

Begleitung in Veränderungsprozessen

Meditation, Dialog und Coaching

Dieser fortlaufende Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die sich in Phasen beruflicher oder persönlicher Neuorientierung oder Veränderung befinden oder die einen solchen Prozess einleiten möchten. Die Gestaltung von Wandlungs- oder Veränderungsprozessen braucht neben dem Mut und der Bereitschaft, Neues zu entdecken vor allem Aufmerksamkeit, kontinuierliche Reflexion und Dialog in einem respektvollen Gegenüber. Der Kurs ist deshalb als verbindliche Gruppe über einen Zeitraum von ca. 6 Monaten konzipiert.

Nach dem Ankommen in der Gruppe schauen wir zunächst nüchtern und aus mehreren Perspektiven auf das, was ist und woher wir kommen. Dabei geben wir dem inneren Prozess ebenso Raum wie der Reflexion äußerer Vorgänge.

Zu Beginn des Weges geht es um den Zugang zur eigenen Vision – die wir als das vorweggenommene Wissen der Wirklichkeit verstehen können. Wir gehen der Frage nach, was sich von uns oder durch uns verwirklichen will - und welche Wege oder Lösungen sich auf diesem Weg zeigen. Wir erkunden die inneren und äußeren Ressourcen, die für die Realisierung zur Verfügung stehen – und die Hemmnisse, die auf dem Weg liegen.

Schließlich werden die Schritte gesucht, die die TeilnehmerInnen gehen wollen und können – dabei achten wir besonders auf die Vorbereitung und eine passende Schrittgröße. Die Erfahrungen, die bei den vollzogenen Schritten gemacht werden, werden über einen Zeitraum reflektiert und können zur Überprüfung oder Feinabstimmung des weiteren Weges nutzbar gemacht werden.

Die Begegnung in der Gruppe, das Aussprechen des selbst Gefundenen, das Teilen und Hören von Erfahrungen, die Möglichkeit, Feedback für sich selbst und den eigenen Weg zu bekommen und Vereinbarungen mit Weggefährten/Innen zu treffen, können einen wertvollen Rahmen, Inspiration und wichtige Unterstützung für jede/n TeilnehmerIn darstellen. Meditationselemente aus verschiedenen Weisheitslehren unterstützen den gesamten Prozess, fördern Besinnung, innere Klarheit und Entschiedenheit.

Ziele

- Klarheit über die eigene Situation finden
- Evtl. schwierige berufliche oder persönliche Erfahrungen verarbeiten und integrieren
- Eigene Anliegen herauskristallisieren und Potentiale (wieder-) entdecken
- Entschiedenheit, Mut und Vertrauen finden - Fähigkeit entwickeln, Konflikthafes auszusprechen
- Achtsamkeit für sich selbst entwickeln - Selbstführung lernen und entwickeln
- Neues wagen

Arbeitsweise

Zentrale Elemente und Methoden des erfahrungsorientierten, ganzheitlichen Lernens in der Gruppe sind

- Impulsvorträge zu wesentlichen Themen wie Vision, Sinn und Verbundenheit, innere und äußere Arbeit
- Stille und bewegte Meditation aus verschiedenen Weisheitslehren
- Übungen zur Erdung, Achtsamkeit und Entschiedenheit
- Übungen zu Präsenz und strukturiertem Dialog
- Begegnung, Austausch und Feedback in der Gruppe
- Einzelcoaching in der Gruppe

Hinweis:

Zusätzlich zur Kursteilnahme können separate Termine zum Einzelcoaching vereinbart werden.

Seminarinformationen:

Zeiten:	2 Seminare samstags 10 – 17 Uhr sowie 6 Seminare jeweils dienstags 17 - 21 Uhr (Abstand je ca. 3 Wochen)
Termine:	Sa 17.02. / Di 06.03. / Sa 24.03. / Di 10.04. / Di 24.04. / Di 22.05. / Di 12.06. / Di 03.07.2018
Ort:	Köln, Theodor-Heuss-Ring 52
Kosten:	Gesamtbetrag 748,- € inkl. 19% MWSt. – Ratenzahlung möglich (Frühbuchung bis 31.10.2017: 680,- € inkl. 19% MWSt.)
Teilnehmer:	begrenzt auf max. 14 TeilnehmerInnen



Ihr Seminarleiter: Konrad Weber, Jhrg. 1954

Dipl.-Ing. Verfahrenstechnik, F & E Energietechnik, war über 20 Jahre Technischer Leiter und Entwicklungsleiter in der Industrie - Consultant in Fragen der zukünftigen Energieversorgung von Gebäuden,

Studium der Philosophie, langjährige Meditationspraxis
systemischer Coach, Gestalttherapeut und Paartherapeut, Seminarleiter
private Praxis in Köln, Geschäftsführer und Leiter der GestaltAkademie Köln