





Patrick R. Afchain
Dipl. Sozialpädagoge HFS
Zen-Lehrer / Coach

Mädliweg 10
CH-9470 Werdenberg
Tel. + 41 81 740 60 06
info@zen.li
www.zen.li

Ressourcen im Alltag:

Gebet und Meditation	Gutes Essen und Trinken
Bibel lesen	Gute Gespräche mit Partnerin und mit Freunden
Gottesdienstbesuch	Zeit haben und nur das tun, wozu ich gerade Lust habe
Sex machen/haben	Mein Haus renovieren
Mittagsschlaf	Fernsehen, Musik hören
Im Garten arbeiten	Mit euch Intersvision haben
Radfahren, Segeln, Wandern	Meine berufliche Tätigkeit
Kulturelle Anlässe besuchen, Kino, Theater, usw.	Allein sein



Patrick R. Afchain
Dipl. Sozialpädagoge HFS
Zen-Lehrer / Coach

Mädliweg 10
CH-9470 Werdenberg
Tel. + 41 81 740 60 06
info@zen.li
www.zen.li

Psychohygiene / Zeitmanagement

Richtlinien (12.2002)

Täglich:

- 2 Stunden Meditation pro Tag
- 7 Std. Schlaf
- mind. ½ Std. Sport oder Bewegung pro Tag
- 1 warmes Gericht und eine Frucht pro Tag
- 15 Min. täglich lesen
- ein täglicher verbaler Kontakt nach Aussen, ausserhalb meiner Partnerin : Telefon, Begegnung, ...

Monatlich:

- einmal privat Zeit mit anderen, verschiedene Leute für Austausch und gemeinsame Unternehmungen
- 1 Mal pro Monat mit Freunden, zu Hause und weg zu sein stehen in guter Balance

Wöchentlich:

- Einmal ausschlafen
- 1 Wüstentag pro Woche
- Etwas Handwerkliches tun
- Minimal ein Abend + ein Tag pro Woche partnerschaftliche Beziehung pflegen

Jährlich:

- Eine Wüstenwoche im Jahr (eher zwei), das heisst, Ferien allein oder mit andern Menschen, wandern, Vespa fahren, segeln, an einem Ort allein sein, in ein Kloster gehen



Patrick R. Afchain
Dipl. Sozialpädagoge HFS
Zen-Lehrer / Coach

Mädliweg 10
CH-9470 Werdenberg
Tel. + 41 81 740 60 06
info@zen.li
www.zen.li

--	--

4 Schritte Prinzip

Pause

Eine Erfahrung machen

Aus der Erfahrung lernen

Pause

"Was uns glücklich macht, sind die
Werte, die wir pflegen.

Welche Werte möchten wir heute
bewusst pflegen?

Liebe, Freude, Frieden, Langmut,
Freundlichkeit, Güte, Treue,
Sanftheit, Selbstbeherrschung,
Klarheit, Verfügbarkeit, Humor,
Achtsamkeit, Flexibilität,
Wertschätzung, Achtung,
Ehrfurcht, Ehrlichkeit,

Die Werte, die wir pflegen,
machen aus, wer wir sind
und wer wir werden.
Sie machen uns glücklich,
zufrieden
und manchmal auch weise."



Patrick R. Afchain
Dipl. Sozialpädagoge HFS
Zen-Lehrer / Coach

Mädliweg 10
CH-9470 Werdenberg
Tel. + 41 81 740 60 06
info@zen.li
www.zen.li

Zen-Philosophie / Koan:

Geniess das Leben bis an die Grenzen mit Würde.

Was uns glücklich macht, sind die Werte die wir pflegen.

Erfolg kommt, wenn man sich selbst folgt.

Willst du ein erfolgreiches Leben führen, geh langsamer.

Aufrichtigkeit trägt immer reife Früchte.

Gib immer dem, was gerade geschieht, die höchste Priorität,

und lass das was war und was kommt ruhen.

Wir können nicht erfolgreich sein, wir können nur Erfolg empfangen.