



Ihr Nutzen

Die Meditationseinheiten bieten Ihnen die Chance zu lernen ...

- gelassener mit Emotionen umzugehen.
- intuitiver zu handeln.
- Achtsamkeit zu entwickeln.
- mit Themen in Kontakt zu kommen, die Ihnen wichtig sind.

Die Coaching-Sitzungen helfen Ihnen bei der Klärung und Bearbeitung dieser Themen. Wir ...

- hinterfragen Sichtweisen, Bezugsrahmen und Weltbilder.
- begleiten Sie bei der Klärung und Erreichung Ihrer Ziele.
- stellen Hypothesen zur Verfügung.
- entwickeln mit Ihnen Lösungen, die zu Ihnen und Ihrem Kontext passen.

Ihre Coaches

Der Workshop mit max. 10 Teilnehmer wird gemeinsam geleitet von

Ravi Welch

Laien Zen-Praxis-Lehrer des Dharma Sangha mit Zen Praxis seit 1979
Lehrpsychotherapeut und – Supervisor
Leiter des Mainzer Instituts für Psychotherapie und Erwachsenenbildung (MIPE)

Prof. Dr. Rainer Waldmann

essence Berater und Führungscouch
Professor an der Hochschule Deggendorf, Lehrgebiete:
Personalführung und International Management
Ausbildungen in Prozessberatung und Integrativer Psychotherapie

Anmeldung:

essence – consulting, training, coaching
Mayke & Michael Wagner oHG
Hanser 3
88279 Amtzell, Deutschland
07520 / 923202
office@t-e-a-m.org

Aktuelle Termine und Preise finden Sie unter www.t-e-a-m.org

Sitzen bleiben

Work-Life Balance und inneres Gleichgewicht

um vorwärts

durch die Integration von Meditation und Coaching

zu kommen

– ein innovatives Workshop-Konzept.



Work-Life Balance: Eine Utopie?

Work-Life Balance ist „in“. Dennoch klappt zwischen der Popularität des Themas und dem beruflichen Alltag von Führungskräften ein kaum zu überbrückender Abgrund: Die Komplexität moderner Arbeitsprozesse ist in Zwölfstundentagen schwer zu bewältigen. Die Arbeitszeit wird durch Meetings, Dienstreisen, Gespräche mit Vorgesetzten, Kollegen, Mitarbeitern und Kunden sowie eine Flut an eMails zerstückelt. Das Gefühl, fremdbestimmt zu handeln, torpediert den Leistungsanspruch vieler Manager.

Die Gestaltung des Privatlebens folgt ähnlichen Prinzipien. Die „multioptionale“ Medien-Gesellschaft überfordert uns mit einem noch nie da gewesenen Angebot an Konsum- und Lebensstilen: Zeiten für Partnerschaft und Familie konkurrieren mit Stunden, die auf dem Golf-, Reit- oder Tennisplatz, in guten Restaurants oder in Wellness-Oasen verbracht werden. Dabei kann die knappe und verplante „Freizeit“ das ersehnte Gefühl der Entspannung kaum noch liefern.

Folgen der hohen Beanspruchung in allen Lebensbereichen sind eine Vielzahl von Stressreaktionen, wie z. B. innere Unruhe, Kopfschmerzen und Schlafstörungen. Spezifische Umweltfaktoren wie Konkurrenz, fehlende Wertschätzung und eingeschränkte Kontrollmöglichkeiten erhöhen die Belastung von Führungskräften. Insbesondere begeisterungsfähigen Menschen mit hohen Erwartungen an sich selbst fällt es oft schwer, sich innerlich von diesen Faktoren zu distanzieren. Angesichts komplexer und widersprüchlicher Anfor-

derungen von außen scheint es in unserer Zeit schwierig zu sein, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen.

Zazen und Coaching als Wege zu innerem Gleichgewicht

Mit unserem Workshop „Sitzen bleiben, um vorwärts zu kommen“ möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, (wieder) einen besseren Zugang zu Ihren Bedürfnissen, Ressourcen und Potenzialen zu finden.

Wir stellen Ihnen einen, auf einfachen Übungen basierenden Weg vor, der Menschen schon seit über 2500 Jahren dabei hilft, einen bewussten Umgang mit sich selbst zu finden und sich von äußeren Einflüssen abzugrenzen. Kern ist die Zazen-Praxis, eine Form der Sitzmeditation. Sie gehört in Japan zum Alltag, ist in amerikanischen Unternehmen weit verbreitet und ruft auch in Europa zunehmendes Interesse hervor. Visionäre und Topmanager nutzen Zazen, um in stürmischen Zeiten Ruhe zu bewahren und Klarheit über eigene Ziele zu finden. Durch das Praktizieren des „Sitzens in Kraft und Stille“ entsteht Achtsamkeit, die Sie mit Ihrer Intuition sowie Ihren Wünschen und Emotionen in Kontakt bringt.

Antworten auf die Frage, ob und wie diese Wünsche mit den Anforderungen unterschiedlicher Lebensbereiche vereinbar sind, lassen sich nur individuell entwickeln. Hierzu bieten wir Ihnen Coaching-Sitzungen an.

Durch Coaching unterstützen wir Sie u. a. dabei,

- mit Ihrer Lebens- und Arbeitszeit achtsam umzugehen und eine gesunde Work-Life Balance zu finden.
- die eigene Rolle angesichts widersprüchlicher Erwartungen zu klären und zu gestalten.
- Krisen, wie z. B. Konflikte, Mobbing, betriebliche Umstrukturierungen u. ä. durchzustehen und konstruktiv zu bewältigen.
- zu verstehen, wie äußere Konflikte und innere Dynamiken zusammenhängen.

Workshop-Design

Der Workshop „Sitzen bleiben, um vorwärts zu kommen“ wird prozessorientiert gestaltet und auf die Ziele und Erfahrungen der maximal 10 Teilnehmerinnen und Teilnehmer abgestimmt. Wesentliche Elemente sind Zen-Meditationseinheiten, Achtsamkeitsübungen, die Bearbeitung von Coaching-Anliegen in der Gruppe und Inputs zu ausgewählten Themen (wie z. B. Stress, Lebensphasen, Lebensskript, innere Antreiber, Gestaltung der Zeit etc.).