

Fokussierte Selbstführung – Mit Klarheit und Mut durch berufliche Herausforderungen

Bildungsurlaub im Kloster Springiersbach

Die moderne Berufswelt bringt zunehmende Geschwindigkeit, Druck und Unsicherheit mit sich. Um dem angemessen begegnen zu können, braucht es innere Klarheit, Mut und Achtsamkeit – Qualitäten einer fokussierten Selbstführung.

Zentrale Prinzipien der fokussierten Selbstführung sind: Präsenz im Moment, das Loslassen von Illusionen, die Überwindung innerer Hindernisse und der Einklang mit der eigenen inneren Wahrheit.

Die Woche verbindet Impulse aus Selbstführung, Spiritualität, Körperarbeit und Achtsamkeitspraxis mit den Herausforderungen des beruflichen Alltags. Ziel ist es, eigene (Reaktions-)Muster zu erkennen, Klarheit zu gewinnen und mit mehr Bewusstheit, Standhaftigkeit und Herz in den (beruflichen) Alltag zurückzukehren.

Themen und Methoden:

- Die Haltung einer fokussierten Selbstführung: Mut, Disziplin, Hingabe
- Arbeit mit inneren Saboteuren und Ängsten
- Meditation, Atem- und Achtsamkeitsübungen
- Körperbewusstsein und Bewegung (angelehnt an Kampfkunst und Flow-Prinzipien)
- Reflexion und Gruppenprozesse
- Übertragung auf berufliche Situationen (Konfliktfähigkeit, Führung, Selbstführung)



Seminar-Nr.:	802926
Termin:	22.02. – 27.02.2026 (So, 18 Uhr – Fr, 13 Uhr)
Ort:	Kloster Springiersbach, Bengel
Seminarkosten:	935,00 € (Ü/VP) 1.135,00 € für Einrichtung/Firmen EZ-Zuschlag: 8,00 € / Nacht
Seminarleitung:	Andreas Neimcke

Andreas Neimcke (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.

Teilnehmendenzahl: 10-18

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen, Versicherungen.

Ihr Nutzen

- Stärkung von Resilienz und Klarheit zur besseren Bewältigung anspruchsvoller (Berufs-)Situationen
- Achtsamer Umgang mit Stress und Herausforderungen zur Förderung von Gelassenheit und Stabilität im beruflichen Alltag
- Entwicklung von Selbstverantwortung, Intuition und Entschlossenheit für mehr Wirksamkeit und klare Entscheidungen im (Berufs-)Alltag
- Integration einer lebendigen, spirituellen Haltung in den (Berufs-)Alltag zur Stärkung von Sinn, Motivation und innerer Balance

Seminarumfeld

- Das Kloster liegt in ruhiger Lage unmittelbar am Wald ca. 2 Kilometer von der Mosel entfernt. Zur Unterstützung des Seminarthemas finden Themenspaziergänge mit Übungen in der Natur statt (Mo-Do: ca. 60 min, zusätzlich zum Seminarprogramm).
- Die Stille des Klosters und der Natur begünstigt den Seminarablauf. Sie haben die Möglichkeit zum meditativen Sitzen in der Stille (morgens vor dem Frühstück 30 Minuten und abends nach dem Abendessen 20 Minuten, fakultativ, zusätzlich zum Seminarprogramm).

Methoden

- Vorträge und Kurz-Impulse
- Diskussionen, Reflexionen und kollegiale Beratungen
- Übungen allein, zu zweit, in der Gruppe
- Übungen u.a. aus der Achtsamkeit und aus der transpersonalen Psychologie
- Musik und Bewegung
- Meditation (zusätzlich zum Bildungsurlaubsprogrammes)

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Es finden regelmäßig Auswertungen und Transfers des Seminarinhaltes in Berufssituationen statt. Dadurch sollen die Teilnehmenden neue Perspektiven für ihr Berufsleben entwickeln, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erhalten und zu erweitern und für die Herausforderungen der zukünftigen Arbeitswelt (Agilität, Zukunftsfähigkeit, Arbeitswelt 2030) vorbereitet zu sein.

Sie haben die Möglichkeit, an einem **Einzel-Coaching** teil zu nehmen. (45 Minuten: 40,- €).

Seminarzeiten

Den Auftakt bildet ein gemeinsames Abendessen um 18.00 Uhr. Das eigentliche Seminar beginnt dann um 19.00 Uhr und endet am Freitag gegen 13.00 Uhr mit dem Mittagessen.

Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- 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
- Dan Millman: Der friedvolle Krieger
- Dan Millman: Die goldenen Regeln des friedvollen Kriegers
- Eckhart Tolle: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart

Organisatorisches

Das Seminar findet im Kloster Springiersbach (www.karmeliten.de/exerzitienhaus) statt. Das Kloster liegt ca. zwei km von der Mosel entfernt am Rande des Kondelwaldes. In dem Kloster leben heute fünf Karmeliten. Die Brüder treffen sich dreimal am Tag zum Stundengebet. Teilnahme an den Gebetszeiten ist möglich.

Übernachtung/Verpflegung: Sie sind in Doppelzimmer oder Einzelzimmer (EZ-Zuschlag: 8,00 € pro Nacht). Das Kloster bietet eine klösterlich-schlichte Küche an. Auf Vorbestellung können Sie als Alternative zur Kost mit Fleisch eine vegetarische Version des Mittagessens erhalten. Vegane Kost bzw. Sonderkost (wie lactose- oder glutenfreie Kost, Allergien, Unverträglichkeiten etc.) kann das Haus nicht anbieten. Zum Frühstück wird eine lactosefreie Milchalternative angeboten (z.B. Hafer- oder Sojamilch). Nicht im Preis enthalten: Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.).

Anreise: Springiersbach erreichen Sie per Pkw über die A 48 (Koblenz – Trier, von Köln: 156 km, von Koblenz: 97 km). Der nächste Bahnhof ist Bengel (von Koblenz 1:10 Stunden) auf der Bahnstrecke Koblenz-Trier (ca. 2 km vom Kloster entfernt). Abholung vom Bahnhof ist möglich. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung. Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte.

Bildungsurlaub/Bildungszeit

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**“. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns.

Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.

Zu diesem Seminar sind alle Interessierte willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!