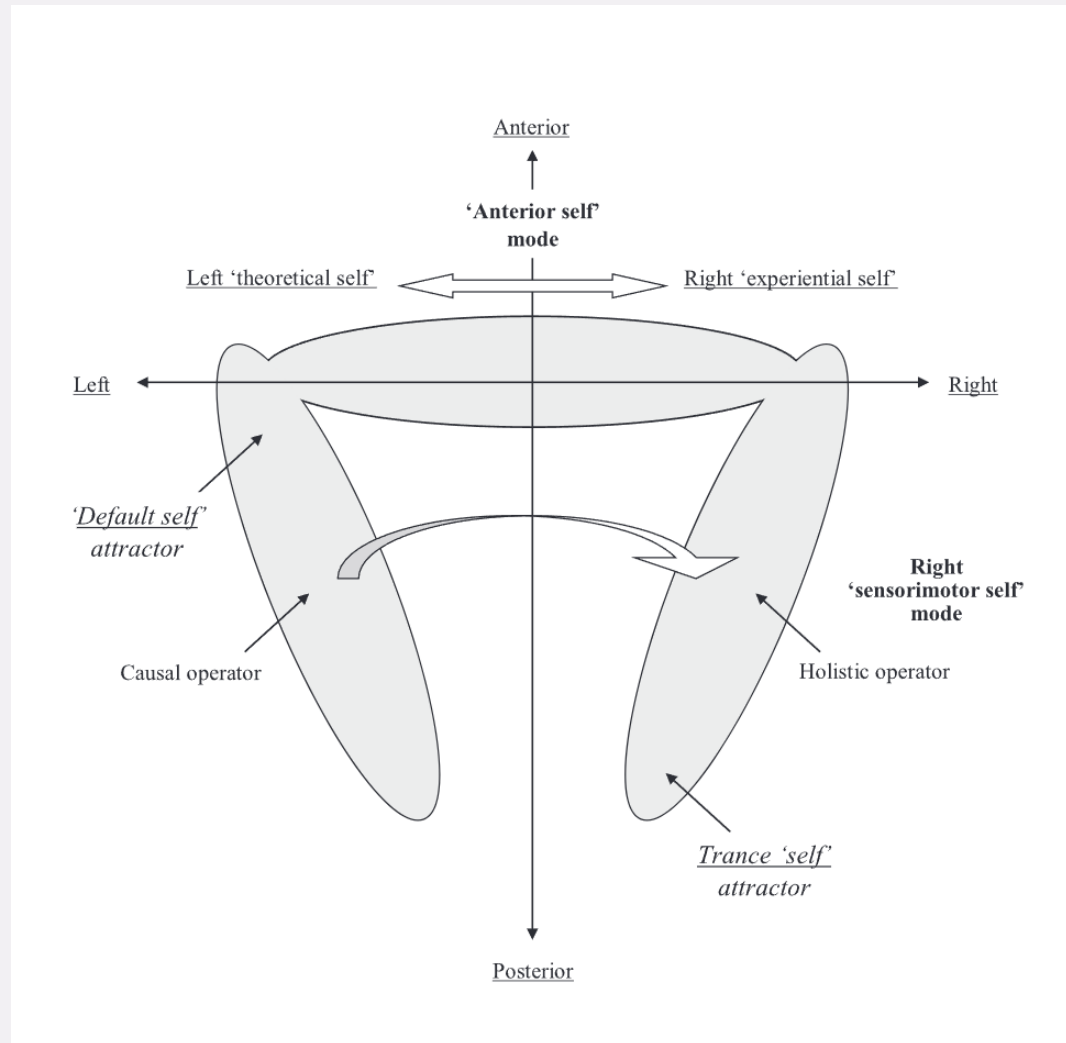
Zunahme von Trancetiefe und frontaler Theta Aktivität bei Nutzung von Brainlight



Autonomic nervous system modulation in self induced trance

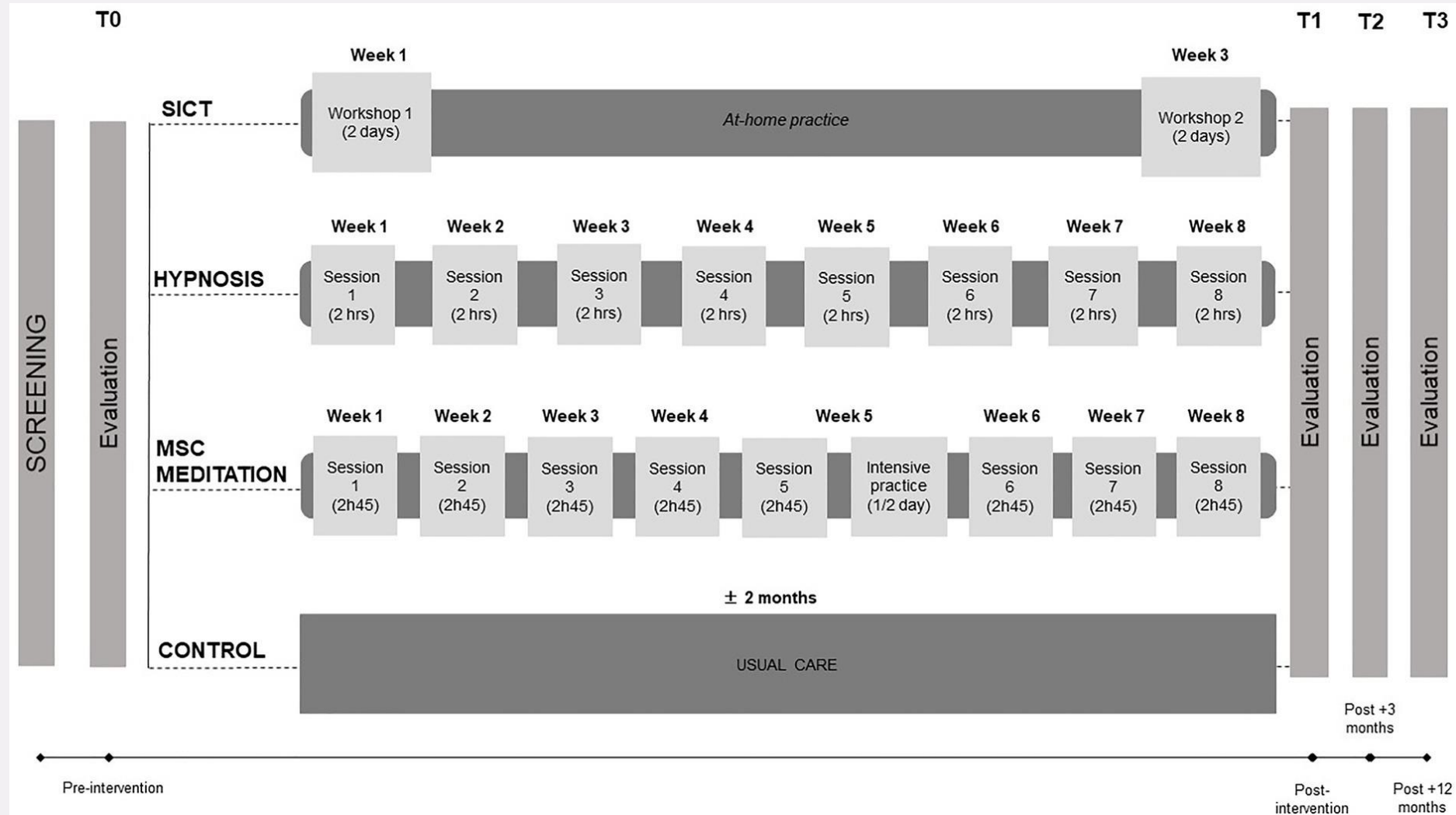


Trance in der medizinischen Forschung



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

