

Seminar im Odenwald-Institut vom  
15. – 19. 09. 2014

Arbeit und Leben  
im Einklang – auf  
der Grundlage des  
Zen–Weges

*Seminar als Bildungsurlaub möglich*

# Arbeit und Leben im Einklang – auf der Grundlage des Zen–Weges

---

*Methoden des Zen und moderner Kommunikationstheorien für Menschen mit hoher Stressbelastung oder in der Orientierungsphase*

Arbeit und privates Leben möglichst als Ein–Klang zu empfinden, ist wichtig für ein insgesamt gutes Lebensgefühl. Doch die Anforderungen am Arbeitsplatz steigen bei vielen von uns immer mehr. Damit sinnvoll und angemessen umgehen zu können, stellt eine beträchtliche Herausforderung dar.

Für die Entwicklung einer solchen Lebens– und Arbeitskultur bietet der Zen–Weg reichlich Inspiration.

Im Kurs werden die körperorientierten Übungen und die Philosophie des Zen mit Methoden moderner Kommunikationstheorien verknüpft.

Im Einzelnen üben und erlernen Sie:

- Wie Zen–Meditation und Achtsamkeitsübungen uns helfen können, mit eingefahrenen Gedankenschleifen und bedrängenden Gefühlen umzugehen. Dies ermöglicht uns, unsere Situation scharfsinniger und mit wachem Empfindungsvermögen aus neuen Perspektiven zu betrachten.
- Welche Hinweise und Anleitungen uns die Zen–Philosophie gibt, um unseren Handlungsspielraum zu erweitern und wieder mehr Sinn bei unserer Arbeit zu empfinden.
- Wie wir durch Methoden moderner Kommunikationstheorien\* innere wie äußere Konflikte lösen und dadurch sowohl unseren Mitmenschen als auch problematischen Arbeitssituationen besser begegnen.

\* Z. B. in Anlehnung an „Das Innere Team“ nach Schulz von Thun und "Gewaltfreie Kommunikation" nach Rosenberg.

So entwickeln Sie neue Ideen für Ihre Work Life Balance! Arbeit und privates Leben können dann wieder als Ein-Klang empfunden werden.

Es sind keine Voraussetzungen nötig. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.