



# Buddhistisches Zentrum Zollikon Trägerverein „Der Mittlere Weg“

Hinter Zünen 6, CH-8702 Zollikon  
[www.buddhazollikon.ch](http://www.buddhazollikon.ch)

## "Entwickeln von emotionalem Gleichgewicht" – CEB-42h-Trainingsprogramm

mit Claudio Kindler

**Inhalt und Ziel:** "Entwickeln von emotionalem Gleichgewicht (CEB: Cultivating Emotional Balance)" ist ein säkulares Trainingsprogramm (Dauer: 42h), das aus einer Kombination von Methoden aus der kontemplativen Tradition des Buddhismus und der modernen Emotionspsychologie besteht. Ziel von CEB ist, ein emotionales Gleichgewicht zu entwickeln und dadurch die psychische Gesundheit und das grundlegende Wohlbefinden zu fördern. Die Wirksamkeit von CEB ist wissenschaftlich erwiesen (Kemmeny et al., 2011).

**Kontemplative Elemente:** Methoden für die Entwicklung von fokussierter Aufmerksamkeit (Shamata); Methoden für die Entwicklung von Erkenntnissen, wie der eigene Geist funktioniert etc. (die 4 Anwendungen der Achtsamkeit); Methoden für die Entwicklung der 4 Herzensqualitäten Wohlwollen, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut (die 4 unermesslichen Geisteshaltungen)

**Psychologische Elemente:** Kenntnisse über die 7 universellen Emotionen, Übungen zur Verbesserung des Bewusstseins der eigenen Emotionen, Führen eines Tagebuches zur Identifizierung von Auslösern schwieriger Emotionen (heisser Triggers), Analyse emotionaler Episoden

**Entstehung:** CEB geht auf einen Dialog zwischen S. H. dem Dalai Lama und führenden Wissenschaftlern zurück (Mind&Life-Konferenz 2000), bei welchem S. H. der Dalai Lama dazu anregte, die dabei entstandenen Ideen in der Gesellschaft konkret umzusetzen.

- **Daten:** Angaben folgen, Anfragen per E-Mail unter [meditierenamsamstag@gmail.com](mailto:meditierenamsamstag@gmail.com)
- **Individuelle Übungszeit zu Hause:** empfohlen täglich 20-30 Min.
- **Kosten:** Angaben folgen
- **Mitbringen:** lockere Kleidung; Meditationskissen, Stühle etc. sind vorhanden; **bei 6h-Einheiten:** etwas Vegetarisches zum Teilen für das gemeinsame Mittagsbuffet
- **Leitung/Auskunft:** Claudio Kindler, delegierter Psychotherapeut, Psychologe lic. phil., CEB-Lehrer
- **Anmeldung/Auskunft:** per E-Mail unter [meditierenamsamstag@gmail.com](mailto:meditierenamsamstag@gmail.com)
- **Weitere Infos:** [www.cultivatingemotionalbalance.org](http://www.cultivatingemotionalbalance.org)