BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

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

# Zen - und die Kunst das Berufsleben zu gestalten

## Bildungsurlaub/Bildungszeit mit Zen und Achtsamkeit

Immer höher, immer weiter! Vielleicht reicht das manch jungem Menschen als Ziel, wenn er hochambitioniert ins Berufsleben startet. Aber wie sieht es nach 10, 20 oder 30 Jahren aus? Was braucht es an aktiver Gestaltung des Berufslebens, damit man nach Jahrzehnten Zufriedenheit und Erfüllung fühlt? Der Zen-Weg und weitere Methoden (s.u.) werden uns für die Beantwortung der Fragen Inspiration und Anleitung geben.

**SELBST-Motivation**
Selbst wenn wir eine grundsätzlich interessante Arbeit haben, stellt sich für viele die Frage, wie wir uns Tag für Tag, Moment für Moment motivieren können. Zum einen wollen wir eine hochqualitative Arbeit abliefern und zum anderen Erfüllung darin finden. Welche Wege gibt es, uns dabei langfristig zu motivieren? Im (Zen-)Buddhismus unterscheidet man zwischen dem Ego und dem SELBST und wir werden der Frage nachgehen, wie eine SELBST-Motivation (im Gegensatz zur EGO-Motivation) funktioniert und wie sie unsere Resilienz nachhaltig stärkt.

**Erfüllende Ziele finden**
Als Mensch brauchen wir über die SELBST-Motivation hinaus Ziele! Ziele geben unserer Lebenskraft eine Richtung und motivieren uns, diese Richtung immer weiter zu verfolgen. Arbeitgeber geben Ziele vor, die motivieren sollen. Aber nicht selten erleben Arbeitnehmer diese Ziele wenig sinnvoll und/oder haben – manchmal offen, manchmal versteckt – davon abweichende Ziele. Da ist es für nicht wenige schwierig, motiviert zu bleiben. Viele fühlen Stress, manche erschöpfen sich sogar. Was sind es also für Ziele, die uns langfristig motivieren können?

**Ziele verwirklichen**
Selbst wenn man sich für die selbst gesteckten Ziele begeistern kann, werden sie manchmal nicht verwirklicht. Stimmen in unserem Kopf sagen etwas wie „Du kannst das nicht“. Solche „inneren Kritiker“ hindern uns an einer Umsetzung der Ziele. Die Frage ist: Wie können wir unsere inneren Kritiker so einbeziehen, dass sie unsere Unterstützer werden? Die Methode des „Inneren Teams“ wird uns dafür Anleitung geben.

- 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 die Ziele heraus, die uns im Innersten motivieren.
- Durch die Methode des „Inneren Teams“ (nach Schulz von Thun) erspüren wir alle Stimmen in uns - incl. der inneren Kritiker - und ergründen, wie wir sie zur Erreichung unserer Ziele einbeziehen können.

**Seminar-Nr.:** 815925

**Termin:** 23.06. – 27.06.2025
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.

**Ort:** Hotel Sonnenberg, Einbeck
**Seminarkosten:** 765,- € (Ü/VP)
965,- € für Einrichtungen/Firmen
EZ-Zuschlag: 10,- € / Nacht

**Seminarleitung:** Wolfgang Rothe
Wolfgang Rothe (*1965) ist Zen-Mönch. 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: www.rothe-seminare.de

**Teilnehmendenzahl:** 10 – 16
**Leistungen:** Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen, Versicherungen.

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.

## 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.
- 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 Selbststeuerungskompentenz, um in Ihrem Berufsumfeld Aufgaben gezielter und erfolgreicher bewältigen zu können.

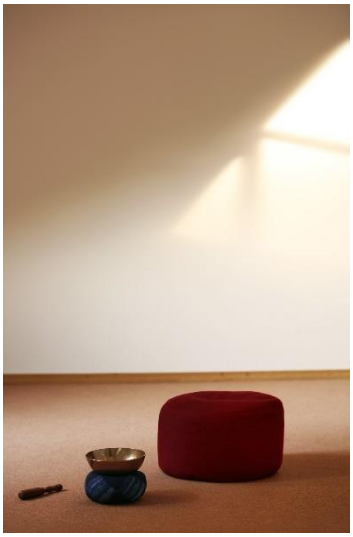
*Wir können darauf warten, dass unser Leben uns entsprechend unseren Vorstellungen Glück bringt und unsere Wünsche erfüllt oder wir können das Leben zu einem Boot machen, in welchem wir selber das Segel setzen und das Ruder führen.*

## 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 „das Berufsleben gestalten“ angewandt.
  - Verständnis erwerben für die innere Haltung des Zen zu Arbeit und Leben
- Das Konzept des „inneren Teams“ (nach Schulz von Thun) wird in Übungen – bezogen auf die eigenen konkreten Ziele – 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 die Umsetzung der Ziele.
- Durch „Sokratisches Fragen“ identifizieren Sie die für Sie wirklich wichtigen beruflichen Ziele.
- Die Erarbeitung der Seminarziele erfolgt in einem ausgewogenen Verhältnis im Plenum sowie in 2er- und 3er-Gruppen. Darüber hinaus in gibt es auch Einzelübungen.

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 50, 2x 20 Minuten, Mo, Fr: je: 20 min, außerhalb der für Bildungsurlaub/ Bildungszeit gesetzlich vorgeschriebenen Seminarzeiten). **Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.**

**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 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.

**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/Bildungszeit

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/ 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. 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.