

## Selbstführung im beruflichen Alltag Präsent, flexibel, authentisch

### 12 Archetypen, Meditation, Achtsamkeit und Aufenthalte in der Natur am Starnberger See

Ob im Team oder in (Berufs-)Beziehungen, ob bei Projektarbeiten oder bei den alltäglichen Aufgaben; immer wieder geschieht es, dass es Situationen gibt, die von Überraschungen und Herausforderungen geprägt sind. Und dann machen wir ggf. die Erfahrung, dass die Strategie, die eben noch funktionierte, nicht mehr greift. Gerade im Berufsleben – und nicht nur dort - ist der moderne Mensch mehr denn je gefordert, flexibel und authentisch immer wieder neue Lösungen auf die Herausforderungen des Alltags zu finden. Eindimensionales Denken und Handeln führt nur zu oft in eine Sackgasse. Letztlich geht es darum, sich selbst kompetent, zielsicher und einfühlsam führen zu können. Es geht darum, sich mit einer neuen Form des Arbeitens auseinander zu setzen, welches wohlmöglich in naher Zukunft immer mehr Raum einnehmen wird (agiles Arbeiten).

Wir müssen zunehmend verschiedene – innere - Qualitäten in unsere alltägliche Arbeit einbringen. Manchmal müssen wir kraftvoll Entscheidungen treffen oder unsere Aufgaben erledigen, dann wieder neugierig, offen und spontan auf Situationen zugehen. Oder wir müssen entschlossen in einen Konflikt hineingehen und dann wieder Zusammenhalt und Gemeinsamkeit suchen. Zuweilen gilt es, sehr emphatisch zuzuhören und dann wieder mächtig zu handeln.

Das Seminar bedient sich dabei Aspekten aus den 12 Archetypen. Diese sind grundlegende Wesenszüge des Menschen, die je nach Persönlichkeit unterschiedlich stark in den Vordergrund treten. In jedem Archetyp ist eine Qualität und Kraft verborgen, die hilft, das volle Potenzial zu entfalten. Diese 12 Archetypen sind: Der Schöpfer, Der Herrscher, Der Zerstörer, Der Suchende, Der Krieger, Der Narr, Der Magier, Der Gebende, Der Liebende, Der Verwaiste, Der Unschuldige, Der Weise.

Diese 12 Archetypen unterstützen uns, flexibel, authentisch und immer wieder neu mehrdimensional auf die verschiedenen Herausforderungen des (Arbeits-) Alltags Antworten zu finden, die den Situationen und unserem Wesen am ehesten entsprechen.

<b>Seminar-Nr.:</b>	802921
<b>Termin:</b>	16.05. – 21.05.2021
<b>Ort:</b>	Kloster Sankt Martin, Bernried, Starnberger See
<b>Seminarkosten:</b>	765,00 € (Ü/VP) 865,00 € für Einrichtung/Firmen EZ-Zuschlag: 15,00 € / Nacht
<b>Seminarleitung:</b>	Andreas Neimcke
Andreas Neimcke (vormals Lackmann, Jhrg. 1963), ausgebildet in transpersonaler Psychologie, Achtsamkeit, NLP (Trainer) und Coaching, leitet seit 1990 für das LIW Seminare. Seine Seminare bedeuten Lebensfreude und Intensität. In den letzten Jahren ist der Weg der Spiritualität für ihn immer wichtiger geworden. Sein Ziel ist es, Menschen auf dem Weg zu begleiten, mehr ihre eigenen tiefsten Wünsche zu leben Seine vorrangige Dozententätigkeit liegt im Bereich Spiritualität, Achtsamkeit, Selbstmanagement, Coaching. Er ist Geschäftsführer des LIW e.V.	
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	10-18
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen, Versicherungen.

### Seminarinhalt

- Selbstführung: Möglichkeiten und Grenzen
- Stärkung der Eigenverantwortung und Selbstermächtigung
- Stärkung von Flexibilität, Authentizität, Präsenz
- Mehrdimensionales, Denken und Handeln
- Entscheidungskraft, Energie, Effektivität und Zufriedenheit im beruflichen Alltag
- Achtsamkeit und integrale Spiritualität im Berufsalltag
- Anleitung zum meditativen Sitzen

Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext. Die Teilnehmenden sollen neue Kompetenzen (Selbstführung, Eigenverantwortung, Sozialkompetenz, Emotionale Kompetenz, spirituelle Kompetenz, Konflikt- und Kommunikationskompetenz, flexible Reaktionsfähigkeit, Umsetzungskompetenz) für das Berufsleben entwickeln, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten, die berufliche Mobilität zu erweitern und für die Herausforderungen der zukünftigen Arbeitswelt (Agilität, Zukunftsfähigkeit, Arbeitswelt 2030) vorbereitet zu sein.

## Methoden

- Vorträge
- Übungen allein, zu zweit, in der Gruppe (Übungen zu den Archetypen, zur Achtsamkeit, integraler Spiritualität u.a.)
- Stillemeditation – Kontemplation
- Musik und Bewegung

In das Seminar integriert sind **Naturaufenthalte** mit Übungen (Mo-Do: ca. 60 min, zusätzlich zum Seminarprogramm).

Sie erhalten eine **Anleitung zum meditativen Sitzen in der Stille** (ca. 55 Minuten pro Tag, morgens vor dem Frühstück und abends nach dem Abendessen, zusätzlich zum Seminarprogramm). Sie haben die Möglichkeit, an einem **Einzel-Coaching** teil zu nehmen. (45 Minuten: 30,- €).

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Es finden regelmäßig Auswertungen und Transfers des Seminarinhaltes in Berufssituationen statt. Dadurch soll jeder Teilnehmer neue Perspektiven für sein Berufsleben entwickeln können, um so seine Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie seine berufliche Mobilität zu erweitern.

**Seminarzeiten:** Das Seminar beginnt am Sonntag um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Freitag um 13.00 Uhr mit dem Mittagessen.

## Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende, die neugierig sind, wie sich neues (agiles) Arbeiten, Achtsamkeit und integrale Spiritualität in das Arbeitsleben integrieren lassen. Es richtet sich an Teilnehmende, die die genannten Kompetenzen für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. Meditationserfahrung ist erwünscht, aber nicht notwendig.

## Organisatorisches

Das Seminar findet im Bildungshaus St. Martin Bernried ([www.bildungshaus-bernried.de](http://www.bildungshaus-bernried.de)) statt. Das Bildungshaus ist dem Kloster der Missions-Benediktinerinnen von Tutzing angegliedert und liegt idyllisch direkt am Starnberger See und am Bernrieder Park.

**Übernachtung/Verpflegung:** Sie sind im Doppelzimmer oder Einzelzimmer mit Dusche/WC (EZ-Zuschlag: 15,00 € pro Nacht) untergebracht. Sie werden im Kloster versorgt. Nicht im Preis enthalten: Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.). Es besteht die Möglichkeit, direkt beim Kloster ein EZ mit Seeblick zu reservieren (solange vorhanden). Bitte nehmen Sie dazu direkt Kontakt auf mit dem Kloster Bernried (Tel. 08158 255-0 oder -15, [sylvia.vesper@bildungshaus-bernried.de](mailto:sylvia.vesper@bildungshaus-bernried.de)). Den Mehrpreis von ca. 10,00 € pro Nacht zahlen Sie direkt beim Kloster.

**Anreise:** Bernried liegt ca. 50 km südlich von München und ist gut per PKW und Bahn erreichbar. Von Köln kalkulieren Sie mit der Bahn ca. sechs Stunden bis Bernried (über München-Pasing). Der Bahnhof liegt ca. 10 Minuten zu Fuß vom Kloster entfernt. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

## Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere **„Mitteilung für den Arbeitgeber“**. Wenn Sie aus **Hessen** kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20 % gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese Programm zukommen. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert.

*Die Vergangenheit ist Geschichte,  
die Zukunft ein Geheimnis,  
und dieser Augenblick ist ein Geschenk!*

## Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- Ken Wilber: Integrale Spiritualität
- B. van Baren: Zen in Leben und Arbeit
- Deepak Chopra: Die sieben geistigen Gesetze des Erfolgs
- Anselm Grün: Leben und Beruf – Eine spirituelle Herausforderung
- Paul J. Kohtes: Dein Job ist es, frei zu sein
- Jon Kabat-Zinn & Ulrike Kesper-Grossmann: Die heilende Kraft der Achtsamkeit
- Frederic Laloux: Reinventing Organizations
- Thich Nhat Hanh: Das Wunder der Achtsamkeit
- Eckhart Tolle: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart