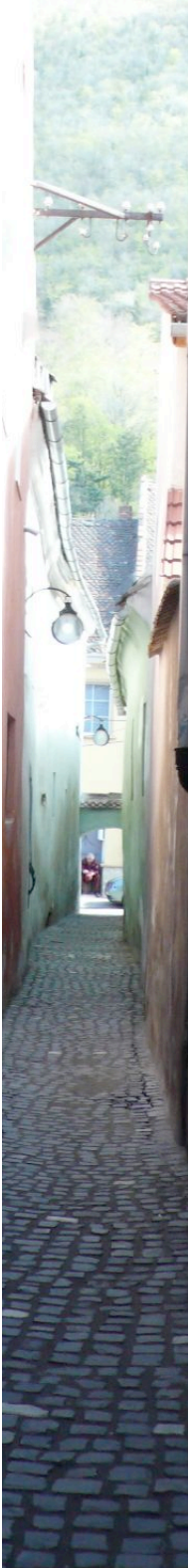


die kraft der achtsamkeit
tage der stille



zenintelligence.com



die kraft der achtsamkeit – tage der stille

vom IQ über den EQ zum ZQ[®]



IntelligenzQuotient:

Ist eine Kerngröße für die menschliche Denkfähigkeit, das intellektuelle Leistungsvermögen, unsere Intelligenz.

EmotionalerQuotient:

Sammelbegriff für jene Persönlichkeitseigenschaften und Fähigkeiten, die sich aus dem Erfahrungsschatz und Wissensbereich eigener und fremder Emotionen aufbauen.

ZenQuotient:

Indikator für jene Persönlichkeitseigenschaften und Fähigkeiten, die sich aus tiefster Einsicht erschließen, weit über intellektuelle und emotionale Erkenntnis hinausgehend, gegründet auf Achtsamkeit.

entfalten sie ihre **zenintelligence**[®]



**Plenum
Seminarpräsentation**

**Einstieg
Kurzworkshop**

Genogramm
Training im Alltag

MODUL 1

Tag 1: Einstieg, Gruppenarbeit
Tag 2: Tag der Stille, Naikan
Tag 3: Übungen für Körper & Geist

Online-Coaching
bei Kodo-Plan &
Lerntagebuch
Training im Alltag

MODUL 2

Tag 1: Einstieg, Gruppenarbeit
Tag 2: Tag der Stille, Naikan
Tag 3: Übungen für Körper & Geist

Online-Coaching
bei Kodo-Plan &
Lerntagebuch
Training im Alltag

MODUL 3

Tag 1: Einstieg, Gruppenarbeit
Tag 2: Tag der Stille, Naikan
Tag 3: Übungen für Körper & Geist

**Reflexions-
Workshop**

Zertifikats-Verleihung

überblick

... Einstiegs-Kurzworkshop: **zwei Stunden**
(z.B. 14-16 Uhr)

... ca. 3 Monate:
bitte kalkulieren Sie für das Erarbeiten des
Genogramms ungefähr acht Stunden Ihrer
privaten Zeit ein

... Modul 1: **Zweieinhalb Tage**

... ca. 1 Monat:
Umsetzung Ihres selbst gewählten Kodo-Plans in
Ihrer Privatzeit, bitte kalkulieren Sie gesamt ca.
eine Stunde Zeit für Ihre Selbstreflexion ein

... Modul 2: **Zweieinhalb Tage**

... ca. 1 Monat:
Umsetzung Ihres selbst gewählten Kodo-Plans in
Ihrer Privatzeit, bitte kalkulieren Sie gesamt ca.
eine Stunde Zeit für Ihre Selbstreflexion ein

... Modul 3: **Zweieinhalb Tage**

... Reflexions-Workshop: **zwei Stunden**
(z.B. 14-16 Uhr)



aufbau

Einstieg Kurzworkshop

... organisatorische und inhaltliche Vorbereitung

Genogramm Training im Alltag

... Genogramm als effektiver Einstieg: Sie erarbeiten eine Übersicht über Ihr berufliches sowie privates Netzwerk

MODUL 1

Tag 1: Einstieg, Gruppenarbeit
Tag 2: Tag der Stille, Naikan
Tag 3: Übungen für Körper & Geist

... Gruppenarbeit, Einzelarbeit, meditative Wanderung, Tag der Stille, Naikan-Innenschau, Coaching-Gespräche, Übungen für Körper und Geist

Online-Coaching bei Kodo-Plan & Lerntagebuch Training im Alltag

... zwischen Modul 1 + 2 (ca. 1 Monat)
dokumentieren Sie Ihren Umgang mit einer von Ihnen gewählten Aufgabenstellung (Kodo-Plan) in einem Lerntagebuch, begleitet von Online-Coaching

MODUL 2

Tag 1: Einstieg, Gruppenarbeit
Tag 2: Tag der Stille, Naikan
Tag 3: Übungen für Körper & Geist

... Gruppenarbeit, Einzelarbeit, meditative Wanderung, Tag der Stille, Naikan-Innenschau, Coaching-Gespräche, Übungen für Körper und Geist

Online-Coaching bei Kodo-Plan & Lerntagebuch Training im Alltag

... zwischen Modul 2 + 3 (ca. 1 Monat)
dokumentieren Sie Ihren Umgang mit einer von Ihnen gewählten Aufgabenstellung (Kodo-Plan) in einem Lerntagebuch, begleitet von Online-Coaching

MODUL 3

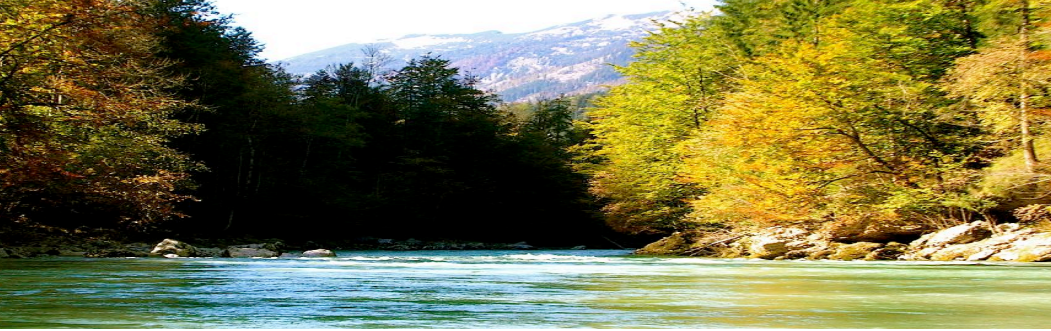
Tag 1: Einstieg, Gruppenarbeit
Tag 2: Tag der Stille, Naikan
Tag 3: Übungen für Körper & Geist

... Gruppenarbeit, Einzelarbeit, meditative Wanderung, Tag der Stille, Naikan-Innenschau, Coaching-Gespräche, Übungen für Körper und Geist

Reflexions- Workshop

... Reflexion über den Transfer der Seminarinhalte in den beruflichen Alltag

Zertifikats-Verleihung



notizen:

methodik



Achtsamkeit

Durch Achtsamkeitstraining eröffnen Sie sich neue Perspektiven zusätzlich zu jenen, die Sie gewohnt sind. Sie schulen Ihre Wahrnehmung, erfassen Situationen genauer und erweitern Ihr Verhaltensspektrum.

Zeit und Ruhe

Die Seminartage sind zu einem großen Teil sehr ruhig gestaltet. Der Hektik des Alltags zu entkommen und endlich Zeit für sich zu haben ist ein Luxus, den wir uns viel zu selten gönnen. Bei den Stille-Phasen können Sie sich ganz auf sich selbst konzentrieren und ungestört an Ihrer jeweiligen Aufgabenstellung arbeiten. Die Tage werden teilweise im Schweigen verbracht, in der Ruhe werden tiefere Schichten wahrnehmbar und andere Perspektiven tauchen auf.

Genogramm

Das Genogramm wird Ihnen beim Einstiegs-Kurzworkshop vorgestellt und wird Sie bis zum 1. Modul als Aufgabenstellung im Alltag begleiten. Bei der Erstellung Ihres individuellen Genogramms beschäftigen Sie sich intensiv mit ihrer Lebensgeschichte und jenen Menschen, die in Ihrem Leben eine wichtige Rolle gespielt haben bzw. nach wie vor spielen. Sie erstellen einen Überblick über Ihr privates und auch berufliches Netzwerk.

Das Genogramm dient Ihnen als Grundlage für die Naikan-Innenschau bei den Seminar-Modulen: Je intensiver Sie sich in der Vorbereitung damit auseinandersetzen, desto effektiver und tiefgehender können Sie die Zeit beim Seminar nutzen.

Naikan Innenschau

Naikan wurde in Japan entwickelt und heißt übersetzt "Innenschau" oder "innere Beobachtung".

Das Werkzeug dieser Methode ist denkbar einfach: Drei Fragen dienen als Raster, mit der wir Bilanz über unseren Umgang mit anderen Menschen oder Themen ziehen können.



zenintelligence.com

notizen:



Die drei NAIKAN-FRAGEN:

1. Was hat diese Person für mich gemacht?
2. Was habe ich für diese Person gemacht?
3. Welche Schwierigkeiten habe ich dieser Person verursacht?

Diese drei Fragen beleuchten unsere aktiven Anteile und erweitern unsere Sichtweise um neue Blickwinkel.

Sie beschäftigen sich nicht mit jener Frage, die Sie ohnehin gut kennen und die Sie in Ihrem Alltag selbstverständlich und klar präsent haben:



4. Welche Schwierigkeiten hat diese Person mir verursacht?

Etwa alle 60 bis 90 Minuten kommt ein/e Trainer/in zu einem individuellen Coaching-Gespräch zu Ihnen. In jeder dieser etwa 60 bis 90 Minuten dauernden Reflexionsperioden stellen Sie eine bestimmte Bezugsperson ins Zentrum Ihrer Betrachtung. Sie ordnen das, was Sie mit dieser Person erlebt haben, den drei Naikan-Fragen zu.

Dabei ziehen Sie sich in die Stille zurück, reflektieren in Ruhe und im geschützten Rahmen auf Ihrem Zimmer, um eine tiefere Dimension Ihres Selbst erforschen zu können.

Übungen für Körper und Geist

Bei den Modulen beginnen wir den Tag gemeinsam mit einem meditativen Spaziergang um die Achtsamkeit zu trainieren. Es gibt Indoor- und Outdoor-Aktivitäten für Körper und Geist, wie z.B. Yoga und andere Angebote – lassen Sie sich überraschen.

Bei allen Aktivitäten geht es um ein klareres Bewusstsein für sich selbst und das, was uns umgibt. Denn aus klarer Wahrnehmung kann angemessenes Handeln entstehen.



zenintelligence.com

notizen:



Kodo-Plan: Training im Alltag

Sie erarbeiten sich am Ende eines Moduls jeweils ein bis zwei Aufgabenstellungen mit dem sogenannten Kodo-Plan. „Kodo“ ist ein Wort aus dem Japanischen und bedeutet „Verhalten“. Der Kodo-Plan ist ein Instrument, mit dem Sie sich Ziele definieren und konkrete Schritte zur Umsetzung dieser Ziele festlegen. Auf diese Weise werden Seminarinhalte konkret umgesetzt und somit in den Alltag integriert.

Coaching

Coaching-Einzelgespräche während der Seminartage ermöglichen eine individuelle Prozessbegleitung. Coaching via E-mail bzw. Telefon begleiten Sie zwischen den Seminartagen, damit Sie Ihr Training im Alltag optimal umsetzen können.

Lerntagebuch:
Feature der Internet-Plattform

www.spiritofmindfulness.com

In Zeiten, in denen Online-Medien nicht mehr wegzudenken sind, haben wir eine Internet-Plattform eingerichtet, wo Sie alle aktuellen Informationen rund um das Seminar finden und sich untereinander austauschen können. Sobald Ihr spezielles Fortbildungsprogramm dort angelegt ist können Sie sich registrieren.

Es ist eine geschlossene Gruppe, Zugang haben nur Seminar-TeilnehmerInnen und TrainerInnen.

Außerdem gibt es für jedeN SeminarteilnehmerIn ein Lerntagebuch, das für die anderen SeminarteilnehmerInnen nicht einsehbar ist. Im Lerntagebuch können Sie Ihre Erfahrungen dokumentieren, die TrainerInnen coachen Sie dabei.

Beliebte Denkmuster

Zögern Sie noch, ob Sie den Schritt in die Stille gehen sollen?

Fragen Sie sich, ob es wirklich Sinn macht, andere Perspektiven kennen zu lernen?

Sind Sie unsicher, ob die Schulung von Achtsamkeit und Wahrnehmung die Mühe wert ist?

Dann laden wir Sie ein, folgende Muster zu überdenken.

Ein Denkmuster: [Ich habe keine Zeit.](#)

Vergessen Sie das Argument, dass andere Dinge immer wichtiger sind als Ihre Reflexion des Selbst! Denn jede Minute, die Sie in Ihre Selbstreflexion investieren kommt mit Zins und Zinseszinsen in Form von besserer Lebensqualität zu Ihnen zurück.

notizen:



Jede Auszeit, die Sie sich für Ihre persönliche Standortbestimmung und Zielorientierung gönnen, lässt Sie Ihren Berufsalltag effektiver im Sinne Ihrer Ressourcen und Visionen gestalten. Sowohl Sie als auch Ihr Arbeitgeber profitieren davon.

Jede Pause, die Sie bewusst einlegen, erhöht Ihre Leistungsfähigkeit. Das Schlüsselwort dabei ist:

BEWUSST.

Weder nützt es, als Ausrede für Ineffizienz ständig Pausen einzulegen, noch ist es sinnvoll, in den Pausen weiter zu arbeiten und sie nicht als wirkliche Pausen zu nutzen.

Bemerken Sie überhaupt, wann Sie eine Pause brauchen? Bemerken Sie, wann und wie Sie Pausen machen? Bemerken Sie, was Sie auf welche Weise tun? Ob Arbeit oder Pause, beides erfordert Ihre Konzentration und Aufmerksamkeit, damit sie optimal umgesetzt werden können. Konzentration und Aufmerksamkeit wiederum müssen bewusst beobachtet und gesteuert werden. Bewusste Beobachtung und Steuerung setzen voraus, dass man von Zeit zu Zeit innehält um den Status Quo wahrzunehmen.

Je mehr Sie Ihre bewusste Wahrnehmung schulen, desto effektiver können Sie mit Ihrer Zeit umgehen. Zeit haben Sie immer – die Frage ist nur, wie Sie die Zeit nutzen!

Noch ein Denkmuster: [Arbeit und Leben sind verschiedene Dinge.](#)

Da hört man Aussagen wie: “Erst in meiner Freizeit lebe ich so richtig.” – “Ich will neben meiner Arbeit auch noch ein Leben haben.” Wenn Sie diese oder ähnliche Leitsätze von sich selbst kennen: Wir empfehlen Ihnen umzulernen!

Tatsache ist, dass wir etwa die Hälfte unserer Zeit mit unserer beruflichen Tätigkeit verbringen. Rechnen Sie nach: Von 24 Stunden schlafen wir 6-8 Stunden. Von den 16-18 wachen Stunden arbeiten wir durchschnittlich 8 Stunden, Wegzeiten hinzugerechnet entspricht das etwa der Hälfte unserer verfügbaren Zeit. Noch nicht berücksichtigt sind bei dieser Kalkulation die Arbeiten, die wir für unsere private Versorgung erledigen.

Die Hälfte unserer Zeit verbringen wir also mit unserem Berufsleben. Wollen Sie wirklich die Hälfte Ihrer Zeit nur halb leben? Die Hälfte Ihrer Zeit soll Wartezeit auf das richtige Leben sein?

Bei dieser Rechnung gibt es einen eindeutigen Verlierer: Sie selbst.

Selbstverständlich gibt es einen Unterschied zwischen Berufs- und Privatleben. Unsere Fähigkeiten, Know How, Sozialkompetenzen werden



notizen:



unterschiedlich eingefordert und aktiviert, je nachdem in welcher Rolle wir gerade gesehen werden. Jede Rolle ist jedoch nur ein Erscheinungsbild, eines der "Gewänder", in denen Sie auftreten. Ungeachtet aller Rollen sind Sie vor allem eines: Mensch. In jeder Rolle, die Sie einnehmen, denken und handeln Sie in erster Linie als Sie selbst, als einzigartiges Individuum.

Sie sehen: Es gibt keinen Unterschied zwischen Beruf und Leben, weil immer Sie selbst es sind, der Denken und Handeln in jeglicher Rolle bestimmt. Wenn Sie Ihre Arbeitszeit als ebenso wertvolle Lebenszeit ansehen wie Ihre Privatzeit, dann können Sie jede Situation für Ihr persönliches Wachstum nutzen. Wenn Sie mit diesem Bewusstsein leben, führt das direkt zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität.

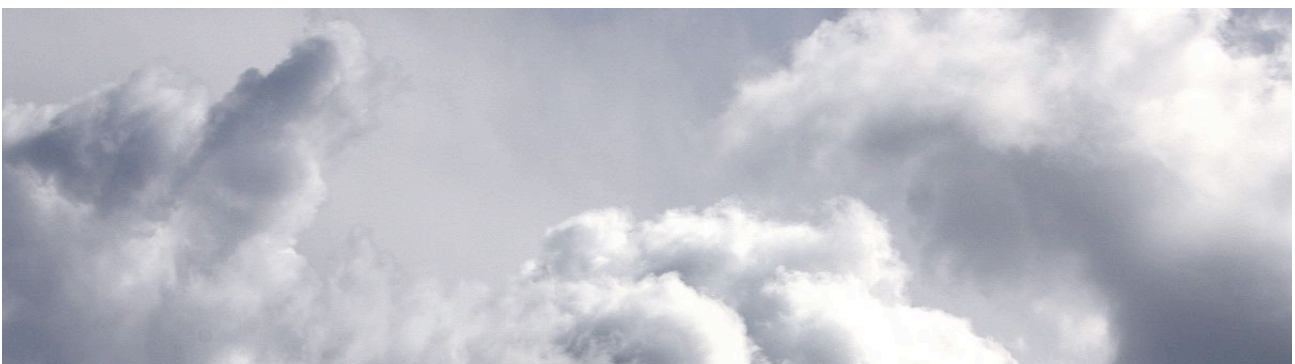
Wieder ein Denkmuster: **Ich brauche keine Selbstreflexion, ich habe alles im Griff.**

Es ist alles in bester Ordnung, die Dinge laufen gut, es gibt keine Probleme, man ist glücklich: Wozu also darüber nachdenken?

Wenn man darüber nachdenkt, obwohl oder gerade weil alles in Ordnung ist, gibt es drei mögliche Ergebnisse:

- a. Es ist wirklich alles wunderbar, das Bild stimmt ganz genau.
- b. Es gibt doch unerledigte Dinge, man war sich dessen nur nicht bewusst.
- c. Es ist alles wunderbar, doch gibt es kleine Dinge, die man mehr beachten könnte.

Eigenartigerweise verbinden wir Selbstreflexion automatisch mit Problemstellungen und deren Lösungen. Es ist sicher richtig, dass in diesem Fall Handlungsbedarf besteht. Nichts spricht jedoch dagegen, das eigene Verhalten genauer zu untersuchen in Situationen, die gut laufen. Im Gegenteil, in diesem Fall steht bei der Selbstreflexion das im Vordergrund, was uns gelingt, und wir können in Ruhe den Blick darauf richten, wie wir unseren Handlungsspielraum erweitern können.



In diesem Sinne:

Nutzen Sie Ihre Zeit, leben Sie vollständig und bewusst!

Wir freuen uns, wenn wir Sie dabei unterstützen können.



nachhaltige ergebnisse

Seit 2001 werden die Projekte mit Qualitativer Sozialforschung wissenschaftlich durch Interviews begleitet.

Übereinstimmend berichten alle Seminarteilnehmer/innen von positiven und nachhaltigen **Veränderungen**:

- **mehr innere Ruhe**
z.B. mehr innere Gelassenheit, Ruhe, Ausgeglichenheit, innere Balance, ruhiger in Stress-Situationen
- **bewusstere Einteilung der eigenen Kraft**
z.B. mehr Zeit für sich nehmen, dadurch größere Belastbarkeit im Beruf, Kraft anders einteilen als vorher, bewusster und achtsamer Umgang mit sich selbst
- **besserer Umgang mit Konflikten und Problemlösung**
z.B. bessere Differenzierung, Dinge nicht mehr so persönlich nehmen, weniger Einmischung in Probleme Anderer, mehr Reflexion über die am Konflikt Beteiligten und dadurch andere Handlungsmöglichkeiten, klarere Kommunikation

Im **beruflichen Kontext** wurde von allen Bezugspersonen beobachtet, dass die Seminarteilnehmer/innen generell ruhiger und ausgeglichener geworden sind.

Generell sprechen die Seminarteilnehmer/innen selbst von mehr Veränderung in ihrem persönlichen Erleben und Umgang, als von den **beruflichen Bezugspersonen** konkret beobachtet wird.

Auch wenn manchmal nur wenig Veränderung beobachtet wurde, war sie in jedem Fall in Übereinstimmung mit den Beschreibungen der jeweiligen Seminarteilnehmer/innen.



“Was ich wirklich mitgenommen habe, sind die drei Fragen. Es gelingt mir dadurch besser den Anderen zu nehmen wie er ist. Das erleichtert mir den Umgang mit Leuten, die für mich schwierig sind.”

Frau A.

“Sie ist durchgehend ruhiger und ausgeglichener. Der Stress in der Arbeit ist derselbe geblieben, aber irgendwie verteilt sie die Belastung besser.” Kollegin über Frau A.

“Meine Lebensqualität hat sich deutlich verbessert. Ich gehe bewusster mit meinen Kräften um. Ich kann leichter ‘Nein’ sagen, wenn ich merke, dass ich die Kraft nicht habe, um mich um ein Problem zu kümmern.”

Frau B.

“Sie kann sich besser Zeit für sich nehmen und kommt z.B. erholt aus dem Wochenende.”
Kollegin über Frau B.

“Ich steigere mich nicht mehr so in Probleme hinein, nehme mir nicht mehr alles so zu Herzen. Ich versuche nicht mehr Dinge zu verändern, die ich nicht ändern kann.”

Frau C.

“Sie ist generell lockerer geworden.”
Kollege über Frau C.

“Ich hätte nicht gedacht, dass dieser Prozess doch so in die Tiefe geht. Was man mit einfachen Hilfsmitteln wie drei Fragen erreichen kann, ist schon beeindruckend.”

Herr D.

“Er steht nicht mehr so über den Dingen und identifiziert sich stärker mit sich selbst. Er ist nicht mehr der Einzelkämpfer der er war und arbeitet viel mehr im Team.”
Kollegin über Herrn D.



zenintelligence.com

notizen:



notizen für deinen zenmind:





die kraft der achtsamkeit - tage der stille

konzept

Franz Ramskogler

franz.ramskogler@zenintelligence.com

tel. +43 (0)664 430 41 87

© Urheberrecht

Alle Rechte vorbehalten. Das im Werksentwurf enthaltene geistige Eigentum ist geschützt. Alle Texte, Bilder, Graphiken, Ton-, Video- und Animationsdateien unterliegen dem Urheberrecht und anderen Gesetzen zum Schutz des geistigen Eigentums. Sie dürfen weder für Handelszwecke oder zur Weitergabe kopiert, noch verändert oder auf Websites verwendet werden.



Bei Naikan stellen wir drei Fragen

Was haben Menschen für mich gemacht und gegeben?

Was habe ich für sie gemacht?

Welche Schwierigkeiten habe ich ihnen verursacht?