

ACHTSAMKEIT

Kontemplative Meditation

Die kontemplativen Seminare führen den Übenden in einen neuen Erlebnisraum, dorthin, wo die Seele beheimatet ist. „Seele“ ist etymologisch von „See“, also einer unergründlichen Tiefe, abgeleitet. Vielleicht hat ja die „Angst vor der Seele“ vieler Mitmenschen auch etwas damit zu tun, sich nicht in den eigenen Untiefen verlieren zu wollen. In der Kontemplation erfährt der Einzelne in besonderer Weise das Berührtwerden mit seiner eigenen seelischen Tiefe. Er durchschreitet die Enge des Rationalen und begibt sich in die unbegrenzte Landschaft des Unbewussten. „Contemplatio“ meint das Beschauende, das Sich-in-sich-Versenken. Dieses betrachtende Versenken verlangt jedoch außergewöhnliche Bedingungen: das Schweigen und die Stille. Erst in der Stille öffnet sich die Seelenlandschaft, die bisher Verborgenes freigibt, um es neu zu bedenken. In der Stille bricht die Tiefe auf, die sich als Spenderin kreativer Angebote für den Alltag erweist. Die Stille, in die sich die Seminargruppe durch ihr Schweigen für mehrere Tage begibt, bringt dem Einzelnen Antworten auf Lebensfragen, lässt ihn einer neuen Reifung seiner Persönlichkeit entgegenwachsen. Nicht ohne Grund wird deshalb die Kontemplation auch interkulturell als die Urform der Psychotherapie bezeichnet. Die kontemplativen Seminare bewirken für den Teilnehmenden oftmals eine Wertverschiebung. Er entwickelt danach andere Maßstäbe für seine Selbst- und Fremdbewertung. Schließlich führt ihn das kontemplative Erleben zu dem Bewusstsein, dass seine Persönlichkeit bedeutsamer ist, als ihr von weltlichen Kriterien zugeordnet wird. Der kontemplativ Lebende strahlt Gelassenheit und Geduld aus. Diese Wesenszüge lassen ihn zu einem begehrten Mitmenschen werden, in dessen Nähe Harmonie und Besonnenheit besonders gedeihen.

An jedem Abend findet mit dem Seminarleiter ein Einzelgespräch statt. In diesen Gesprächen können – über die Tageserlebnisse hinaus - auch aktuelle Lebensthemen des Einzelnen behandelt werden.

Kontemplative Meditation I

Leitthemen

- Urvertrauen - Selbstvertrauen
- Wege zum Selbstwertgefühl
- Die Psychosomatische Basistherapie nach Prof. Balthasar Staehelin
- Heilung geschieht von innen
- Spiritualität und Persönlichkeit

Kontemplative Meditation II


Leitthemen

- Der Mensch und seine Ängste
- Ursachen und Bedeutung von Ängsten
- Lebensangst - Versagensangst – Bindungsangst
- Konfliktangst – Angst vor Ablehnung
- Angst vor Sterben und Tod
- Spiritualität und Angstbewältigung

Kontemplative Meditation III

Leitthemen

- Ethik und Spiritualität
- Gewissen – Schuld – Reue
- Seelische Balance – Harmonie
- Glauben – Vertrauen – Hoffnung
- Depression und Lebensaktivität
- Die innere „Seelenburg“ (Teresa von Avila)



KIRCHNER-SEMINARE

Warum Kirchner?

Bildungsangebote gibt es viele, doch was macht unsere Arbeit anders? Einige Überlegungen, die uns Teilnehmer zurückspeiegeln 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.