

2018

Workshop Mit mehr Gelassenheit durchs Leben



KnopfL
B3Coaching
23.01.2018

Über das Seminar „Mit Mehr Gelassenheit durchs Leben“

(Warum?)

Warum sich die Mühe machen und sich mehr Gelassenheit antrainieren? Ganz einfach: Weil es sich lohnt, denn gelassene Menschen sind gesünder: Sie grübeln seltener, sind zufriedener und glücklicher mit ihrem Leben. Egal, wie dick es auch kommt, ihr **Verstand bleibt Herr der Lage**, weil Sie im inneren Dialog mit Ihren Emotionen **erfolgreicher** Probleme und Krisen mit genügend Abstand betrachten können. Sie bleiben ein **Ruhepol**.

Gelassenheit führt so zu weniger **Sorgen im Leben** und es gelingt Ihnen sich besser auf die positiven Dinge zu konzentrieren und in denen Sie Lösungen finden aus denen Sie neuen Mut schöpfen Ihre Sorgen zu bewältigen.

Eine Fähigkeit und Eigenschaft, die **gerade in der heutigen Zeit** immer weiter an Bedeutung gewinnt, wo alles immer schneller, größer und ein Stück weit auch dramatischer wird. Es bietet die Möglichkeit, sich all diesem Trubel zu entziehen, nicht pausenlos zwischen Aufgaben, Problemen, Sorgen und Zweifeln hin- und herzuspringen, sondern positiv an die Dinge heranzugehen.

Inhalt des Gelassenheits-Workshops

(Was?)

Mit Gelassenheit können wir uns in herausfordernde Lebenssituationen besser hinein fühlen:

Achtsamkeit bei Stress- und Konfliktsituationen beim Erkennen von Chancen und Risiken.

Mut für Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden und für die richtige Lösung.

Hingabe für die richtigen Entscheidungen und Menschen finden, die uns unterstützen.

Geduld und Vertrauen in das Gelingen

Balance halten im Umgang mit den genannten Themen

Nutzen

Sie bringen ein oder zwei für Sie wichtige Themen mit. Lernen Sie die Sicht anderer Menschen auf Ihr Thema kennen. Der Workshop unterstützt Sie darin, vielschichtige Themen im Zusammenhang zu verstehen. Hilfreiche Lösungsstrategie, die Sie vielleicht schon kennen, werden aktualisiert und gehören danach viel öfter zu Ihrem Handlungsrepertoire.

Zielgruppe

Führungsverantwortliche, Mitarbeiter, Privatpersonen (max. 12 Personen)

Methoden

(Wie?)

Trainer-Input, Praxisfälle, moderierte Erfahrungsberichte, Praxis erprobte Übungen: Einzel- und Gruppenarbeit, Live-Coaching, Methoden der energetischen Psychologie, Diskussionen

Dauer

Der Workshop ist für 2 Tage konzipiert

1.Tag 9.30 -17.30; 1 Std Mittag 4 kl. Pausen nach Bedarf

- Akzeptanz – Sie akzeptieren die Situation "Es ist, wie es ist" und "vorbei ist vorbei"
- Mut – Sie unterscheiden Wichtiges von Unwichtigen und haben richtige Lösungen

2.Tag 9.30 -16.30; 1 Std Mittag 4 kl. Pausen nach Bedarf

- Hingabe–Sie stehen zu Ihren Entscheidungen und begegnen anderen mit Wohlwollen
- Geduld – Sie haben Vertrauen ins Gelingen und sind Prozessorientiert
- Balance – Als Ruhepol genießen Sie den Umgang zwischen Beruf Familie und sich selbst

ÜBER MICH



Lothar Knopf, Gesundheitspraktiker^{BfG}
Dozent für Persönlichkeitsentwicklung

Mit dem Ausscheiden aus dem Ursprungsberuf **Key Account Manager** für Industriegüter International, bin ich heute **Gesundheitspraktiker^{BfG} DGAM**.

Persönlichkeitsentwicklung durch Selbsterfahrung. Wohlbefinden durch Bewegung und Beweglichkeit in der Prävention entwickeln sind die bestimmenden Inhalte meiner praktischen Arbeit. Sinnerfüllte und zukunftsorientierte Sichtweisen sollen einer gesunde Lebenseinstellung Raum geben. Achtsamkeit, Selbstvertrauen und mehr Wahlmöglichkeiten sind Grundlagen für ein selbstbestimmtes Leben.

Seit 2011 Aus- und Weiterbildung zum:



- **Dozent** für Persönlichkeitsentwicklung: Gelassenheit, Work Life Balance, Resilienz, Stressbewältigung,
- **wingwave[®] Coach**, Besser-Siegmund Institut Hamburg
- **Practitioner NLP** und **Master NLP**, DVNLP
- **Gesprächstherapie**, Amara Schule,
- **Gesundheit u. Beratung**, ZEW Leibniz Universität Hannover /VHS Calenberger Land
- **Shendo[®] Shiatsu** Praktiker nach Shendo Shiatsu Institut Stellshagen
- **TriloChi Kursleiter** nach Lucia Nirmela Schmidt, BodyMindSpirit, Zürich, Schweiz
- **FaYo Trainer** nach Liebscher und Bracht, Bad Homburg
- **Pilates Trainer i.A.**

Bei den meisten Menschen
ist die Ruhe nichts als Erstarrung
und die Bewegung nichts als Raserei.
Epikur (griechischer Philosoph, 341–270 v. Chr.)

Inhaltsverzeichnis

Über das Seminar „Mit Mehr Gelassenheit durchs Leben“ (Warum?)	2
Inhalt des Gelassenheits-Workshops (Was?)	2
Nutzen.....	2
Zielgruppe.....	2
Methoden (Wie?)	2
Dauer.....	2
ÜBER MICH	3
1 Die Wurzeln der Gelassenheit im westlichen Kulturraum	7
1.1 Gelassenheit- die griechisch-römische Betrachtungen von Wohlbefinden	7
1.2 Gelassenheit- das Tao im Abendland	8
1.3 Gelassenheit- Deutsche Wurzeln von Wohlbefinden	11
1.4 Gelassenheit- Lebensklugheit	11
1.5 Gelassenheit- was wird darunter verstanden?	15
1.5.1 Übung 1: Gelassenheit bedeutet für mich.....	16
1.6 Ungelassenheit.....	16
1.6.1 Übung 2: Ich erlebe mich ungelassen im	20
1.7 Lassen, Loslassen, Gelassenheit	20
1.7.1 Übung 3: Bedingungen des Loslassens.....	21
1.7.2 Übung 4: Was müssen wir loslassen?.....	21
1.7.3 Übung 5: Loslassen bedeutet für mich.....	22
Achtsamkeit ist der Moment zwischen Reiz und Reaktion Viktor E. Frankl (Psychiater, 1905 – 1997)	22
2 Themenschwerpunkte	23
2.1.1 Die eigene Lerngeschichte und von Denkmustern.....	23
2.1.2 Eigene Werte, Bedürfnisse und Prioritäten	23
2.1.3 Ressourcen entdecken.....	23
2.1.4 Soziale Kompetenzen.....	23
2.1.5 Handlungsplan	23
3 Achtsamkeit	24
3.1.1 Übung 6: Impuls der automatischen Reaktionen bemerken und wandeln.....	25
3.1.2 Übung 7: 3 bewusste Atemzüge.....	25
3.1.3 Übung 8: Drei Dinge achtsam verrichten	26
3.1.4 Übung 9: Ihre persönliche Sinnorientierung formulieren.....	26
3.1.5 Übung 10: Ausrichten auf das, was gut tut.....	26
3.1.6 Übung 11: Im achtsamen Gehen Ruhe finden.....	27
3.1.7 Übung 12: Weniger reden, mehr zuhören.....	27
3.1.8 Übung 13: Rosinen achtsam empfinden.....	28

4	Angst und Mut	29
4.1.1	Übung 14: Für Mut...So tun als ob.....	30
4.1.2	Übung 15: Über sich hinauswachsen.....	30
4.1.3	Übung 16: Position beziehen.....	30
4.2	Den eigenen Schatten zu finden:.....	31
4.2.1	Übung 17: den eigenen Schatten zu finden:.....	31
4.2.2	Übungen 18: Um den Schatten zu entdecken:.....	31
	Es ist besser, sich von Zweifeln beunruhigen zu lassen, als lange im Irrtum zu verweilen. Alessandro Manzoni –1785-1873, ital. Dichter.....	32
4.2.3	Übung 9: Zweifel.....	32
5	Was ist lösungsorientiert?	32
5.1.1	Nutze, was da ist!.....	33
5.1.2	Finde heraus, was gut funktioniert!.....	33
5.1.3	Übung 19: Frag “Wie?” und “Was?” statt “Ob...”.....	33
5.1.4	Übung 20: Der Weg ist das Ziel – lernen Sie Ihr Problem zu lieben.....	34
5.1.5	Übung 21: Erfassen Sie das Problem in seiner ganzen Komplexität.....	34
5.1.6	Übung 21: Seien Sie offen für viele Möglichkeiten.....	35
5.2	Mut zum Querdenken.....	35
6	Hingabe	36
6.1.1	Übung 22: Ja-Sagen für inneren Raum und Kraft.....	36
7	Geduld	37
7.1	Buddhistischen Schriften.....	37
7.1.1	Übung 23: Verlangsamung des Atems.....	38
7.1.2	Übung 24: Paschimotasana – Vorwärtsbeuge im Sitzen.....	38
7.1.3	Übung 25: Die Bergmeditation.....	38
7.2	Ungeduld.....	39
7.3	Wenn wir geduldig etwas erreichen wollen geht es um das Wofür?.....	39
7.3.1	Übung 26: Sinnbezogene Aktivität.....	39
7.4	Metapher.....	40
7.5	Sinngebung / Ziel.....	40
7.6	Kriterien für salutogenetische Orientierung des eigenen Handelns.....	40
7.7	Sinngebung und Ziel verbinden.....	41
7.7.1	Übung 27: Logische Ebenen nach Dilts:.....	42
	»Willst Du immer weiter schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah! Lerne nur das Glück begreifen, denn das Glück ist immer da“. (Johann Wolfgang von Goethe, 1749–1832)......	42
8	Balance	42
8.1.1	Übung 23: Ressourcenfeld-Modell.....	42
8.2	Genußfähigkeit.....	46
8.3	Was gewinnen wir, wenn wir unsere Genußfähigkeit trainieren?.....	46
8.4	Genußfähigkeit besteht aus drei Phasen:.....	46

8.5	Acht Gebote des Genießens	46
9	Hintergrundwissen	48
9.1	Kommunikation	48
9.2	Plastizität unseres Gehirnes.....	49
9.3	Freude und Begeisterung sind die Emotionen der Veränderung	49
9.4	Was Veränderung bewirkt.....	50
9.5	Die Lernphasen nach Gregory Batesons  	50
9.5.1	Anfang (unbewusste Inkompetenz).....	50
9.5.2	Erkenntnis (bewusste Inkompetenz)	51
9.5.3	Handeln und Erleben (bewusste Kompetenz).....	51
	Endnoten	53