

## JETZT gebe ich mir selbst Motivation, Sinn und Ziele! Zen und Achtsamkeit im Berufsleben

### Bildungsurlaub

Viele Menschen wünschen sich, Ihre tägliche Arbeit motiviert mit Selbstvertrauen, Sinnhaftigkeit und Freude zu tun. Wenn wir es genau betrachten: Es liegt in unseren Händen und ist gleichzeitig nicht einfach umzusetzen. Um hierfür eine Lösung zu finden, wollen wir uns im ersten Schritt die grundsätzlichen Fragen beantworten, was uns wirklich wichtig ist und welche konkreten, beruflichen Ziele sich daraus ableiten lassen.

Die Stille der Zen-Meditation ist die Basis, scharfsinniger und mit wachem Empfindungsvermögen auf uns selbst und die Welt zu schauen, um Klarheit und Orientierung für die Beantwortung unserer Fragen zu finden.

Im nächsten Schritt wenden wir uns der Frage zu, wie wir unsere (beruflichen) Ziele verwirklichen können. Manche Ziele können wir aus uns selbst heraus verwirklichen und es reicht aus, unsere innere Haltung zu verändern, um HIER UND JETZT Sinn und Erfüllung zu finden. Dafür geben uns die Zen-Philosophie und die Methode des „Inneren Teams“ wichtige Anleitungen. Für die Verwirklichung anderer Ziele ist es notwendig, im Außen und gemeinsam mit anderen Veränderungen zu erreichen. Hierbei nutzen wir die „Gewaltfreie Kommunikation“.

- Durch Meditation (im Zen-Stil) überschreiten wir den analytischen Alltagsverstand und ermöglichen innovatives Denken.
- Die Philosophie des Zen und der Achtsamkeit gibt uns völlig neue Impulse, wie wir uns selbst motivieren können und im beruflichen Handeln Sinn finden.
- Durch die Methode des „Inneren Teams“ (nach Schulz von Thun) finden wir heraus, wie wir die inneren Kritiker unserer Ziele einbeziehen und schätzen lernen können.
- Mit „Gewaltfreier Kommunikation“ (nach Rosenberg) erlernen wir, uns besser auszudrücken, um gewünschte Veränderungen im beruflichen Umfeld umzusetzen.

Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext. Jede/r Teilnehmende soll neue Kompetenzen für das Berufsleben entwickeln, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten, neue Perspektiven für ein stressfreieres Arbeitsleben zu entwickeln, sowie die berufliche Mobilität zu erweitern.

*Wir können darauf warten, dass unser Leben uns entsprechend unseren Vorstellungen Glück bringt und unsere Wünsche erfüllt oder wir können das Leben zu einem Boot machen, in welchem wir selber das Segel setzen und das Ruder führen.*

<b>Seminar-Nr.:</b>	815922
<b>Termin:</b>	20. – 24.06.2022 Mo, 13:30 Uhr – Fr, 13:30 Uhr Das Seminar beginnt am Montag um 12.30 Uhr mit dem Mittagessen und endet am Freitag ebenso mit dem Mittagessen.
<b>Ort:</b>	Hotel Sonnenberg, Einbeck
<b>Seminarkosten:</b>	645,- € (Ü/VP) 745,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 10,- € / Nacht
<b>Seminarleitung:</b>	Wolfgang Rothe Wolfgang Rothe (*1965) ist Zen-Mönch und Schüler des Zen-Meisters L. Tenryu Tenbreul. Er arbeitet und praktiziert Zen bei der Zen-Vereinigung Deutschland e. V. Als Dipl.-Wirtschaftsing. verfügt er über langjährige Erfahrung in der Beratung von Unternehmen. Trainingsschwerpunkte sind Zen-Meditation, Achtsamkeit / Gewahrsein, Kommunikation, Sinnfindung im Alltag, Umgang mit Stress und Erweiterung des Handlungsspielraums. <a href="http://www.rothe-seminare.de">www.rothe-seminare.de</a>
Teilnehmendenzahl:	10 - 16
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen, Versicherungen.

### Zen und Achtsamkeit

Der Weg des Zen und der Achtsamkeit ist eine über 2.500 Jahre alte, von Generation zu Generation weitergegebene praktische Disziplin, deren Ethik und geistigen Werte für jede Zivilisation von grundlegender Bedeutung sind. Zielsetzung des Zen-Weges ist ein auf Humanität gerichtetes Handeln, das auf der Erfahrung einer tieferen Qualität der Wirklichkeit beruht.

In meinen Seminaren verknüpfe ich die körperorientierten Übungen des Zen (Zen-Meditation und Achtsamkeitsübungen), die Philosophie des Zen und Methoden moderner Kommunikationstheorien.

Die unmittelbare Verbindung von körperlicher Ausübung und Theorie zeigt uns deutlich mehr Möglichkeiten auf als wir allein auf der Grundlage des Denkens / Analysierens haben, da Denken / Analysieren auf persönlichen Sichtweisen beruht, die durch die Zen-Praxis „geöffnet“ werden. Auf solche Weise verinnerlichte Methoden können wir auf natürliche Weise durch den ganzen Körper – nicht allein durch den Kopf - im Alltag umsetzen.

## Seminarinhalt

- Zen-Meditation im Sitzen und Gehen
  - Öffnet unsere „Hände des Denkens“ und erleichtert innovatives Denken.
  - bieten eine Möglichkeit innezuhalten und, unsere (Arbeits-)Situation zu reflektieren.
- Einzelne Aspekte der Zen-Philosophie werden anhand kurzer Texte auf unser Thema „Motivation, Sinn und Ziele“ angewandt
  - Verständnis zu erwerben für die geistige Haltung des Zen zu Arbeit und Leben
  - Grundlagen zu schaffen für die Anwendung und Umsetzung der im Seminar vermittelten Methoden moderner Kommunikationstheorien.
- Das Konzept des „inneren Teams“ (nach Schulz von Thun) wird in Einzelübungen – bezogen auf konkrete Arbeitssituationen – erforscht.
  - Besseres Gewahrsein unserer inneren Landschaft / unseres „inneren Teams“ als Grundlage
  - Für die Wahrnehmung der inneren Kritiker unserer Ziele
  - Für die Einbeziehung der guten Gründe der inneren Kritiker in der Umsetzung der Ziele.
- Ausgewählte Grundlagen der „Gewaltfreien Kommunikation“ (nach Rosenberg) werden in Rollenspielen erprobt.
  - Sie erlernen Ansätze zur Umgestaltung unseres sprachlichen Ausdrucks und unserer Art (uns selbst und anderen) zuzuhören.
  - In Rollenspielen erlernen Sie wie Sie das, was Ihnen wichtig ist so auszudrücken, dass Sie es bekommen.

Die **besondere Atmosphäre des Seminarhauses** ist bestens dazu geeignet, zur Ruhe zu kommen und mehr mit sich selbst und der Umgebung in Kontakt zu treten. Ein wichtiger Aspekt in dem Seminar ist die **Anleitung zum meditativen Sitzen in der Stille** (Di-Do: je 1x 60, 2x 25 Minuten, Mo, Fr: je: 25 min, außerhalb der für Bildungsurlaub gesetzlich vorgeschriebenen Seminarzeiten). Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.



**Zielgruppe:** Das Seminar richtet sich an Teilnehmende, die über eine Meditationserfahrung verfügen und/oder neugierig sind, wie sich Spiritualität, Meditation und Achtsamkeit in das Arbeitsleben integrieren lassen.

## Organisatorisches

**Übernachtung:** Sie übernachten in einer herrlichen Hotelanlage in idyllischer Alleinlage auf einem Südhanggrundstück; wohltuend abgeschieden und doch schnell erreichbar. Die liebevoll ausgestatteten 28 Hotel-Appartements bieten Komfort mit Wohlfühl-Garantie und einzigartigem Panorama-Blick. Die Apartments befinden sich jeweils zu zwei Einheiten in 14 Bungalows. Die Bungalows verfügen über eigene Dusche/WC.

**EZ-Zuschlag:** 10,00 € pro Nacht im EZ mit eigener Dusche/WC.

**Verpflegung:** Sie erhalten Frühstück, vegetarisches Mittagessen und Abendessen. Sollten Sie ein fleischhaltiges Mittagessen wünschen so erhalten Sie dies gegen einen Aufpreis.

**Anreise:** Das **Hotel Einbecker Sonnenberg** ist mit dem Auto (ca. eine Stunde südlich von Hannover und eine Stunde nördlich von Kassel) und mit der Bahn (der Bahnhof Kreiensen liegt ca. 10 km, vom Haus entfernt) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-SERVICE**.

## 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.

## Förderungsmöglichkeiten

Verschiedene Bundesländer sowie der **Bund** übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und Voraussetzung finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz) Wir beraten Sie gerne.