

Arbeit und Spiritualität – Die spirituelle Dimension in der Arbeit

Bildungsurlaub im Kloster Springiersbach an der Mosel

Arbeit und Spiritualität scheint für viele ein Widerspruch zu sein. Spiritualität scheint mit beruflichen Prozessen wenig zu tun zu haben. Doch gleichzeitig suchen viele Menschen in einer Zeit, in der betriebliche Prozesse immer schneller laufen und der Einzelne immer mehr leisten muss, Orientierung, Wegweiser und Kraft, den vielen Anforderungen gerecht zu werden. Für viele wird der Weg nach Innen, zu unseren geistigen Wurzeln und Quellen – zu unserer Spiritualität – immer wichtiger – auch im Beruf.

Das Seminar beschäftigt sich damit, wie Spiritualität in das berufliche Handeln integriert werden kann. Wie sind spirituelle Werte im (beruflichen) Alltag lebbar? Wie können uns Erfahrungen aus dem Bereich der Spiritualität helfen, uns konkret in schwierigen (beruflichen) Situationen zu helfen?

Bei diesen Fragen hilft uns der Weg der Achtsamkeit. Der Schlüssel der Achtsamkeitspraxis liegt in der Qualität der Aufmerksamkeit, die wir jedem Moment entgegenbringen, bewusst wahrzunehmen, was gerade jetzt „ist“. Ein reines, urteilsfreies Wahrnehmen der Moment-zu-Moment-Erfahrung unterstützt uns zu sehen, was in unserem Geist geschieht, ohne dies zu verändern oder zu zensieren. Wir leben im Bewusstsein, dass wir mit allem verbunden sind, was immer auch gerade geschieht. Unabhängig von den äußeren Wirren und täglichen Herausforderungen sind wir immer mit der spirituellen Dimension, welche wir in unserem Kulturkreis „Gott“ nennen können, verbunden. Wir können uns von dieser spirituellen Kraft vertrauensvoll leiten lassen.

Spiritualität wird im Alltag gelebt. Sie manifestiert sich in allem, was wir tun, in jedem Augenblick, im „Jetzt“.

Wir sind nicht menschliche Wesen, die eine spirituelle Erfahrung machen. Wir sind spirituelle Wesen, die eine menschliche Erfahrung machen.

Pierre Teilhard de Chardin



Seminar-Nr.: 895022
Termin: 09.05. – 13.05.2022
Ort: Kloster Springiersbach / Bengel
Seminarkosten: 625,00 € (Ü/VP)
725,00 € 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 war bis 2020 Geschäftsführer des LIW e.V.

Teilnehmendenzahl: 10-18
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen, Versicherungen.

Seminarinhalt

- Wir üben den Weg der Achtsamkeit und der Meditation in der Tradition von Zen und christlicher Mystik.
- Sie erfahren, wie Sie mit Achtsamkeit und Akzeptanz Ihre Arbeit so erledigen können, dass sie mit mehr Energie und Effizienz geschieht.
- Sie erleben, wie spirituelle Übungen Sie dabei unterstützen, Ihre „seelischen Akkus“ wieder aufzuladen (Umgang mit Stress und Zeitdruck).
- Wir machen Sie neugierig, wie sich Spiritualität im Alltag entfalten kann und wie Sie Zugang zu Ihrem Energiereservoir und zu Ihrer Quelle bekommen.
- Sie beschäftigen sich mit der spirituellen Dimension von Zielmanagement.
- Sie erfahren, wie die tägliche Praxis von spirituellen Übungen in Arbeit und im Umgang mit den Menschen mit der Zeit Früchte tragen.
- Sie erleben, wie die Zusammenarbeiten mit anderen Ihre Lebensfreude steigern kann.
- Sie erfahren, wie die Hingabe an eine Aufgabe, die sinnvoll und wertvoll erscheint, zu einem erfolgreichen Leben führen kann (Erfolg ist das, was (er-)folgt.)
- Sie prüfen die Achtsamkeitsregeln und spirituellen Regeln der christlichen und buddhistischen Tradition auf Anwendbarkeit auf den heutigen Berufsalltag.
- Wir üben achtsame Kommunikation.

Methoden

- Stillemeditation – Kontemplation
- Achtsamkeitsübungen
- Vorträge
- Übungen allein, zu zweit, in der Gruppe
- Entspannungsübungen, Phantasie Reisen
- 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: 30,- €).

Ziel des Seminars ist es, für alle Inhalte und Methoden den Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu gewährleisten, damit jede/r Teilnehmende neue Perspektiven für das Arbeitsleben entwickeln kann.

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.

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

Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- Ken Wilber: Wege zum Selbst
- Friedrich Aszländer, Anselm Grün: Spirituell führen
- 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



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. Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte.

Bildungsurlaub

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“**. 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.

Förderung

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