



16 Guidelines for life - 16 Qualitäten eines glücklichen Lebens

Nach dem erfolgreichen Start des ersten deutschsprachigen Kurses im Herbst 2009 in Wien findet der 16Q-Kurs zum ersten Mal in der deutschen Schweiz statt. Ausgangspunkt für den Kurs sind die eigenen Lebenserfahrungen der Teilnehmenden. Durch einfache Gesprächs- und Entspannungsmethoden lernen wir, wie Freude, Weisheit und Geduld entwickelt werden kann.

Programm in Zürich: Sa, 13. und So, 14. März 2010, von 10 bis 17 Uhr
Pause: 13 bis 14 Uhr

Kursleiterin: Anne Norup Lauridsen, Wien. Trainerin für den 16Q-Kurs. In Dänemark geboren, hat sich als Politikwissenschaftlerin auf Versöhnungsprozesse, Interreligiosität und Bildung spezialisiert. Beschäftigt sich seit 8 Jahren mit Meditation und buddhistischer Philosophie und hat die letzten drei Jahre eng mit den EntwicklerInnen der 16Q-Methode zusammengearbeitet.

Ort: Gasträum Rosengarten, Kalkbreitestrasse 2, 8003 Zürich
Tram Nr. 2, 3 und Bus Nr. 32 bis Kalkbreite
www.kalkbreite.net

Unkostenbeitrag: SFr. 50.-/Tag
Bitte Essen für Picknick mitnehmen - Tee und Erfrischungen werden bereitgestellt

Organisation und Anmeldung:
Françoise Bassand, Tel. +41 79 329 92 56, anmeldung@educulture.ch

Anmeldung erforderlich, da begrenzte TeilnehmerInnenzahl
Die Plätze werden nach Eingang der Anmeldungen vergeben

Anmeldefrist: 3. März 2010

Weitere Informationen zum Kurs, zur Kursleiterin und zur Organisation finden Sie auf der Webseite www.educulture.ch

Infos zu weiteren 16Q-Kursen und Materialien finden Sie auf der englischsprachigen Webseite www.16guidelines.org

„Beobachte Deine Gedanken, denn sie werden Deine Worte.
Beobachte Deine Worte, denn sie werden Deine Handlungen.
Beobachte Deine Handlungen, denn sie werden Deine Gewohnheiten.
Beobachte Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.
Beobachte Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.“

WAS SIND DIE 16 QUALITÄTEN?

Diese *16 Qualitäten eines glücklichen Lebens* sind eine zeitgemässe Umsetzung einer alten indisch-tibetischen Weisheitslehre. Die scheinbar einfachen Begriffe kommen in allen spirituellen, religiösen und philosophischen Traditionen dieser Welt in der einen oder andern Form vor. Wenn wir lernen, diese Leitsätze in unserem alltäglichen Leben anzuwenden, werden wir erfahren, wie wir unsere Beziehungen besser gestalten, weisere Entscheidungen fällen und – selbst in den schwierigsten Situationen – unseren inneren Frieden bewahren können.

Die neueste neurowissenschaftliche Forschung hat nachgewiesen, dass jede/r von uns das Potential hat, den Geist fortlaufend – von Geburt an bis zum Tod – zu entwickeln und zu verändern. Die *16 Qualitäten eines glücklichen Lebens* zeigen uns, wie wir dies – sowohl zu unserem Wohl wie auch dem der anderen – ganz praktisch machen können.

Die *16 Qualitäten eines glücklichen Lebens* geben uns nachvollziehbare und praktische Anweisungen, um unsere Lebensqualität zu verbessern. Mit diesem klaren und stabilen Gerüst fällt es uns leichter, die Grundlagen für nachhaltiges Glück und bleibenden Sinn im Leben zu schaffen und diese Qualitäten in unser Denken, Sprechen und Handeln mit ein zu beziehen.

DIE VIER WEISHEITSTHEMEN

Die *16 Qualitäten eines glücklichen Lebens* bilden einen fortlaufenden Zyklus, der mit *Bescheidenheit* beginnt und mit *Mut* schliesst. Ihnen liegen vier philosophische Grundhaltungen zugrunde:

1. **Wie wir denken**

Alles, was wir sagen und tun, entstammt unseren Gedanken:
Bescheidenheit – Geduld – Zufriedenheit – Freude

2. **Wie wir handeln**

Jede bewusste Handlung schafft eine bessere Welt:
Güte – Ehrlichkeit – Grosszügigkeit – achtsame Rede

3. **Wie wir mit anderen umgehen**

Immer wenn wir andere wertschätzen, wertschätzen wir uns selbst:
Respekt – Vergebung – Dankbarkeit – Loyalität

4. **Wie wir Sinn im Leben finden**

Wenn sich alles ändert, ist auch alles möglich:
Motivation – Grundsätze – Hilfsbereitschaft – Mut

Je mehr wir uns auf den Inhalt dieser 16 Themen einlassen, desto tiefgründiger werden unsere Erfahrungen damit sein. Sie sind ein Schlüssel, um unser Durchhaltevermögen angesichts der Widrigkeiten des Lebens zu stärken und Widerstandsfähigkeit gegen die Belastungen des Alltags zu entwickeln.