

Centering

Zen

+

Breathwork

+

Leadership

Herzlich Willkommen

# Gesundheit + Eigenverantwortung

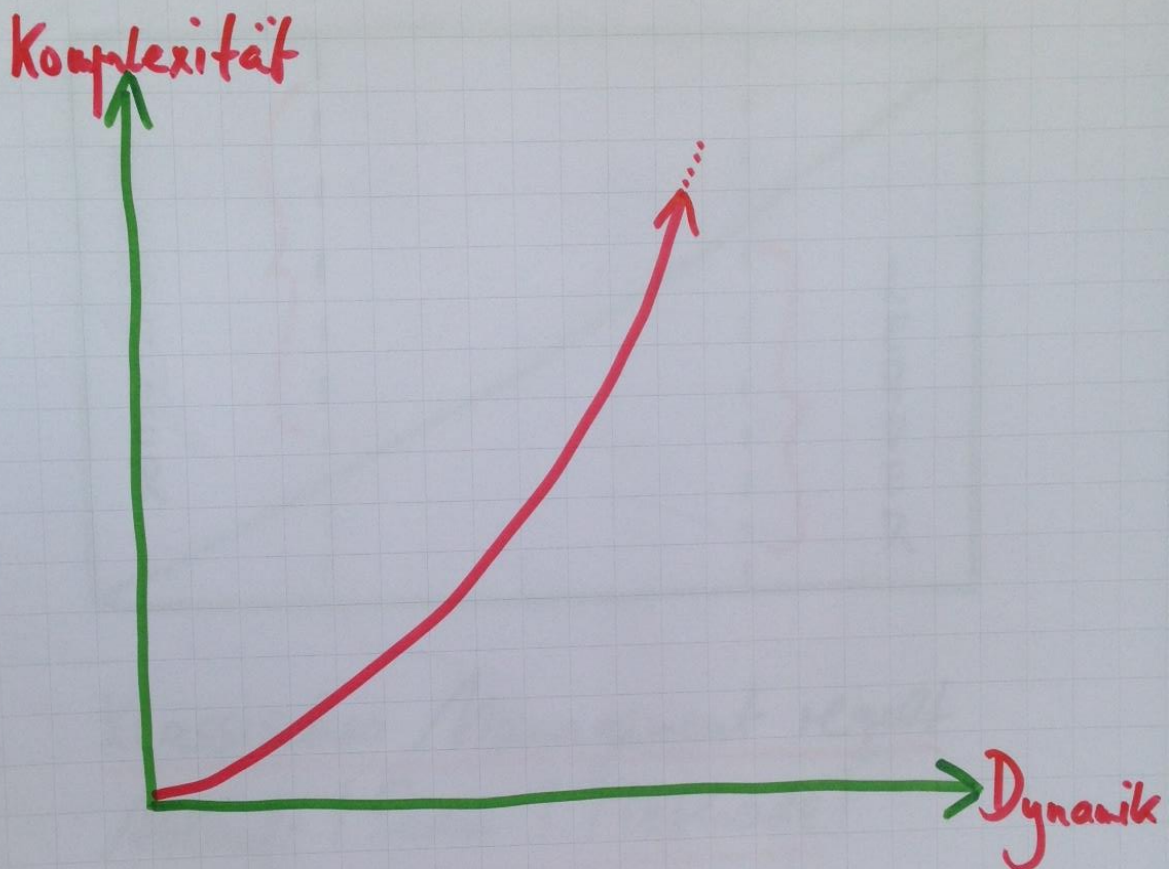


\* Fitness + Wellness reichen heute  
nicht mehr aus für eine stabile  
Energieökonomie

Thema: Grenzen ✓



# Notwendigkeit: Innehalten

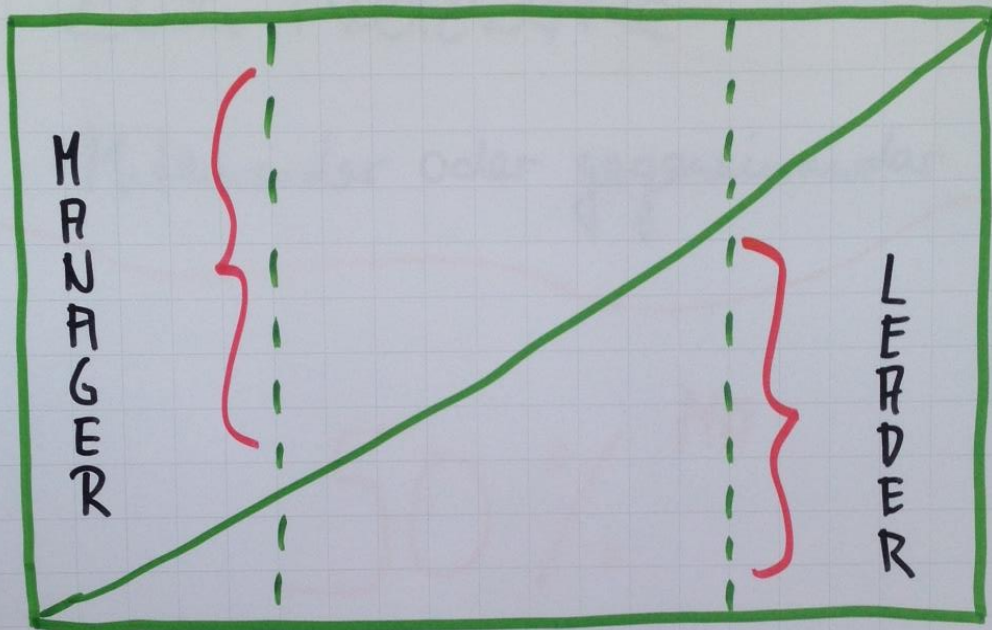


\* Alltag zwischen Führung u. Selbstführung

\* Fitness, Wellness .... Selfness

\* Harvard Business School: Geistiges Zähneputzen = Muss!

# Management & Leadership



Klassisches Management regelt  
Abläufe / Sachen / Methode!

Leadership regelt Kraft, Energie,  
Leistungsbereitschaft, Gesundheit, Beziehung!



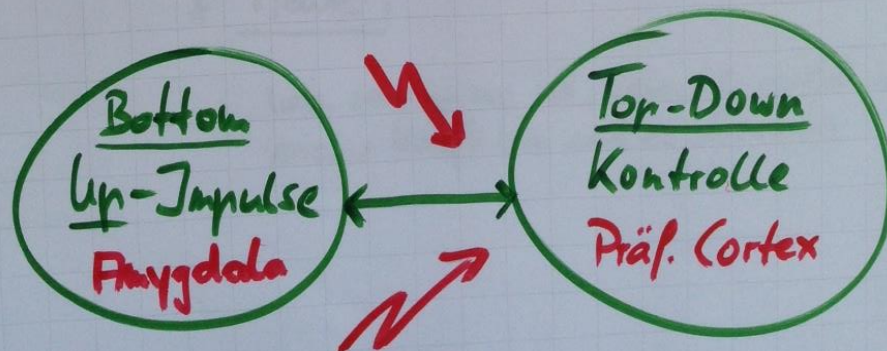
## ≡ leadership-meditation

Zwei Netzwerke

Miteinander oder gegeneinander

50% MA

80% FK



Worum genau geht es hier?

Kreuzpunkt Wissenschaft + Weisheitslehre  
Lebendigkeit + Lebenserwartung

\* Wie gehe ich mit mir um?

\* Wie denke ich?

\* früher:

Wie komme ich in meine Mitte?  
(eher spirituell)

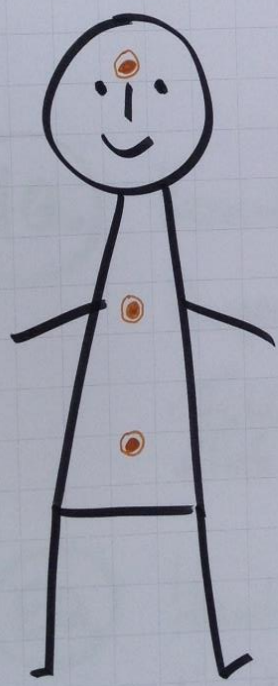
\* heute:

Wie reagiere ich, wenn ich nicht in  
meiner Kraft bin und es bemerke



# Warum Zen-Plus?

- Zen plus Atemausbildung Breathwork
- Aktivierung der 3 bekannten Denkkentren
- Zen ohne Hierarchie, Linie, Weltanschauung



... das Hirn nicht mehr  
unbeaufsichtigt lassen !!!

# Arbeiten mit Denkebenen

**IQ** Verstand, Intellekt, Kopf, Denken I  
Analyse von „Fakten“  
= Richtig + Falsch, Auswahl, Festlegung

**HA** Herzintelligenz, Mitte, Qualitäten, Denken II  
Ausgewogen = „stimmig“, mit dem Herz dabei...  
= Fühlt sich richtig an; Richtiger richtig?  
+ Tiefe von Erleben

**EA** Handeln, Maß, Emotion, Denken III  
Überhaupt Handeln?  
= Kraft, in welcher Intensität?



# Denkmuster

IQ

Denken; Motiv = Schutz / „Angenehm“

Training = Kombinatorik, Bildung, Fortbildung

HQ

Fühlen; Motiv = Qualität / Tiefe

Training = Herzfokussierung, Bodyscan, Atemarbeit

EQ

Handeln; Motiv = Quantität / Intensität

Training = Herzfokussierung, Meditation, Stille

Zen

+

Breathwork

+

MBSR

Kultur der Stille

- ohne Anschauung / Religion

+

Verbundenheit / Atem

- menschliches Sein erforschen = Radio...
- Atem = Portal in Tiefe = Intuitivität...
- Wer bin ich? = Der der sucht!

Methodische Unterstützung

- Führung der Selbstregulation
- Kombination der Wirkungen
- Meditation, Bodyscan, Anleitung und Bewegung



## 2. Was ist Meditation?

- \* Übung, geistig-körperlich, Praxis
- \* Physiologie des Innehaltens
- \* Zen: Dhyana, Chan, Zen = Innenschau
- \* Nicht ~~Esoterik~~, nicht ~~Religion~~;  
Anwendung Körper-Geist-Wissen
- \* Tolle: Annahme des Gegenwärtigen
- \* Studium: Wer bin ich?  
Was brauche ich?  
Was ist wesentlich?
- \* Selbstregulation: Ausbalancieren  
einer inneren Ordnung

## 3. Drei Gründe pro Meditation

1. Funktional, anwenderbezogen

= Erkennen / beseitigen von Hindernissen

2. Potenzial, der eigene Weg

= debe ich das, was in mir steckt?

3. Essenz von Wirklichkeit

= Spielerisch Wirken in Feldern / Geist



Meditation ist

alles, was der

Rückverbindung

dient

= alles, was auf körperlich-geistiger Ebene hilft, die Mitte zu finden und zu halten

# Meditation

- In Stille...

Gefühls- und Denkmuster erkennen, die das Erleben von „Ich“ bedingen

- In Bewegung...

Anwesenheit von Körper; Kommunikations- und Transportwege stärken

- Im Alltag...

Sich darin üben, das Gehirn nicht unbeaufsichtigt wirken zu lassen

üben...



# Prozeshaftigkeit + Meditation

1. Vorbehaltlos hinschauen (wollen), was ist  
= Haltung: „Aha“

2. Nach Innen gehen, loslassen, spüren  
= Feldhaftes Zulassen

3. Anbinden, rückverbinden, zentrieren  
= Atem + Übung

4. Nach Außen gehen; bewußt und klar  
= Folgen

# Grundlegendes zum Atem

\* funktioniert unbewusst

\* eng mit dem Denkmuster verbunden!

\* Stärkster Anker zur Gegenwart

\* wie damit arbeiten?

- ihn so lassen wie er ist = Beobachten  
(Passiv)

- gezielt verändern / verbinden = Atemübung  
(Aktiv)

\* Breakdown

- Dreijährige Ausbildungen (2x)

- Alles was wir tun ist SICHER!!!



## Grundlegendes zum Bewußt Sein

- \* Teilt sich in bewußt / unbewußt
- \* eng mit dem Item verbunden
- \* bewußter Teil eher klein...
- \* steuert sich über zwei Netzwerke
  - Alltagsnetzwerk (Default Mode Network)
  - Seinsnetzwerk
- \* Ebenen arbeiten gegeneinander
  - Top Down (Cortex, Controller)
  - Bottom Up (Herz + Bauch ⇒ Amygdala)

Ziel = Zusammenarbeit!

Wie praktiziere ich Centering?

30 Minuten formelle Übung / Tag  
(= körperlich notwendige Mindestzeit!)

- = Bodyscan
- = Meditation
- = Verbundenes Atmen

plus informelle Übung im Alltag

- = bewusste Wahrnehmung  
des Atmens, der Tätigkeit  
des Denkens unter Beobachtung



≡ leadership-meditation

Centering

Formelle  
Praxis

+

Informelle  
Praxis

+

Kontext:  
Führung  
und Selbstführung

# Hirn, Herz, Hara

Hirn

≡ IQ

- Alltagsbewusstsein
- Entscheider
- Ordnet, was ihm von Innen zugespielt wird
- 200 KB/sec.
- Sprachgebrauch: Verstand

Herz

≡ HQ

- Verbindungsbewusstsein
- Signalisiert richtigen Lebensweg
- Lässt spüren, regelt Charisma
- 7500 Mio. KB/sec, strahlt 8 Meter
- Sprachgebrauch: Vielseitig

Hara

≡ EQ

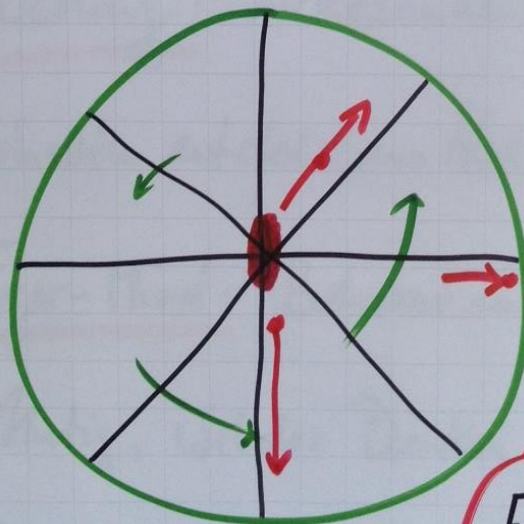
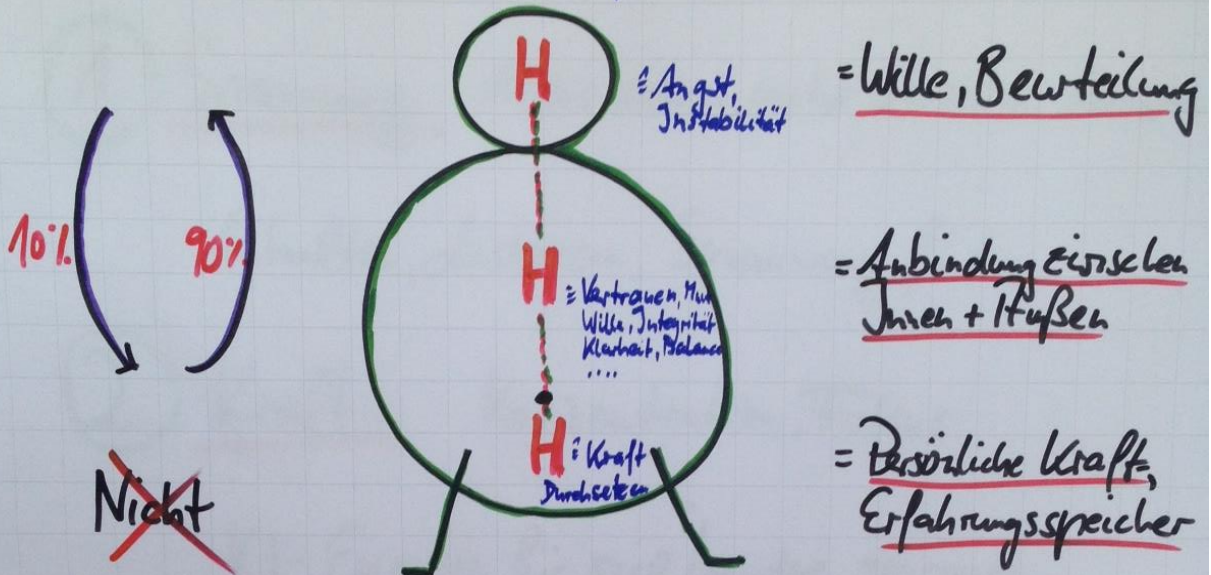
- Erdungsbewusstsein
- Beeinflussbar (stark!)
- Enthält alles, was durch Sinne kam
- 4. Mio. KB/sec.
- Sprachgebrauch: Kraft + Richtung

Zentriert: Unterscheidende  
Weisheit



# Was ist „Mitte“?

Wo der Schwerpunkt?



Aus der Mitte gefallen?

## 4. Fünf Aspekte = Übungsgruppen

1. Spannung: Alles sehen, nicht stressen lassen

Anhalten, loslassen, Spannung finden

2. Kraft: Konzentration, Fokus

KI-Energie für sich/andere gewinnen

3. Haltung: Achtsamkeit, Offenheit

Verhalten entsteht aus Haltung → Weg

4. Tiger-Mind: Beherrzt und verbunden,

Mutig, wildes Denken

5. Orientierung: Im Prozess stehend  
Ego arbeitet mit, stört nicht mehr :-)



 leadership-meditation