



# Paul J. Kohtes:

## Schneller, höher, weiter –

## und plötzlich der tiefe Fall?

Wie Achtsamkeit gesundes Leben, Arbeiten und Studieren unterstützen kann.

**06.07.2017**  
**Universität Augsburg**  
**Hörsaal 4**  
**16:00-17:00 Uhr**



**Paul J. Kohtes** gehört zu den einflussreichsten und angesehensten PR-Managern Deutschlands. Vor 30 Jahren entdeckte er die Zen-Meditation für sich. Er entwickelte das Programm «Zen for Leadership» und setzt dieses u.a. im Bereich des Führungskräfte-Coachings ein. 2015 brachte er die Meditations-App «7 Mind» auf den Markt, die Ruhe, Gelassenheit und Energie für die Anwender verspricht.

### **Achtsamkeit - mehr als ein Modewort?**

Was bedeutet Achtsamkeit genau? Wieso lohnt es sich, die eigene Achtsamkeit zu schulen? Was sind die Zusammenhänge mit Gesundheit? Inwiefern kann mir Achtsamkeit bei (Prüfungs-)Stress, Anspannung, Konflikten und anderen psychischen Belastungen helfen? Welche wissenschaftlichen Erkenntnisse gibt es zu der Wirkung von Achtsamkeit? Diese Fragen werden im Rahmen des Vortrages aufgegriffen und aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet.

**Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten  
– eine Voranmeldung ist nicht notwendig.**

