



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.  
Donrather Str. 44, 53797 Lohmar  
Tel.: 02246/302999-10, Fax.: 02246/302999-19  
E-Mail: evinfo@liw.de  
Internet: http://www.liw-ev.de

## Dem Stress im JETZT begegnen – mit Achtsamkeit und Zen im Berufsleben

### Bildungsurlaub

Stressfrei leben, in einer guten Balance zwischen Arbeit und sozialem Leben ... wer möchte das nicht? Doch wie geht das in einem Alltag, in dem die Anforderungen an uns immer größer werden und wir uns zunehmend gestresst, überfordert und ausgelaugt fühlen? Damit sinnvoll und angemessen umgehen zu können, stellt eine beträchtliche Herausforderung dar.

Für die Entwicklung einer auf Gegenwärtigkeit und Freude basierenden Lebens- und Arbeitskultur bietet das Seminar reichlich Inspiration: Körperorientierte Achtsamkeits- und Meditationsübungen und die Philosophie des Zen werden mit Methoden moderner Kommunikationstheorien verknüpft.

- Sie erlernen **Meditation (im Zen-Stil)**, die eine Sammlung des Geistes und achtsames Wahrnehmen unterstützt. So können Sie Gedankenschleifen auflösen und Stress besser bewältigen.
- Sie eignen sich einfache **Achtsamkeitsübungen** an, die Ihnen helfen, berufliche Alltagssituationen mit mehr Bewusstheit zu erleben und zu gestalten.
- Die **Philosophie des Zen und der Achtsamkeit** gibt uns zahlreiche konkrete Hinweise und Anleitungen, um unseren Handlungsspielraum zu erweitern, um Stresssituationen im Arbeitsalltag zu minimieren.
- Mit Hilfe der Methode des „**Inneren Teams**“ (nach Schulz von Thun) nutzen Sie Ihre bessere Wahrnehmung, indem Sie die Vielfalt Ihrer inneren Landschaft entdecken und mehr Freiheit im Umgang mit Konflikten gewinnen.
- Mit der „**Gewaltfreie Kommunikation**“ (nach Rosenberg) erlernen Sie, achtsam und mit Einfühlungsvermögen zu kommunizieren, sich klar auszudrücken und gleichzeitig dabei inneren Spielraum zu behalten. Im Seminar werden reale eigene Konfliktsituationen aus dem beruflichen Umfeld analysiert. In Rollenspielen werden Gespräche erprobt und Lösungsmöglichkeiten gefunden.

Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext. Jeder Teilnehmer soll neue Kompetenzen für sein Berufsleben entwickeln, um so seine Arbeitsfähigkeit zu erhalten, neue Perspektiven für ein stressfreieres Arbeitsleben zu entwickeln, sowie seine berufliche Mobilität zu erweitern.

*Ein Stück vom ICH zurücktreten . . . . .  
und dann*

*von Neuem betrachten, von Neuem nachdenken,  
von Neuem gestalten!*

<b>Seminar-Nr.:</b>	816018
<b>Termin:</b>	03.12. – 07.12.2018 Mo, 13:30 Uhr – Fr, 13:30 Uhr
Das Seminar beginnt am Montag um 12.30 Uhr mit dem Mittagessen und endet am Freitag mit dem Mittagessen.	
<b>Ort:</b>	Hotel Sonnenberg, Einbeck
<b>Seminarkosten:</b>	575,- € (Ü/VP) 665,- € 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.-Wirtschaftsingenieur 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>	
TeilnehmerInnenzahl:	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 dieses 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 und körperorientierte Achtsamkeitsübungen auf der Grundlage des Zen-Weges
  - können unser Denken entkrampfen und eigene eingefahrene Gedankenschleifen auflösen
  - bieten eine Möglichkeit innezuhalten und, unsere (Arbeits-)Situation zu reflektieren
- Einzelne Aspekte der Zen-Philosophie werden anhand kurzer Texte auf unser Thema „Arbeit & Leben“ 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
- Kommunikationsmuster (Sprache, Körperhaltung, Gestik, Mimik) werden gezeigt und in Rollenspielen geprobt
- um diese Muster für die Anwendung im Arbeitsalltag kennen zu lernen und bewusst zu machen
  - um den Handlungsspielraum bei der Gestaltung der Kommunikation zu erweitern
- 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 eine klare, ausdrucksstarke Kommunikation und Handlung
    - für eine Betrachtung und Klärung innerer oder äußerer Konflikte
- 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.

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: 25 min, außerhalb des für Bildungsurlaub gesetzlich vorgeschriebenen Seminarprogrammes). Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.



**Zielgruppe:** Das Seminar richtet sich an Teilnehmer/innen, 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 wohlthuend 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 gilt in **NRW, Hessen und Saarland als Bildungsurlaub anerkannt**. Für **Baden-Württemberg** ist das LIW e.V. als Bildungseinrichtung nach dem Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) **anerkannt**; das Seminar wird nach den allgemeinen Anforderungen an eine Bildungsmaßnahme nach § 6 BzG BW durchgeführt (Infos unter [www.bildungszeit-bw.de](http://www.bildungszeit-bw.de)). **Anerkennungen in anderen Ländern** liegen vor bzw. können beantragt werden. Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung. 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 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.

## 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.