deepen your **poweroftrust.ai**
with **soundofsilence.io**
to develop **enterprisemind.ai**

zenintelligence.com

# Das große Lernen

大学

Konfuzius: Das Buch von Maß und Mitte.

"Wie würden Sie den wichtigsten Unterschied zwischen dem 20. und dem 21. Jahrhundert beschreiben?
In der Vergangenheit hat der Mensch die Fähigkeit erlangt, die äußere Welt zu kontrollieren. Wir haben gelernt, Flüsse, Wälder und Tiere zu dominieren. Unsere Innenwelt blieb dabei unberührt. Heute erleben wir, wie Biotechnologie und Informationstechnologie eins werden. Das verschafft uns die Möglichkeit, unser Innenleben zu manipulieren. Das wichtigste Wirtschaftsprodukt des 21. Jahrhunderts werden daher nicht Textilien, Waffen oder Autos sein, sondern **Körper, Gedanken und Geist.”**

Yuval Harari

## vom IQ über den EQ zum ZQ®

**IntelligenzQuotient:**
Ist eine Kerngröße für die menschliche Denkfähigkeit, das intellektuelle Leistungsvermögen, unsere Intelligenz.

**EmotionalerQuotient:**
Sammelbegriff für jene Persönlichkeitseigenschaften und Fähigkeiten, die sich aus dem Erfahrungsschatz und Wissensbereich eigener und fremder Emotionen aufbauen.

**ZenQuotient:**
Indikator für jene Persönlichkeitseigenschaften und Fähigkeiten, die sich aus tiefster Einsicht erschließen, weit über intellektuelle und emotionale Erkenntnis hinausgehend, gegründet auf Authentizität.

# entfalten Sie Ihre zenintelligence®

notizen:

# Nachhaltige Ergebnisse

Seit 2001 werden die Projekte mit Qualitativer Sozialforschung wissenschaftlich durch Interviews begleitet.

Übereinstimmend berichten alle Seminarteilnehmer/innen von positiven und nachhaltigen Veränderungen:

- mehr innere Ruhe
  z.B. mehr innere Gelassenheit, Ruhe, Ausgeglichenheit, innere Balance, ruhiger in Stress-Situationen
- bewusstere Einteilung der eigenen Kraft
  z.B. mehr Zeit für sich nehmen, dadurch größere Belastbarkeit im Beruf, Kraft anders einteilen als vorher, bewusster und achtsamer Umgang mit sich selbst
- besserer Umgang mit Konflikten und Problemlösung
  z.B. bessere Differenzierung, Dinge nicht mehr so persönlich nehmen, weniger Einmischung in Probleme Anderer, mehr Reflexion über die am Konflikt Beteiligten und dadurch andere Handlungsmöglichkeiten, klarere Kommunikation

Im beruflichen Kontext wurde von allen Bezugspersonen beobachtet, dass die Seminarteilnehmer/innen generell ruhiger und ausgeglichener geworden sind.

Generell sprechen die Seminarteilnehmer/innen selbst von mehr Veränderung in ihrem persönlichen Erleben und Umgang, als von den beruflichen Bezugspersonen konkret beobachtet wird.
Auch wenn manchmal nur wenig Veränderung beobachtet wurde, war sie in jedem Fall in Übereinstimmung mit den Beschreibungen der jeweiligen Seminarteilnehmer/innen.

*"Was ich wirklich mitgenommen habe, sind die drei Fragen. Es gelingt mir dadurch besser den Anderen zu nehmen wie er ist. Das erleichtert mir den Umgang mit Leuten, die für mich schwierig sind."*
*Frau A.*

*"Sie ist durchgehend ruhiger und ausgeglichener. Der Stress in der Arbeit ist derselbe geblieben, aber irgendwie verteilt sie die Belastung besser."* *Kollegin über Frau A.*

*"Meine Lebensqualität hat sich deutlich verbessert. Ich gehe bewusster mit meinen Kräften um. Ich kann leichter 'Nein' sagen, wenn ich merke, dass ich die Kraft nicht habe, um mich um ein Problem zu kümmern."*
*Frau B.*

*"Sie kann sich besser Zeit für sich nehmen und kommt z.B. erholter aus dem Wochenende."*
*Kollegin über Frau B.*

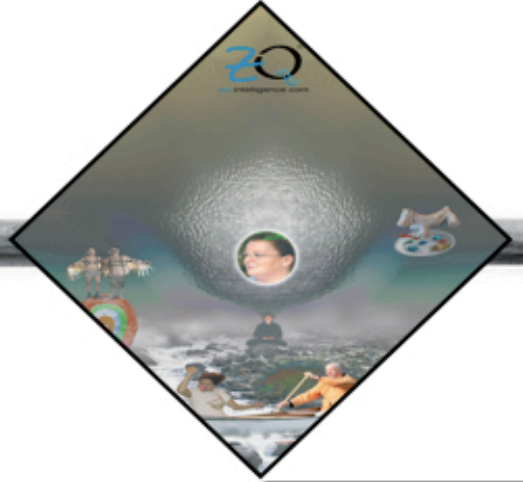
*"Ich steigere mich nicht mehr so in Probleme hinein, nehme mir nicht mehr alles so zu Herzen. Ich versuche nicht mehr Dinge zu verändern, die ich nicht ändern kann."*
*Frau C.*

*"Sie ist generell lockerer geworden."*
*Kollege über Frau C.*

*"Ich hätte nicht gedacht, dass dieser Prozess doch so in die Tiefe geht. Was man mit einfachen Hilfsmitteln wie drei Fragen erreichen kann, ist schon beeindruckend."*
*Herr D.*

*"Er steht nicht mehr so über den Dingen und identifiziert sich stärker mit sich selbst. Er ist nicht mehr der Einzelkämpfer der er war und arbeitet viel mehr im Team."*
*Kollegin über Herrn D.*

# seminar layout



Reflexions-
workshop

coaching-online

coaching-online

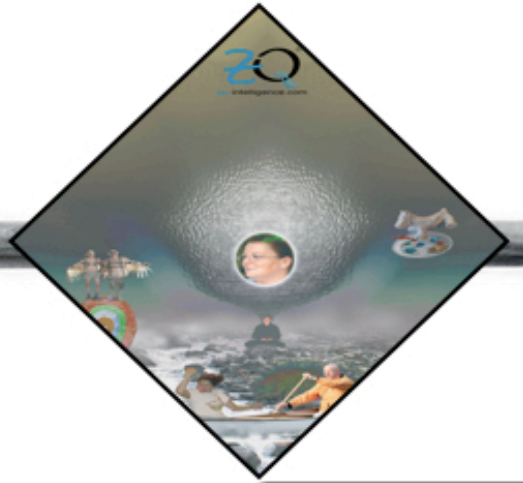
Genogramm

coaching-online

Anfang

Ontologie des Selbst

# seminar layout



Reflexions-
workshop

coaching-online

coaching-online

Genogramm

coaching-online

Anfang

Ontologie des Selbst

## Beschreibung zur Durchführung der Reflexionsübung: linken Spalte

1. Bitte wählen Sie ein zwischenmenschliches Problem aus, mit welchem Sie sich seit längerem beschäftigen (Sie fühlen sich unfair behandelt oder Sie möchten eine Veränderung durchführen und es gibt in der Organisation widerstand)
2. Tragen Sie in die rechte Spalte ein was gesagt wird.
3. Nun tragen Sie in die linke Spalte was Sie gedacht/gefühlt aber nicht ausgesprochen haben.
4. Reflexion: die linke Spalte als Ressource (Sie lernen besonders dann wenn Sie die Erledigung einige Tage bei Seite legen und dann wieder ansehen. Dadurch wird Ihr eigenes Denken objektiver wie das eines unbeteiligten Beobachters)
   - 4.1. Was war deine Absicht? Was wolltest du erreichen?
   - 4.2. Wie konnten deine Äußerungen zu den Schwierigkeiten beigetragen haben?
   - 4.3. Warum hast du nicht gesagt was in der linken Spalte steht?
   - 4.4. Was hat dich daran gehindert anders zu handeln?
   - 4.5. Wie kann ich meine linke Spalte als Ressource für eine bessere Kommunikation nutzen?

5. Für tiefgreifende Lernprozesse ist es häufig notwendig, dass man Probleme anspricht, die Abwehrreaktionen hervorrufen. Die Coachingfähigkeit kann aus drei Gründen eingeschränkt sein:

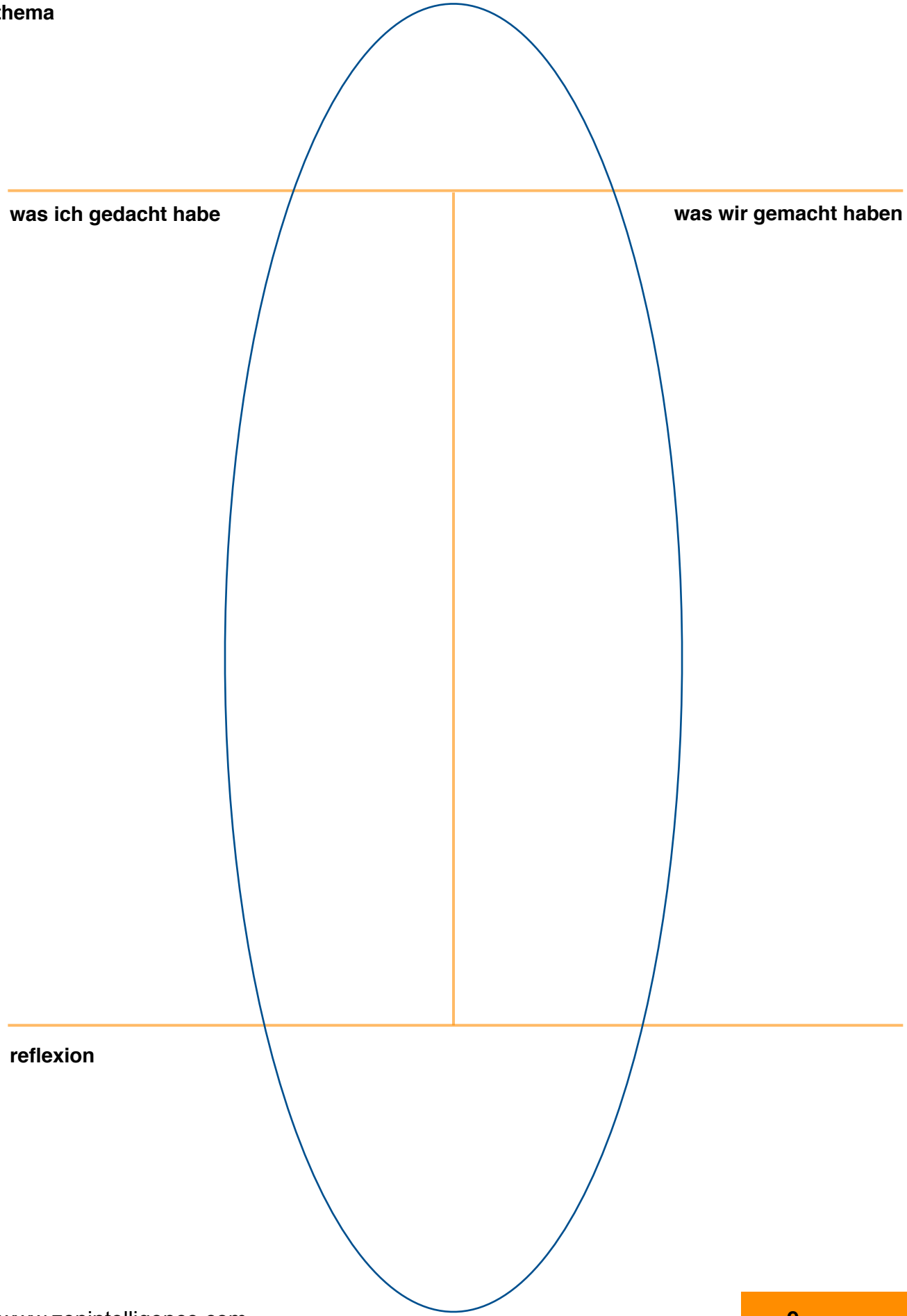
- Der Coach teilt möglicherweise die Annahmen und wunden Punkte, die der Darbieter der Fallgeschichte in seiner Effektivität einschränken.
- Der Coach empfindet Mitleid mit dem Vortragenden und bedauert ihn: „Nicht zu fassen, wie verrückt diese anderen Leute sind!“. Das hebt die Stimmung, lenkt jedoch die Aufmerksamkeit von den unausgesprochenen Annahmen des Falldarbieters ab.
- Der Coach weiß möglicherweise nicht, wie er die „Unzulänglichkeiten“ des Darbieters auf eine Weise ansprechen kann, die eine Erkundung fördert. Stellen Sie sich vor, Sie stellen die Fallgeschichte vor und Ihr Coach sagt: „Wenn du wirklich was lernen willst, muss ich dir sagen, dass du die Sache gründlich vermasselt hast. Du behauptest, dass du ehrlich sein willst, aber *dies* ist nicht ehrlich.“ Sie fühlen sich möglicherweise befangen oder fragen sich, ob Sie zu viel preisgegeben haben. Wenn Sie sich missverstanden fühlen, werden Sie es wahrscheinlich nicht sagen (und dadurch den Erkundungsprozess weiter blockieren), weil Sie fürchten, dass der Coach dies als Abwehrverhalten deuten wird...

Unausgedrückte Gedanken und Gefühle auf den Tisch zu packen, kann ein entscheidender erster Schritt sein aber nur wenige Teams verfügen über die Begabung, diese Zitronen ohne fremde Hilfe in bekömmliche Zitronenlimonade zu verwandeln. (Putnam, Robert: In: Senge, Peter M. et al, „Das Fieldbook zur Fünften Disziplin“ 2004, S. 288 ff.) Die Templetes dienen als Kopiervorlage.

## die linke spalte

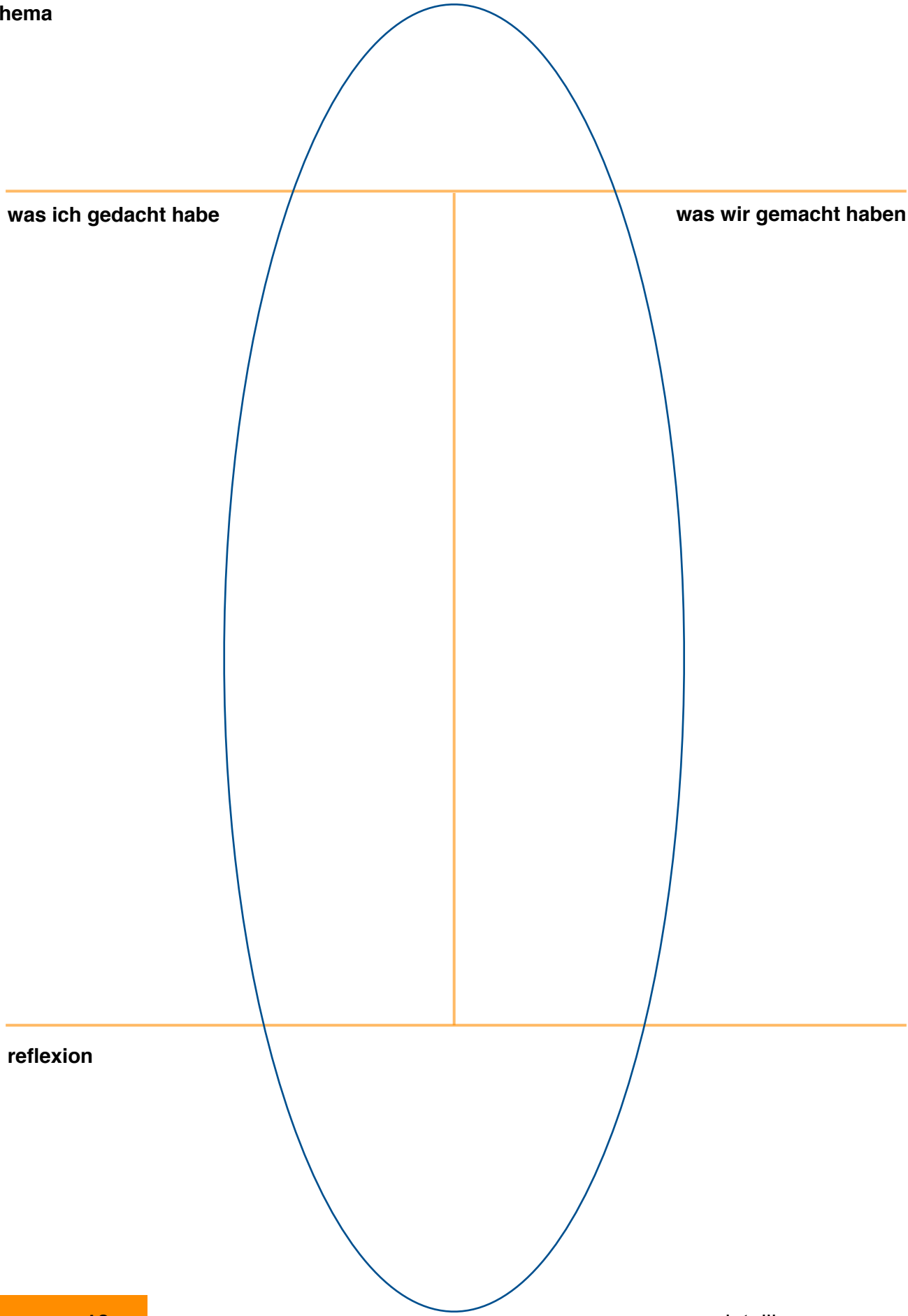
## die linke spalte

**thema**



## die linke spalte

**thema**



## genogramm

Dies ist ein effektiver Einstieg in die Beobachtung des Selbst und wird Sie als eine der Aufgabenstellungen bis zum ersten Seminarblock begleiten. Bei der Erstellung Ihres individuellen Genogramms beschäftigen Sie sich intensiv mit Ihrer Lebensgeschichte und jenen Menschen, die in Ihrem Leben eine wichtige Rolle gespielt haben bzw. nach wie vor spielen.
Bitte nehmen Sie sich Zeit, um Ihre Lebensgeschichte aufzuarbeiten und mindestens zwei Personen (cMutter, Vater) oder beliebig mehr (z.B. Schwester, Großmutter, Partner, Freunde, Kollegen etc.) dazu in Beziehung zu setzen.

Hinweise zum Ausfüllen des Genogramms:

"Person 1": Schreiben Sie dazu, um welche Person es sich handelt: z.B. "Mutter"
"Person 2": Schreiben Sie dazu, um welche Person es sich handelt: z.B. "Vater"

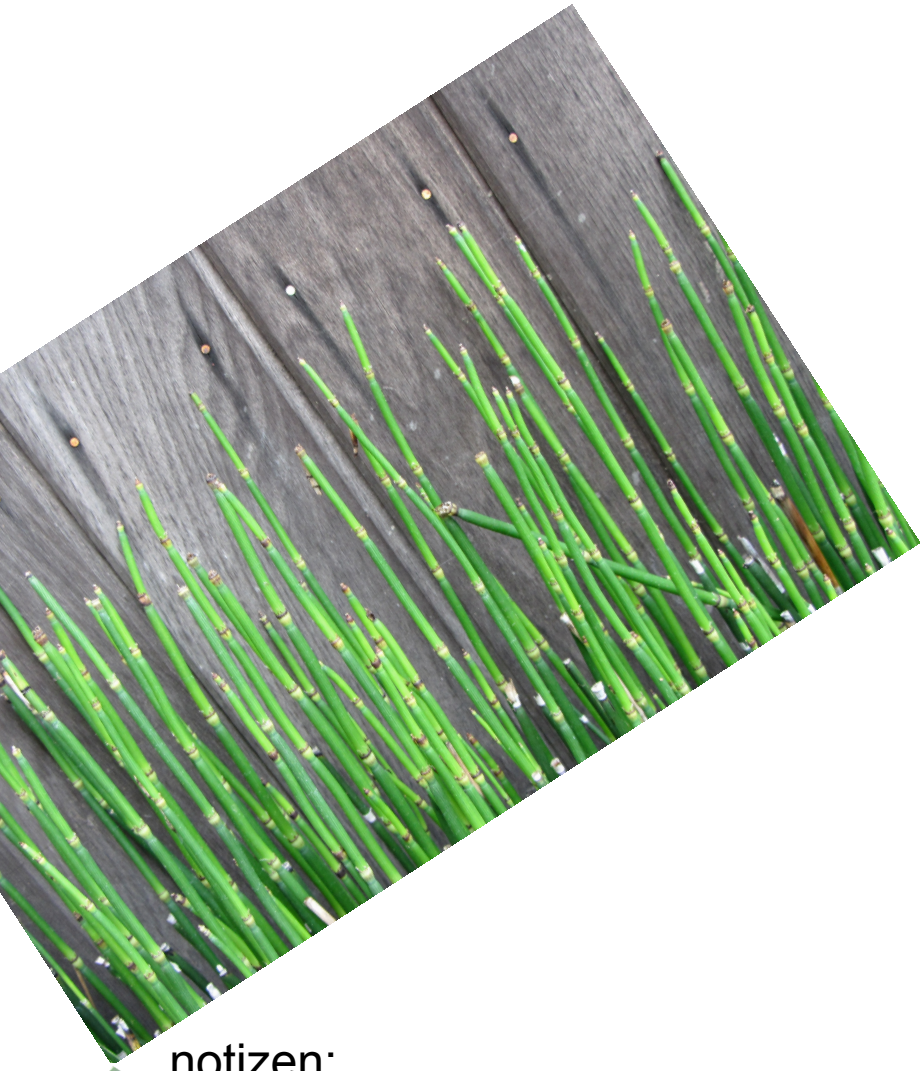
Rubrik "Ich selbst":
“Jahr": Beginnen Sie bitte mit dem Eintrag Ihres Geburtsjahres, danach tragen Sie immer die Jahreszahl von dem Jahr ein, wo sich in Ihrer Biographie etwas ereignet hat (siehe Punkt "Lebenslauf").
“Alter": Tragen Sie bitte ein, wie alt Sie zu diesem Zeitpunkt waren.
“Ort": Tragen Sie den Ort ein, wo Sie zu diesem Zeitpunkt gelebt haben. Sie können auch einen Vermerk hinzufügen (z.B. "bei den Eltern", "in WG mit ...").
“Lebenslauf": Tragen Sie ein, was sich in Ihrer eigenen Biographie ereignet hat (z.B. "Beginn Kindergarten", "Beginn Volksschule", "Knieoperation", "Studienabschluss"...)

Rubrik "Person 1" bzw. "Person 2":
"Alter": Tragen Sie ein, wie alt diese Person war (z.B. wie alt Ihre Mutter - Person 1 - bzw. Ihr Vater - Person 2 - bei Ihrer Geburt war).
"Lebenslauf": Tragen Sie ein, was sich in der Beziehung zu dieser Person ereignet hat, wie die Situation zwischen Ihnen und dieser Person war.

Das Genogramm dient Ihnen als Grundlage für das Naikan - die **Introvision** bei den Modulen:
Je intensiver Sie sich in der Vorbereitung damit auseinander setzen, desto effektiver und tiefgehender können Sie die Zeit beim Seminar nutzen. Bitte bringen Sie ihr ausgefülltes Genogramm zu allen Seminarblöcken mit.
Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Die Templetes dienen als Kopiervorlage.

**NAME:**

| GENOGRAMM | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ich selbst | | | | Person / Thema 1: | | Person / Thema 2: | |
| Jahr | Alter | | Lebenslauf | Alter | Lebenslauf | Alter | Lebenslauf |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |



notizen:

**NAME:**

| GENOGRAMM | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ich selbst | | | | Person / Thema 1: | | Person / Thema 2: | |
| Jahr | Alter | | Lebenslauf | Alter | Lebenslauf | Alter | Lebenslauf |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

notizen:

notizen für deinen zenmind:

## naikan - plan

"NAIKAN" ist ein Wort aus dem Japanischen und bedeutet "Innenschau".

Bei den Seminarblöcken werden Sie an einem Tag mit der Naikan-Methode arbeiten. Dabei ziehen Sie sich in die Stille zurück, re-flexivieren in Ruhe und im geschützten Rahmen auf Ihrem Zimmer, um eine tiefere Dimension Ihres Selbst erforschen zu können.

Etwa alle 60 bis 90 Minuten kommt eine TrainerIn zu einem individuellen Coaching-Gespräch zu Ihnen.

In jeder dieser 60 bis 90 Minuten dauernden Reflexionsperioden stellen Sie eine bestimmte Bezugsperson oder ein Thema ins Zentrum Ihrer Betrachtung. Sie ordnen das, was Sie mit dieser Person oder dem Thema erlebt haben, drei verschiedenen Fragen zu: Diese drei Fragen beleuchten unsere aktiven Anteile und erweitern unsere Sichtweise um neue Blickwinkel.

**Die drei NAIKAN-Fragen:**

1. **Was hat diese Person / das Thema für mich gemacht?**

2. **Was habe ich für diese Person / das Thema gemacht?**

3. **Welche Schwierigkeiten habe ich dieser Person / dem Thema bereitet?**

Sie beschäftigen sich nicht mit jener Frage, die Sie ohnehin gut kennen und die Sie in Ihrem Alltag selbstverständlich und klar präsent haben:

4. Welche Schwierigkeiten hat diese Person / das Thema mir verursacht?

Die erste Reflexionsphase wird üblicherweise der Mutter gewidmet, die zweite dem Vater. Es gibt mehrere Reflexionsphasen (siehe Naikan - Plan): Für die weiteren Reflexionsphasen können sowohl Personen aus dem privaten Umfeld als auch aus dem beruflichen gewählt werden. Die Templetes dienen als Kopiervorlage.

**NAME:**

| NAIKAN - PLAN<br><br>für den Tag: _____ | |
|---|---|
| Gespräch | Person / Thema |
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |

**NAME:**

| NAIKAN - PLAN<br><br>für den Tag: _____ | |
|---|---|
| Gespräch | Person / Thema |
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |

notizen:

**NAME:**

| NAIKAN - PLAN<br><br>für den Tag: _____ | |
|---|---|
| Gespräch | Person / Thema |
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |

**NAME:**

| NAIKAN - PLAN<br><br>für den Tag: _____ | |
|---|---|
| Gespräch | Person / Thema |
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |

zen
geschichte
der ochs und sein hirte
aus dem
alten china
notizen:

**NAME:**

| NAIKAN - PLAN<br><br>für den Tag: _____ | |
|---|---|
| Gespräch | Person / Thema |
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |

**NAME:**

| NAIKAN - PLAN<br><br>für den Tag: _____ | |
|---|---|
| Gespräch | Person / Thema |
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |

notizen:

**NAME:**

| NAIKAN - PLAN<br><br>für den Tag: _____ | |
|---|---|
| Gespräch | Person / Thema |
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |

**NAME:**

| NAIKAN - PLAN<br><br>für den Tag: _____ | |
|---|---|
| Gespräch | Person / Thema |
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |

notizen:

## kodo - plan

"KODO" ist ein Wort aus dem Japanischen und bedeutet "Verhalten".

Der KODO-PLAN ist ein Instrument, mit dem Sie sich Ziele definieren und konkrete Schritte zur Umsetzung dieser Ziele festlegen.

Bei jedem der Seminarblöcke erarbeiten Sie Ihren individuellen Kodo-Plan:

Welche Themenstellungen stehen für Sie im Vordergrund?

Welche Veränderungsschritte nehmen Sie sich diesbezüglich vor?

Der KODO - PLAN und dessen Umsetzung wird Sie als Aufgabenstellung zwischen den Seminarblöcken begleiten.

Dabei werden Sie bei Fragen mittels virtuellem Coaching begleitet.

Die Templetes dienen als Kopiervorlage.

**NAME:** Datum: _____

| KODO-PLAN | | | |
|---|---|---|---|
| Thema | Was werde ich dafür tun? | Welche Schwierigkeiten werde ich nicht bereiten | Re - flexion |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

**NAME:** Datum: _____

| KODO-PLAN | | | |
|---|---|---|---|
| Thema | Was werde ich dafür tun? | Welche Schwierigkeiten werde ich nicht bereiten | Re - flexion |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

notizen:

**NAME:** Datum: _____

| KODO-PLAN | | | |
|---|---|---|---|
| Thema | Was werde ich dafür tun? | Welche Schwierigkeiten werde ich nicht bereiten | Re - flexion |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

**NAME:** Datum: _____

| KODO-PLAN | | | |
|---|---|---|---|
| Thema | Was werde ich dafür tun? | Welche Schwierigkeiten werde ich nicht bereiten | Re - flexion |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

n

o

t

i

z

e

n:

notizen:

notizen:

notizen:

notizen:

deepen your **poweroftrust.ai**
with **soundofsilence.io**
to develop **enterprisemind.ai**

konzept

**Franz Ramskogler**

franz.ramskogler@zenintelligence.com

tel. +43 664 430 41 87

**Urheberrecht**
Alle Rechte vorbehalten. Das in Werksentwurf enthaltene geistige Eigentum ist geschützt. Alle Texte, Bilder, Graphiken, Ton-, Video- und Animationsdateien unterliegen dem Urheberrecht und anderen Gesetzen zum Schutz des geistigen Eigentums. Sie dürfen weder für Handelszwecke oder zur Weitergabe kopiert, noch verändert und auf Websites verwendet werden.

zenintelligence.com

# Bei Naikan stellen wir uns drei Fragen

Was hat diese Person / Thema für mich gemacht?

**Was habe ich für diese Person / Thema gemacht?**

Welche Schwierigkeiten habe ich der Person / Thema bereitet?