

# BEWUSST-SEIN-TRAINING

## Augenblicklich besser sein!

*„In der Stille liegt die (Urteils-) Kraft!“*

Unser Verstand ist eines der erstaunlichsten „Werkzeuge“ des Universums. Wir unterscheiden uns von anderen Lebewesen vor allem durch die Fähigkeit „denken zu können“. Doch auch das Denken schadet falsch angewandt der Gesundheit. Unser Verstand kann durch die unentwegte Erzeugung von Gedanken den JETZIGEN MOMENT völlig verschleiern. Es entstehen dadurch „Trance artige Phänomene“, welche wichtige Informationen der Situation verzerren oder Gefühlszustände erzeugen die als belastend interpretiert werden können. Wäre die Interpretation/Deutung anders würden auch die Gefühle und Handlungen anders sein...!?

*Wie kann ich meine Achtsamkeit verbessern und damit bessere Entscheidungen treffen? Wodurch kann ich mehr im Hier und Jetzt kraftvoller leben?*

*Wie kann ich den jetzigen Moment besser beurteilen?*

Diese Fragestellungen stehen im Zentrum dieses verblüffenden Seminars.

### Ziele:

*„Bewusst-Sein schafft Gedanken und Gedanken schaffen Realität.“*

- Gezielte Erzeugung von Bewusst Sein/Achtsamkeit
- Stärkung von Klarheit und besseren Entscheidungen
- Verbesserung der Kommunikation, des aktiven Zuhörens und des Verstehens
- Vermittlung von Zugängen zum Abbau von „Zeit- und Gesprächsdruck“

### Inhalte

- Denken und Gedanken gezielt erzeugen und beeinflussen: BrainSurfing
- Grundlagen der „Gegenwärtigkeit“ und Auswirkungen auf Kommunikation
- Eine „Aufgeräumte Persönlichkeit“
- Das „Ich Konzept“ und Identität: Mein Leitbild und Leitspruch/Werte
- Stille, Wahrnehmung, Urteilskraft
- Zentrierungs-Übungen und Kraftquellen
- Ken Wilber: Integraler Ansatz (Körper, Geist, Seele, Schatten)
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Emotionen konstruktiv gestalten können (eigene und fremde Emotionen)
- Achtsamkeit erzeugen können – nach Eckart Tolle

**Methoden:** Kurzinputs, Einzel- Gruppenarbeiten, Videoanalysen, Demonstrationen, BrainSurfing; Gestaltarbeit, Meditationsübungen, Konzentrationsübungen, Atemübungen, Denkübungen;

**Zielgruppe:** Führungskräfte/MitarbeiterInnen welche „augenblicklich besser leben/arbeiten möchten“; Menschen welche an Ihrer Entspannungsfähigkeit arbeiten möchten; Menschen die Ihre Entscheidungskraft stärken möchten.

**Dauer:** 2 Tage

**IFUM** INSTITUT FÜR FÜHRUNGSKOMPETENZ  
UND MOTIVATION EU

Internet: [www.ifum.eu](http://www.ifum.eu)

Tel.: +43 (0) 664 162 48 86

e-mail: [office@ifum.eu](mailto:office@ifum.eu)