



ACHTSAMKEIT

Seelische Stabilität durch Selbstfürsorge

Innere Kraftquellen wahrnehmen

Die Gesundheitsrisiken am Arbeitsplatz nehmen in kaum fassbarer Weise zu. Zahlreiche Menschen sind durch die Arbeit erschöpft, sie funktionieren nur noch, Ängste und Depressionen lähmen die Lebensinitiative des Einzelnen. Gefühle der Ungeborgenheit, des Leistungsdictates, des Ausgeliefertseins prägen oftmals für lange Zeit den beruflichen Erlebnisraum. Für viele Mitmenschen hat das Leben in der Arbeitswelt eine fast bedrohliche Dimension erreicht, in der Zufriedenheit und Vertrauen weitgehend verloren gegangen sind. Diese psychische Grundverstimmung hat der Psychiater Balthasar Staehelin häufiger als das „vegetative Psychosyndrom“ bezeichnet. In einer krankmachenden Lebensatmosphäre wachsen Gefühle der Resignation und des rapiden Antriebsverlustes. Nicht selten sind dies die tragischen Vorboten des Burnout-Syndroms.

Doch es ist nicht allein die unzureichende Fürsorge des Arbeitgebers, die zu manch körperlich-seelischem Kollaps bei Mitarbeitern führen kann. Die Verantwortung sich selbst gegenüber – die Selbstfürsorge – bildet ein ebenso notwendiges psychisches Korrelat, um für die wartenden Lebensaufgaben hinreichend gerüstet zu sein. Wer den Kontakt zum eigenen Inneren verloren hat, empfindet sein Leben als leer und oberflächlich, oftmals als fremdgesteuert. Er lebt an der Peripherie, nicht in seiner gefühlten Wesensmitte. Jedoch: Seelisches Heilwerden und Heilbleiben beginnt mit dem Verstehen der eigenen Lebenssituation. Aus diesem Selbstbegreifen erwächst schließlich ein – zunächst inneres – Handeln, das die jeweilige aktuelle Lebensthematik zu bewältigen hilft. Wer sich daher auf den Weg seiner seelischen Stabilität begibt, wird zuerst die Bereitschaft zur eigenen inneren Selbstberührung, zur Selbstreflexion, entwickeln müssen. Somit bildet die Selbstfürsorge, das Besorgtsein um das eigene Wohlergehen, einen elementaren Wert für die Psychohygiene des Einzelnen, weil sie ihm seinen wahren Selbstwert bewusst werden lässt. Zu diesem Werterleben, der Wertschätzung sich selbst gegenüber, gehört vor allem das Ernstnehmen der eigenen Bedürfnisse.

Für sich selbst sorgen zu können, ist auch ein Ergebnis kindlicher Erfahrungen, in denen dem heranwachsenden Menschen wirkliche Zuwendung zuteilwurde. Das Motto „Was auch immer Sie unternehmen, mit Ihnen beginnt es!“ ist jener Urimpuls, der

als Ausdruck einer bleibenden Lebensinitiative schon früh in die kindliche Seele eingebettet wurde.

Zielsetzung

Selbstfürsorge ist ein Lebenskonzept und damit eine Lebensaufgabe, die darin besteht, sich nicht aus dem Auge, nicht den Zugang zu sich selbst zu verlieren. Immer wieder einen Blick auf das persönliche Befinden zu werfen, das eigene Lebensgefühl zu ertasten, ist äußerst nützlich für einen guten Umgang mit den Lebensangeboten. Im Einzelnen werden folgende Erlebnisfelder erschlossen:

Die Teilnehmer werden

- ihre eigenen Kraftreserven entdecken
- eine neue Beziehung zu ihren Bedürfnissen aufbauen
- ihre seelische Widerstandskraft für künftige Aufgaben mobilisieren
- ihr bisheriges Lebenskonzept überprüfen
- ihr Selbstwertgefühl und ihre Selbstakzeptanz neu erleben
- ihre innere und äußere Souveränität stärken
- ihre Konfliktfähigkeit stabilisieren.

Methode

Das Seminar wählt eine besondere Methode. In zunächst schweigendem Versenken in sich selbst betritt der Teilnehmende auf Empfehlung des Seminarleiters bestimmte Themenfelder seines Lebens, die er still für sich betrachtet. Danach wird jede Thematik in mehreren persönlichen Einzelgesprächen mit dem Seminarleiter in der Tiefe besprochen. Somit erfährt der Einzelne Klarheit und Orientierung für sein künftiges Selbstverhältnis und für seine Lebensausrichtung. Im Unterschied zu den Seminaren der kontemplativen Meditation prägt hier der Wechsel von Besinnung und Dialog das Nachdenken über die eigene Persönlichkeit.

Voraussetzung

Die Bereitschaft, sich mit seiner eigenen Persönlichkeitsentwicklung intensiv beschäftigen zu wollen.

Seminarleiter Prof. Dr. Baldur Kirchner
 Seminardauer 3 Tage + Vorabend
 Teilnehmerzahl max. 6 Personen

Termine
 Fortlaufend, Details finden Sie
 auf unserer Homepage

Preis 900,-€ zzgl. MwSt

[zur Homepage](#)

KIRCHNER-SEMINARE

Warum Kirchner?

Bildungsangebote gibt es viele, doch was macht unsere Arbeit anders? Einige Überlegungen, die uns Teilnehmer zurückspiegeln und die wir anstellen, haben wir hier zusammengetragen.

Thematischer Fokus

Zugegeben, Rhetorik, Dialektik und Persönlichkeitsentwicklung als Oberbegriffe unserer Arbeit klingen vage und abstrakt. Was meinen wir damit? Uns interessiert, wie der Einzelne Beziehungen gestaltet. Zu sich und zu anderen. In der Führung, bei Präsentationen, im Vertrieb, bei der eigenen Rollendefinition. Wie zeigt sich das? Vor allem in der Sprache. Eben im (rhetorischen) Monolog oder im (dialektischen) Gespräch. Darauf konzentrieren wir uns. Und geben Hinweise, wie das besser gelingen kann.

Seminarformat

Ja, wir finden Seminare toll! Denn unsere Seminare sind erfahrungsorientiert. Sie erleben sich, und Sie erleben die anderen Teilnehmer – damit lernen Sie am Modell. Das bietet Ihnen kein Coaching. So oft und so gerne wir auch Coachings durchführen. Aber es ist eben ein Unterschied, ob man in und mit einer Gruppe interagiert oder ob man sich unter vier Augen reflektierend austauscht. Um beides zu ermöglichen, enden unsere Seminare immer mit einem vertraulichen Abschlussgespräch. Das macht unsere Seminare anders.

Keine Trainings

Selten scheidet eine gute Gesprächsführung daran, dass jemand schwerhörig ist. Sondern daran, dass einer dem anderen nicht zuhören will. Dieses Zuhören, so meinen wir, kann man nicht trainieren. Aber entwickeln. Indem man sich mit der Frage beschäftigt, was ein tieferes Einlassen auf den anderen verhindert: Die eigene Eitelkeit? Die Sorge um Konflikte? Der mangelnde Respekt?

Erster!

Wir haben die App, Sie den Erfolg! Jeder Teilnehmer erhält mit seinem Seminarbesuch einen Zugang zu unserer iOS-basierten App „DailyCoach“. Sie hilft, den Seminartransfer in den Alltag und damit die eigene Kommunikation deutlich zu verbessern. Weil wir's erfunden haben, sind wir das erste Institut, das konsequent eine digitale, app-basierte Unterstützung anbietet.

Kompetenz

Kommunikation können viele – wirkliche Rhetorik und Dialektik wenige. Wir verfügen über profunde Ausbildungen in Sprachwissenschaft und Psychologie. Die Modelle von Schulz von Thun mögen und schätzen wir auch; aber Rhetorik und Dialektik sind zwei Disziplinen, die etwa 2.500 Jahre alt und äußerst gut erprobt und erforscht sind. Um auf sich und andere „gut“ Einfluss zu nehmen, bieten wir Ihnen die Originale.

Ethik

Mit Stolz verweisen wir darauf, dass sich kaum ein anderer Bildungsanbieter so konsequent auf das Thema Ethik konzentriert wie wir. Ethik klingt langweilig? Finden wir auch! Dann nennen Sie es gerne Corporate Social Responsibility, Reputationsmanagement oder Glaubwürdigkeit und Vertrauen. Letztlich gilt: Wer führt, nimmt Einfluss. In der Führung von Mitarbeitern, von Gesprächen und von sich selbst. Daraus erwächst stets Verantwortung. Und das ist dann eine Frage der Ethik.

Gruppengrößen

Unsere Seminare sind auf sechs Teilnehmer beschränkt (außer einem, dort sind es ebenfalls nur acht Personen). Das heißt für Sie: Ihre individuellen Wünsche finden ausreichend Platz. Jeder Teilnehmer absolviert alle praktischen Übungen und bringt dort seine spezifischen Anliegen ein. Statt vieler allgemeiner, theoretischer Ratschläge erhalten Sie eine konkrete Antwort auf Ihr persönliches Thema.

Erfahrung

45 Jahre Tradition, 50.000 Teilnehmer – wir gehören damit zu den etabliertesten Bildungsanbietern zum Thema Rhetorik, Dialektik und Ethik im deutschsprachigen Raum. Das heißt für Sie: Ihre persönlichen Anliegen erhalten eine professionelle Antwort.