

Von der Fremdbestimmung zur Selbstermächtigung

Meditation, Achtsamkeit und Aufenthalte in der Natur im Kloster Springiersbach

Bildungsurlaub für Menschen mit Meditationserfahrung

Gerade in beruflichen Prozessen erleben viele Menschen die Situation, dass sie zum einen Selbstverwirklichung anstreben, zum anderen fremdbestimmt werden. Viele Arbeitgeber fordern Eigenverantwortung, Motivation und Entscheidungskraft ein, beschneiden gleichzeitig aber den Mitarbeiter ihre Eigenständigkeit und ihre Möglichkeit, sich mit der eigenen Kompetenz einzubringen.

Viele Mitarbeiter fragen sich, mit wieviel Eigenverantwortung resp. Selbstermächtigung er/sie arbeiten darf und wieviel Fremdbestimmung er/sie "erdulden" muss. Dies führt häufig - nicht immer bewusst - zu inneren und auch äußeren Konflikten. Je nach Persönlichkeitstyp lehnen sich bestimmte Mitarbeiter gegen Fremdbestimmung auf oder resignieren, wenn Sie den Eindruck haben, die eigene Verwirklichung in der Arbeit bleibt "auf der Strecke". Andere Menschen wiederum reagieren vielleicht mit einem Gefühl der Überforderung, wenn sie für Aspekte Verantwortung übernehmen müssen, für die sie nicht "brennen".

Das Seminar beleuchtet das weite Feld zwischen Fremdbestimmung und Ohnmacht sowie dem natürlichen Impuls, Verantwortung zu übernehmen und damit auch Macht auszuüben. Zum einen wünschen wir uns, auch im Beruf genau "unser Ding" machen zu können, uns mit unseren Stärken und Sehnsüchten einbringen zu können, zum anderen gibt es aber vielleicht auch den Teil, einfach mal Verantwortung abgeben zu können, mal dem Anderen nur folgen zu können, eben auch mal fremdbestimmt zu werden.

Aber was ist - was viele erleben - wenn die Fremdbestimmung zu groß wird, eine Selbstermächtigung nicht wirklich gewollt ist. Wie gehen wir damit um, wenn unsere inneren Vorstellungen im beruflichen Handeln nicht oder kaum erfüllt werden können?

Das Seminar möchte Wege aufzeigen, welche Möglichkeiten es gibt, auch in einem engen Rahmen Felder der Selbstermächtigung zu finden. Dabei erforschen Sie, wie Sie Ihre eigenen Vorstellungen erst einmal loslassen können, sich den Realitäten wirklich stellen und dann - vielleicht verblüffende - Wege finden, was "alles doch geht".



Seminar-Nr.:	803423
Termin:	12.06. – 16.06.2023 Montag, 13.00 Uhr (Mittagessen: 12.15 Uhr) - Freitag, ca. 13.00 Uhr
Ort:	Kloster Springiersbach / Bengel
Seminarkosten:	695,- € (Ü/VP) 795,- € 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.	
Teilnehmendenzahl:	10-18
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen, Versicherungen.

Seminarinhalt

- Stärkung der Eigenverantwortung und Selbstermächtigung
- Umgang mit Fremdbestimmung und Ohnmacht
- Umgang mit Konflikten: Loslassen und Zulassen, Festigkeit und Flexibilität
- Motivation, Entscheidungskraft, Energie, Effektivität und Zufriedenheit im beruflichen Alltag
- Achtsamkeit und Spiritualität im Alltag
- tägliche Praxis der Meditation (in der Tradition von Zen und christlicher Mystik), spirituellen Übungen in Arbeit und im Umgang mit den Menschen

Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext. Jede/r Teilnehmende soll neue Kompetenzen (Selbst- und Sozialkompetenz, Emotionale Kompetenz, spirituelle Kompetenz, Konflikt- und Kommunikationskompetenz) für sein Berufsleben entwickeln, um so seine Arbeitsfähigkeit zu erhalten, seine berufliche Mobilität zu erweitern und für die Herausforderungen der zukünftigen Arbeitswelt (Agilität, Zukunftsfähigkeit, Arbeitswelt 2030) vorbereitet zu sein.

Methoden

- Stillemeditation – Kontemplation
- Achtsamkeitsübungen
- Vorträge
- Übungen allein, zu zweit, in der Gruppe
- Musik und Bewegung

Die **besondere Atmosphäre des Klosters** inmitten der Eifel und in unmittelbarer Nähe zum Wald ist bestens dazu geeignet, zur Ruhe zu kommen und mehr mit sich selbst und der Umgebung in Kontakt zu treten. Es finden **Aufenthalte mit Übungen in der Natur** statt (Di-Do: ca. 80 min, Mo: ca. 45 min, zusätzlich zum Seminarprogramm).

Sie erhalten eine **Anleitung zum meditativen Sitzen** in der Stille (ca. 60 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: 35,- €).

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende, die über eine Meditationserfahrung verfügen und/oder neugierig sind, wie sich Spiritualität und Achtsamkeit in das Arbeitsleben integrieren lassen. Es richtet sich an Teilnehmende, die die genannten Kompetenzen für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.

Organisatorisches

Das Seminar findet im Kloster Springiersbach (www.karmeliten.de/exerzitienhaus) statt. Das Kloster liegt idyllisch in einem Seitental der Mosel (ca. zwei km von der Mosel entfernt) am Rande des großen Waldgebietes Kondelwald. In dem um das Jahr 1100 gegründeten 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). Sie werden im Kloster versorgt. Nicht im Preis enthalten: Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.). Nahrungsunverträglichkeiten klären Sie bitte direkt mit dem Kloster ab (Aufpreis: 10,00 € pro Tag, zahlbar vor Ort). Vegane Kost wird nicht angeboten.

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.

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.

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

Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- Ken Wilber: Wege zum Selbst
- 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
- Willigis Jäger: Westöstliche Weisheit
- Thich Nhat Hanh: Das Wunder der Achtsamkeit
- Eckhart Tolle: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart

