

## Ziele und SELBST-Motivation im Berufsleben

### Bildungsurlaub/Bildungszeit mit Zen und Achtsamkeit

Als Mensch brauchen wir Ziele! Ziele geben unserer Lebenskraft eine Richtung und motivieren uns, diese Richtung immer weiter zu verfolgen.

Arbeitgeber geben Ziele vor, die motivieren sollen. Und trotzdem ist es für die Menschen schwierig, langfristig motiviert zu bleiben, manche erschöpfen sich sogar. Was sind es also für Ziele, die uns langfristig motivieren können? Wie können wir uns darüber hinaus SELBST motivieren? Im Buddhismus unterscheidet man zwischen dem Ego und dem SELBST und wir werden der Frage nachgehen, wie SELBST-Motivation funktioniert.

Weiter wenden wir uns der Frage zu, wie wir unsere Ziele verwirklichen können. Einerseits sind es unsere inneren Kritiker, die uns an einer Umsetzung unserer Ziele hindern. Wie können wir also unsere Kritiker so einbeziehen, dass sie unsere Unterstützer werden? Die Methode des „Inneren Teams“ wird uns dafür Anleitung geben. Andererseits ist es so, dass es für die Verwirklichung mancher Ziele notwendig ist, im Außen und gemeinsam mit Anderen Veränderungen zu erreichen. Wie werden Andere unsere Gefährten auf diesem Weg? Hierbei nutzen wir die „Gewaltfreie Kommunikation“.

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.

- 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 Methoden wie das Sokratische Fragen finden wir unsere in der Tiefe motivierenden Ziele heraus.
- 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 zielorientiertes und sinnerfülltes Arbeitsleben zu entwickeln, sowie die berufliche Mobilität zu erweitern.

<b>Seminar-Nr.:</b>	815924
<b>Termin:</b>	24.06. – 28.06.2024 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>	725,- € (Ü/VP) 925,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 10,- € / Nacht
<b>Seminarleitung:</b>	Wolfgang Rothe Wolfgang Rothe (*1965) ist Zen-Mönch. Er praktiziert Zen-Buddhismus seit 1990. 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. Homepage: <a href="http://www.rothe-seminare.de">www.rothe-seminare.de</a>
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	10 - 16
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen, Versicherungen.

### Ihr beruflicher Nutzen

- Sie sorgen für eine nachhaltige Selbstmotivation, auch oder gerade in anspruchsvollen Arbeitssituationen.
- Sie steigern Ihre Leistungsfähigkeit, weil Sie Ihre langfristigen Ziele kennen und so zielorientiert handeln.
- Sie erweitern Ihre Fähigkeit für zielorientiertes Handeln auch, weil Sie Innere Konflikte reduzieren.
- Indem Sie lernen, wie Sie durch die richtige Kommunikation Andere in Ihre Ideen und Ziele einbeziehen, erhöhen Sie Ihre Selbstwirksamkeit.
- Sie erhöhen Ihre emotionale Intelligenz und können so in beruflichen Prozessen im Team besser kooperieren.
- Sie erweitern Ihre Team- und Kooperationsfähigkeit, weil Sie durch größere Empathie die Ziele und Ideen Anderer wahrnehmen und einbeziehen.
- Generell optimieren Sie Ihre Selbststeuerungskompetenz, um in Ihrem Berufsumfeld Aufgaben gezielter und erfolgreicher bewältigen zu können.

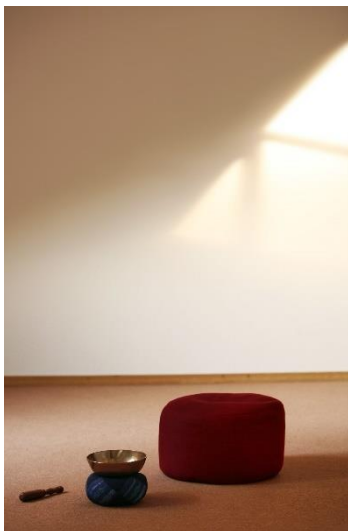
*Wir können darauf warten, dass unser Leben uns entsprechend unseren Vorstellungen Glück bringt und unsere Wünsche erfüllt oder wir können das Leben zu einem Boot machen, in welchem wir selber das Segel setzen und das Ruder führen.*

## Seminarinhalt

- Zen-Meditation im Sitzen und Gehen
  - Öffnet unsere „Hände des Denkens“ und erleichtert innovatives Denken.
  - bietet eine Möglichkeit innezuhalten und, unsere (Arbeits-)Situation zu reflektieren.
- Einzelne Aspekte der Zen-Philosophie werden anhand kurzer Texte auf unser Thema „Ziele und SELBST-Motivation“ angewandt
  - Verständnis erwerben für die geistige Haltung des Zen zu Arbeit und Leben
- 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.
- Durch Sokratisches Fragen identifizieren Sie die für Sie wirklich wichtigen beruflichen 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 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/ Bildungszeit gesetzlich vorgeschriebenen Seminarzeiten).

**Zielgruppe:** Das Seminar richtet sich an Teilnehmende, die über Meditationserfahrung verfügen und/oder neugierig sind, welche Wirkung Spiritualität, Meditation und Achtsamkeit im Arbeitsleben entfalten und welchen Nutzen sie für Individuum und Organisation stiften.



### Zen und Beruf

Immer mehr Führungskräfte entdecken Zen und Achtsamkeit für Ihren Arbeitsalltag. Zen unterstützt, den Konflikt zwischen Management und Menschsein, zwischen persönlicher Entfaltung und beruflicher Effizienz zu überbrücken. Die Einbeziehung einer spiritueller Intelligenz führt zu nachhaltigem wirtschaftlichem Erfolg.

## 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.

Dem Küchenteam liegt es am Herzen, seine Gäste gut zu versorgen. Über die Jahre hat sich eine vielgelobte, vegetarische Spezialisierung herausgebildet. Es wird ein vegetarisches Mittagsgeschicht und morgens und abends Fleischaufschnitt serviert. Da das Abendessen vom Küchenteam mittags vorbereitet und es entsprechend gekühlt wird, bedienen sich die Gäste abends selbst und nutzen die vorhandene Aufwärmöglichkeit. Viel Wert wird auf die Verarbeitung von vorwiegend biologischen bzw. regionalen Zutaten gelegt.

**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/Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmende aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. Zur **Beantragung** dieses 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 Interessierten herzlich willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!

**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.

## Bitte bringen Sie mit

- lockere Kleidung, warme Socken oder Hausschuhe, wenn Sie nicht mit Schuhen im Seminarhaus sein wollen
  - Schreibzeug
- Bettwäsche und Handtücher sind vorhanden