

## Selbstführung und innere Orientierung im beruflichen Alltag Präsent, flexibel, authentisch

Ob im Team oder in (Berufs-)Beziehungen, ob bei Projektarbeiten oder bei den alltäglichen Aufgaben; immer wieder geschieht es, dass es Situationen gibt, die von Überraschungen und Herausforderungen geprägt sind. Und dann machen wir ggf. die Erfahrung, dass die Strategie, die eben noch funktionierte, nicht mehr greift. Gerade im Berufsleben – und nicht nur dort - ist der moderne Mensch mehr denn je gefordert, flexibel und authentisch immer wieder neue Lösungen auf die Herausforderungen des Alltags zu finden. Eindimensionales Denken und Handeln führt nur zu oft in eine Sackgasse. Letztlich geht es darum, sich selbst kompetent, zielsicher und einfühlsam führen zu können. Es geht darum, sich mit einer neuen Form des Arbeitens auseinander zu setzen, welches wohlmöglich in naher Zukunft immer mehr Raum einnehmen wird (agiles Arbeiten).

Wir müssen zunehmend verschiedene – innere - Qualitäten in unsere alltägliche Arbeit einbringen. Manchmal müssen wir kraftvoll Entscheidungen treffen oder unsere Aufgaben erledigen, dann wieder neugierig, offen und spontan auf Situationen zugehen. Oder wir müssen entschlossen in einen Konflikt hineingehen und dann wieder Zusammenhalt und Gemeinsamkeit suchen. Zuweilen gilt es, sehr emphatisch zuzuhören und dann wieder mächtig zu handeln.

Dabei wird eine Innere Orientierung in einer immer komplexer werdenden Berufswelt zunehmend wichtig. Innere Orientierung heißt, unabhängig von den äußeren Wirren und täglichen Herausforderungen, sichere Entscheidungen treffen zu können. Nur dann können wir uns selbst führen und flexibel auf die täglichen (beruflichen) Herausforderungen reagieren. Dies fällt Menschen, die sich – gerade in Berufssituationen - gehetzt und fremdbestimmt fühlen, schwer. Viele haben das Gefühl, unterwegs zu sein und gleichzeitig den Weg nicht zu kennen.

Innere Orientierung entsteht aus dem Wissen und der Erfahrung, dass wir geführt werden. In den Momenten, in denen wir mit uns und dem (Berufs-)Leben in einer guten Verbindung sind, erleben wir eine (integrale und spirituelle) Kraft und Sicherheit, die größer ist als unsere persönlichen Fähigkeiten und der wir vertrauen dürfen.

<b>Seminar-Nr.:</b>	802823
<b>Termin:</b>	03.12. – 08.12.2023
<b>Ort:</b>	Kloster Sankt Martin, Bernried, Starnberger See
<b>Seminarkosten:</b>	840,00 € (Ü/VP) 940,00 € für Einrichtung/Firmen EZ-Zuschlag: 22,00 € / Nacht
<b>Seminarleitung:</b>	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 ist Geschäftsführer des LIW e.V.

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

### Ihr Nutzen

- Sie erweitern Ihre Selbstführung, um in Ihrem Berufsumfeld weiterhin engagiert arbeiten zu können
- Sie stärken Ihre Eigenverantwortung, um in ihrem Arbeitsalltag gezielter agieren zu können.
- Sie erhalten und erhöhen Ihre Kraft und Flexibilität, um sich in Ihrem Arbeitsalltag aktiv und freudig einbringen zu können.
- Sie üben ein mehrdimensionales Denken und Handeln, um auch in komplexen Berufssituationen handlungsfähig bleiben zu können.
- Sie aktivieren den Weg der inneren Orientierung (auch aus der Stille und der Meditation heraus), um auch in schwierigen Berufssituationen ihrer Urteilsfähigkeit vertrauen zu können. .
- Sie integrieren eine Achtsamkeit und eine integrale Spiritualität in Ihren Berufsalltag, um sich in Ihrem Berufsumfeld bewusster für das gesamte Unternehmen einbringen zu können.

## Seminarumfeld

- Das (ehemalige) Kloster liegt unmittelbar am Starnberger See und am Bernrieder Park mit eindrucksvollen – bis zu 600 Jahren alten – Bäumen. Die Natur unterstützt erheblich den Seminarablauf. In das Seminar integriert sind Naturaufenthalte mit Übungen (Mo-Do: ca. 60 min, zusätzlich zum Seminarprogramm).
- Auch die Stille des (ehemaligen) Klosters und der Natur begünstigt den Seminarablauf. Sie haben die Möglichkeit zum meditativen Sitzen in der Stille (morgens vor dem Frühstück 30 Minuten und abends nach dem Abendessen 20 Minuten, fakultativ, zusätzlich zum Seminarprogramm).

## Methoden

- Vorträge und Kurz-Impulse
- Diskussionen, Reflexionen und kollegiale Beratungen
- Übungen allein, zu zweit, in der Gruppe
- Übungen u.a. aus der Achtsamkeit und aus der transpersonalen Psychologie
- Musik und Bewegung

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. **Es finden regelmäßig Auswertungen und Transfers des Seminarinhaltes in Berufssituationen statt. Dadurch sollen die Teilnehmenden neue Perspektiven für ihr Berufsleben entwickeln, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erhalten und zu erweitern und für die Herausforderungen der zukünftigen Arbeitswelt (Agilität, Zukunftsfähigkeit, Arbeitswelt 2030) vorbereitet zu sein.**

Sie haben die Möglichkeit, an einem **Einzel-Coaching** teil zu nehmen. (45 Minuten: 35,- €).

## Seminarzeiten

Den Auftakt bildet ein gemeinsames Abendessen am Sonntagabend um 18.00 Uhr (ohne Dozent). Das eigentliche Seminar beginnt am Montag um 9.00 Uhr und endet am Freitag gegen 13.00 Uhr mit dem Mittagessen.

## 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.

## Organisatorisches

Das Seminar findet im Bildungshaus St. Martin Bernried ([www.bildungshaus-bernried.de](http://www.bildungshaus-bernried.de)) statt. Das Bildungshaus ist dem Kloster der Missions-Benediktinerinnen von Tutzing angegliedert und liegt idyllisch direkt am Starnberger See und am Bernrieder Park.

**Übernachtung/Verpflegung:** Sie sind im DZ oder EZ mit Dusche/WC (EZ-Zuschlag: 22,00 € pro Nacht) untergebracht. Sie werden im Kloster versorgt. Nicht im Preis enthalten: Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.). Es besteht die Möglichkeit, ein EZ mit Seeblick zu reservieren (solange vorhanden). Nehmen Sie dazu Kontakt auf mit dem Bildungshaus (Tel. 08158 255-0, [zentrale@bildungshaus-bernried.de](mailto:zentrale@bildungshaus-bernried.de)). Den Mehrpreis von 10,00 € pro Nacht zahlen Sie bitte direkt vor Ort.

**Anreise:** Bernried liegt ca. 50 km südlich von München und ist gut per PKW und Bahn erreichbar. Von Köln kalkulieren Sie mit der Bahn ca. sechs Stunden bis Bernried (über München-Pasing). Der Bahnhof liegt ca. 10 Minuten zu Fuß vom Kloster entfernt. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert.

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

## Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- Ken Wilber: Integrale Spiritualität
- 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
- Frederic Laloux: Reinventing Organizations
- Thich Nhat Hanh: Das Wunder der Achtsamkeit
- Eckhart Tolle: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart