



zencom

Ganzheitliche Kommunikation

Ein Ausbildungsprogramm von zencom – Zen & Kommunikation

Das Training zeigt neue Wege auf, verschüttete Potentiale wieder zu entdecken. Sowohl in persönlichen Beziehungen, als auch im beruflichen Umfeld wächst mit den neuen Erfahrungen die Kraft, eingefahrene Gleise zu verlassen und die notwendig gewordenen Veränderungen auf eine Weise zu kommunizieren, die gehört, verstanden und angenommen werden kann. Die Ausbildung basiert auf der systematischen Schulung der Achtsamkeit und ist ein umfassender Einstieg in die zentralen Gebiete der Humanistischen Psychologie und der Zen-Meditation.

Grundlagen der Achtsamkeit

Die vier Grundlagen der Achtsamkeit sind der Körper, die Gefühle, der Geist und die Objekte des Geistes. alles, was existiert, kann diesen vier Bereichen zugeordnet werden. Wenn wir die vier Bereiche unserer Existenz aufmerksam betrachten, gelangen wir zu einem tiefen Verständnis unseres Seins.

Humanistische Psychologie

Mit den Methoden der Humanistischen Psychologie lernen wir die Grundlagen der inneren und äusseren Kommunikation kennen. Persönlichkeitsentwicklung und Selbsterfahrung stehen hier im Vordergrund. In Einzel- und Gruppenübungen analysieren und reflektieren wir das gewohnte Rollenverhalten und lösen uns so aus starren Denk- und Verhaltensmustern. Stichworte sind hier: Authentizität, Vertrauen, zuhören, Feedback, Inspiration, Humor, Balance, Offenheit für Veränderungen. wichtige zusammenhänge, die für unser heutiges Handeln in Beruf und Beziehung bestimmend sind, werden so für uns transparent. Die gewonnenen neuen Erkenntnisse werden nach jedem Seminar im individuellen Anwendungsfeld des All-

tags überprüft und umgesetzt. Dies trägt zu einer wesentlichen Bereicherung des täglichen Lebens bei.

Zen-Meditation

In der Zen-Meditation verlassen wir den Bereich des gedanklich, intellektuellen Verstehens und Analysierens. Jenseits der begrifflichen Abstraktionen können wir die Illusion von Getrennt sein überwinden und so Verständnis und Mitgefühl entwickeln für unsere Mitmenschen und alles, was uns umgibt. wir wachsen über die eigenen Probleme hinaus, indem wir lernen Körper, Emotionen und Verstand zu beobachten. So können wir uns aus der Identifikation mit Ereignissen aus der Vergangenheit oder Vorstellungen über die Zukunft lösen und ganz in die Gegenwart, in den Augenblick kommen. Mit der Zen-Meditation verfügen wir über ein kraftvolles Instrument auf dem Weg zu Achtsamkeit und Bewusstheit. durch die tägliche Praxis wird ein tief greifender Prozess der Heilung eingeleitet, der uns im Inneren ganzwerden lässt und nach aussen eine angstfreie, offene und direkte Kommunikation ermöglicht.

Aufbau

das Jahrestaining beginnt jährlich im Mai und umfasst 39 Trainingstage. Jeder Zyklus besteht aus einem zweitägigen Meditationsseminar und zwei dreitägigen Seminaren. Die Seminare «awareness» und «no mind» dauern je fünf Tage. Die Ausbildung schliesst mit einem Zertifikat ab.



zencom

Die vier Zyklen des Trainings folgen den vier Grundlagen einer ganzheitlichen Kommunikation:

Zyklus Körper		
1. Seminar	Bewusste wahrnehmung der Sinne	2 Tage
2. Seminar	Botschaften des Körpers	3 Tage
3. Seminar	Prägende Kindheitserlebnisse	3 Tage

2. Zyklus Gefühle		
1. Seminar	Beobachtungen der Gefühle	2 Tage
2. Seminar	Atem und Entspannung	3 Tage
3. Seminar	Körperdiagnose	3 Tage

3. Zyklus Geist		
1. Seminar	Ausrichtung des Geistes	2 Tage
2. Seminar	Awareness intensive: wer bin ich?	5 Tage
3. Seminar	Projektion und Schatten	3 Tage

4. Zyklus Objekte des Geistes		
1. Seminar	Beobachtung aller Erscheinungen	2 Tage
2. Seminar	Geld und Selbstwert	3 Tage
3. Seminar	Counseling	3 Tage

Abschluss		
	No mind	5 Tage

Die vier Zyklen

Die vier Grundlagen der Achtsamkeit sind der Körper, die Gefühle, der Geist und die Objekte des Geistes. Alles, was existiert, kann diesen vier Bereichen zugeordnet werden.

Wenn wir mit der Achtsamkeit auf dem Atem die vier Bereiche unserer Existenz aufmerksam betrachten, gelangen wir zu einem tiefen Verständnis unseres Seins.



zencom

Körper

Möchten wir uns selbst besser kennenlernen, so finden wir den direktesten Zugang über unseren Körper. In ihm sind alle emotionalen Erfahrungen gespeichert und somit abrufbar. Viele Körperblockaden haben ihren Ursprung in schmerzhaften und bedrohlichen Erfahrungen der frühesten Kindheit. Um sich vor Angst, Schmerz und Verletzung zu schützen, wird die Muskulatur angespannt und die Atmung eingeschränkt. Hierdurch wird die Intensität von Gefühlen und Empfindungen gemindert. Länger andauernde Verspannungen werden zur Gewohnheit und entziehen sich nach und nach der bewussten Wahrnehmung. Die Verspannung wird somit zum Normalzustand und die damit verbundenen Gefühle in den Bereich des Unbewussten verbannt, was häufig dazu führt, dass wir uns nur schwer oder gar nicht an Erlebnisse aus der Kindheit erinnern. Mit integrativer Körperarbeit und grundlegenden Massagetechniken beginnen wir die Energieblockaden zu lösen und so die Kraft, die in den Verspannungen festgehalten ist, freizusetzen. Das neue, offene und leichte Körpergefühl führt einerseits zu einer Vitalisierung und andererseits zu einer tieferen Entspannung, in der wir sehen, dass «sich entspannen» – was so klingt als täten wir etwas – in Wirklichkeit von alleine kommt, wenn wir aufhören unsere Muskeln anzuspannen.

Emotionen

Wie entstehen Gefühle? Wo kommen Gefühle her? Kann man Gefühle in ihrem Entstehen erkennen und auflösen? Das sind Fragen, die uns im zweiten Zyklus beschäftigen. Der Schlüssel zu unseren Gefühlen ist der Atem. Weise Lehrer haben zu allen Zeiten immer wieder auf die Kraft des Atems hingewiesen und gezeigt, welchen Einfluss er auf unsere körperliche, psychische und geistige Entwicklung hat. Er ist unsere wichtigste Energiequelle. Der Atem zeigt uns die Polarität in der wir leben, den Rhythmus zwischen Spannung und Entspannung, Nehmen und Geben. Das lässt uns ahnen, dass wir über den Atem sehr viel über uns selbst erfahren können. Der Atem reagiert sehr genau auf

unsere psychische Verfassung und spiegelt unmittelbar den Gemütszustand in dem wir uns befinden. Je weniger wir atmen, desto mehr entstehen negative Lebensmomente, die sich als Antriebsarmut, Verzagtheit, Krankheit manifestieren. Tiefer Atem führt zu einem hohen Energieniveau und bewirkt Vitalität und Spannkraft. Indem wir unsere Achtsamkeit auf den Atem lenken, können wir unsere Atemmuster erkennen, verstehen und auflösen. Wie der Atem unsere Gefühle zeigt, so spiegeln sich unsere Verhaltensweisen in unserer Körperstruktur wieder. Mit der Körperdiagnose erkennen wir unsere Hauptstrategien, was uns die Möglichkeit gibt unser Verhaltensrepertoire zu erweitern. Der Ängstliche wird ein wenig mutiger und der Macher kann sich auch einmal ausruhen. Ziel des zweiten Zyklus ist es, den emotionalen Hintergrund unseres Handelns zu verstehen und den Weg zur natürlichen Atmung wiederzufinden.

Geist

Das grösste Hindernis für die Verwirklichung des Selbst sind die Denkgewohnheiten. Unsere Gedanken sind entweder in der Vergangenheit gebunden oder in der Zukunft verloren, selten sind sie bei dem, was wir gerade tun. Diese Spaltung von Körper und Geist empfinden wir oft sehr schmerzhaft als Getrenntsein vom Ganzen. Die Zerstreuung des Geistes zu überwinden, lässt uns in den Bereich gelangen, der frei ist von Denken. Shantideva drückt es so aus:

Wenn der Elefant des Geistes mit dem Seil der Achtsamkeit rundum gebunden ist, Verschwindet alle Furcht und vollständiges Glück entsteht. Alle Feinde: all die Tiger, Löwen, Elefanten, Bären und Schlangen Und alle Wächter der Höllen, die Dämonen und Schrecknisse, Sind gebunden durch die Meisterschaft deines Geistes; Indem nur dieser eine Geist gezähmt wird, sind sie alle unterworfen. Denn aus dem Geist entstehen alle Ängste und unendlich viele Sorgen.



zencom

Mit der Frage «Wer bin ich?» nähern wir uns in dem Seminar «Awareness intensive» der unmittelbaren Erfahrung dieser Weite ohne Denken. Der Abschluss des Zyklus ist dem wichtigen Thema der Projektion gewidmet. Die einfache Tatsache, dass ein und derselbe Gegenstand von verschiedenen Menschen unterschiedlich gesehen und beschrieben wird, zeigt uns, dass unsere Wahrnehmung individuell gefärbt ist. Je nach dem, ob uns etwas anzieht oder abstösst, verändert sich unsere Sicht. Wir projizieren eigene unbewusste Anteile nach aussen. Das Kennenlernen der eigenen Projektionsmuster, die unmittelbar in die Kommunikation einfließen, vermittelt uns neue Perspektiven unserer alltäglichen Wahrnehmung.

Objekte des Geistes

Der letzte Zyklus zielt auf die Beobachtung aller Erscheinungen, um ihre Unbeständigkeit und Vergänglichkeit zu durchleuchten. Körper, Gefühle, Empfindungen, Wahrnehmungen und Gedanken haben keine Beständigkeit, sind Wandel und Auflösung unterworfen. Alles, was wir mit unseren Sinnen erfassen können – sehen, riechen, hören, schmecken und ertasten - entsteht und vergeht, wie eine Welle, die sich im Meer erhebt und wieder zurücksinkt in das Ganze des Ozeans. Nichts besitzt eine eigene, beständige und unwandelbare Natur. Die Meditation über die Vergänglichkeit hilft uns Angst und Leid zu überwinden, indem wir die Welt von Geburt und Tod als einen Wandlungsprozess erfahren und so unser Einssein mit dem Ganzen erkennen. Wenn wir uns vor diesem Hintergrund mit dem Thema Geld beschäftigen, sehen wir, dass auch hier bei den meisten von uns irrationale und existentielle Ängste mitschwingen: Die Angst, nicht genug zu besitzen, um uns das Leben lebenswert erscheinen zu lassen; die Angst, dass das Geld die Wurzel allen Übels ist; die Angst, dass man sich für Geld verkaufen muss. In Bezug auf Geld bestehen viele negative Konditionierungen, unabhängig davon, ob wir zu wenig, genug oder viel zur Verfügung haben. Wer lässt sich schon gerne in die Brieftasche schauen oder zeigt

einem anderen sein Konto oder Sparbuch. Mit Geld, das den Zugang zu allen materiellen Lebensgrundlagen darstellt, assoziieren wir Leben, das Fehlen von Geld verbinden wir mit Sterben und Tod. Die irrationalen Ängste und Empfindungen verblassen, indem wir die Grundangst verstehen, die im Zusammenhang mit Geld zu finden ist.

Das Seminar Counseling gehört zum abschliessenden Teil der Ausbildung. Bedeutung ist hier die Auseinandersetzung mit den Rollen, einerseits als Coach, Therapeut, Berater und Vorgesetzter, und andererseits als Ratsuchender, Klient und Ausführender. Wir werden hier unsere zugrunde liegende Motivation, mit Menschen arbeiten zu wollen, kennen lernen und auch unsere diesbezüglichen Hemmungen und Ängste. Damit wird der Weg frei für eine offene, konstruktive und klare Kommunikation.

no mind

Nach einem Jahr intensiver gemeinsamer Arbeit bietet das Abschluss- und Urlaubsseminar «no mind» viel Zeit zum Entspannen und zu gemeinsamen Unternehmungen. No mind ist ein vitalisierender Prozess, der viel Spontaneität, Lebensfreude und Kreativität freisetzt. Wenn es uns gelingt den Verstand für einen Moment beiseite zu lassen erfahren wir unmittelbar die Bedeutung der Worte «Hier und Jetzt».

Seminarkosten:

1. Zyklus	CHF 990.–
2. Zyklus	CHF 990.–
3. Zyklus	CHF 1250.–
4. Zyklus	CHF 1590.–