«SPIRITUELLES COACHING»

LEHRGANG

ANNA GAMMA

INSTITUT ZEN & LEADERSHIP

«SPIRITUELLES COACHING»

Potenzialentwicklung aus ganzheitlichem Bewusstsein

Als Ergänzung zum traditionellen Coaching, welches Menschen im Prozess ihrer Selbstentfaltung sowie in Zeiten des Umbruchs, der Krise oder Neuorientierung begleitet, setzt das «Spirituelle Coaching» tiefer an. In Training und Praxis integriert es zusätzlich das spirituelle Potenzial. In diesem speziellen Coaching und im Lehrgang werden Menschen auf dem Weg einer ganzheitlichen Transformation der eigenen Person, ihres Unternehmens, unserer Gesellschaft und des Lebens auf unserem Planeten unterstützt und begleitet.
Der Lehrgang orientiert sich an Erkenntnissen aus der personalen, systemischen und transpersonalen Psychologie, aus der modernen Managementlehre sowie aus Coachingkonzepten und verbindet diese mit traditionellen Weisheitslehren aus Ost und West.

Ich freue mich, Sie im Lehrgang zu begrüssen und Sie auf Ihrem Weg im «Spirituellen Coaching» zu begleiten.

Dr. Anna Gamma
Leiterin Institut Zen & Leadership

AUFBAU DES LEHRGANGS

TEIL I
GEIST UND BEWUSSTSEIN

BEWUSSTSEIN ENTWICKELN | S 9
RAUM SCHAFFEN | S10
WISSEN UND WEISHEIT ERLANGEN | S11

TEIL II
ORGANISATION UND KULTUR

VOM LEBEN LERNEN | S13
KONFLIKTE MEISTERN | S14
WANDEL GESTALTEN | S15

TEIL III
ZUKUNFT UND VERANTWORTUNG

FRIEDEN ÜBEN | S17
WERTSCHÄTZUNG LEBEN | S18
INTEGRAL DENKEN UND HANDELN | S19

Das Curriculum konzentriert sich auf drei Themenschwerpunkte:

- GEIST und Bewusstsein: Jedem Mensch stehen potenziell verschiedene Bewusstseinsstrukturen zur Verfügung. In dem Masse, wie wir sie erkennen und nutzen, wachsen Selbstbestimmung und Selbstkompetenz.

- Organisation und Kultur: Alles, was existiert, ist voneinander abhängig und in steter Veränderung begriffen. Indem wir dies wertschätzen, stärken wir nachhaltig eine persönliche und unternehmerische Entwicklung.

- Zukunft und Verantwortung: Die Evolution unseres Planeten wird massgeblich vom Menschen mitgestaltet. Indem wir Verantwortung für das Ganze übernehmen, gestalten wir die Zukunft mit und unterstützen gleichzeitig die eigene Potenzialentwicklung.

Der Lehrgang dauert drei Jahre und kann in Jahreszyklen besucht werden. Das Kompaktseminar (4 Tage) des 1. Jahres findet im Institut Zen & Leadership in Luzern statt und kann als Schnupperseminar gebucht werden. Im 2. Jahr beginnen wir in den Bergen und im 3. Jahr in Jerusalem. Die Aufbauseminare (3 Tage) finden in Luzern statt.

Studienjahr	Kompaktseminar	Aufbauseminar	Aufbauseminar
TEIL I: GEIST und Bewusstsein	Bewusstsein entwickeln	Raum schaffen	Wissen und Weisheit erlangen
TEIL II: Organisation und Kultur	Vom Leben lernen	Konflikte meistern	Wandel gestalten
TEIL III: Zukunft und Verantwortung	Frieden üben	Wertschätzung leben	Integral denken und handeln

Zielsetzung

Die Teilnehmenden werden in ihrem Prozess unterstützt, Erkenntnisse und eigene Meditationserfahrungen in die Begleitung von Menschen zu integrieren.

Im Speziellen bedeutet dies:

- Sich des eigenen spirituellen Weges tiefer gewahr werden und Sprache dafür finden.
- Meditationen und Übungen anleiten lernen.
- Vertraut werden mit spirituellen Entwicklungsphasen.
- Spirituelle Krisen und Entwicklungskrisen unterscheiden lernen.
- Mut gewinnen, spirituelle Elemente in Coachings einzubauen.

Arbeitsmethoden
Referate, Meditationen und Übungen unterstützen den Lernprozess. Einzel- und Gruppenarbeiten, Rollenspiele und systemisches Vorgehen helfen die Erkenntnisse zu vertiefen. Fallbeispiele aus der Praxis und Erfahrungsaustausch gewährleisten den Transfer in den Berufsalltag.

Ein wesentliches Element der Ausbildung ist die Zen-Meditation. Zen ist ein traditionsreicher Übungsweg, der aus dem chinesisch-japanischen Buddhismus stammt. Die Zen Praxis im Institut Zen & Leadership zeichnet sich durch eine undogmatische Offenheit aus und ist für alle geeignet, unabhängig von Weltanschauung und Glaubenszugehörigkeit. Sie fördert die Konzentrationsfähigkeit, führt zu innerer Gelassenheit und lenkt den Blick auf das Wesentliche. Zen-Meditation ermächtigt zu einem verantwortungsvollen Handeln im persönlichen und beruflichen Umfeld sowie in der globalen Gemeinschaft.

Zielpublikum

Der Lehrgang richtet sich an Menschen, die in Coachings, Personalentwicklung, Führungs- und Leitungsfunktionen tätig sind, sei es in Unternehmen, Organisationen, Verwaltungen oder Verbänden.

Aufnahmebedingungen

Der Lehrgang setzt eine Grundausbildung in Coaching und Beratung oder entsprechende Berufserfahrung voraus.
Für die Zulassung zum dreijährigen Lehrgang gelten folgende Bedingungen:

- Bewerbungsunterlagen (Lebenslauf und Weiterbildungen)
- Motivationsschreiben

Lehrgangabschluss

Der Lehrgang schliesst mit einem Zertifikat ab. Voraussetzungen dazu sind:

- Besuch aller Seminare
- ein Thesenpapier von ca. 10 Seiten
- eine Fallanalyse mit Nachbesprechung, je 30 Minuten

Der Lehrgang wurde von Dr. Anna Gamma und Prof. Dr. Barbara v. Meibom entwickelt und wird vom Institut Zen & Leadership in Luzern zertifiziert. Der Lehrgang wurde 2009–2011 erstmals durchgeführt.

LEITUNGSTEAM

Dr. phil. ANNA GAMMA
Psychologin, Zen Meisterin, Leiterin Zen Zentrum Offener Kreis in Luzern und ANNA GAMMA Institut Zen&Leadership / **www.annagamma.ch**

DOZENTEN

Gabriella Mantscheff
dipl. Sozialpädagogin, Unternehmerin, Psychologin

Matthias Roth
Zen-Assistenzlehrer, Organisationsberater BSO

Für die Studienreise in Jerusalem sind weitere lokale Dozentinnen und Dozenten angefragt.

Termine und Anmeldung: www.annagamma.ch / info@annagamma.ch

Quellenangaben: Kalligrafie S. 20: Shin – HerzGeist von Susan Butti / Foto S. 12: Pilatus von Monika Schwertner

Quellenangaben

Kalligrafie Seite 20: Shin - HerzGeist von Susan Butti

TEIL I

BEWUSSTSEIN ENTWICKELN
Sinn erfahren | S 9

RAUM SCHAFFEN
Stufen der Synthese | S10

WISSEN UND WEISHEIT ERLANGEN
Der Weg ist in dir | S11

GEIST UND BEWUSSTSEIN

Im menschlichen Geist liegt ein unbegrenztes, ausserordentliches Potenzial verborgen, das durch die Entfaltung der spirituellen Intelligenz fruchtbar gemacht werden kann.
Teil I öffnet den geistigen Raum für ein «Spirituelles Coaching». Dabei geht es um die Vertiefung der eigenen meditativen (Zen) Praxis. Es geht aber auch um die Erfahrung und Erkenntnis von unterschiedlichen Ebenen und Strukturen des Bewusstseins, welche unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmen.



BEWUSSTSEIN ENTWICKELN

Leben aus der Mitte

Dieses Seminar führt in die Grundlagen des «Spirituellen Coaching» ein. Gleichzeitig wird der Prozess der Bewusstseinsentwicklung gefördert und ein Raum geistiger Freiheit eröffnet. Durch das harmonisches Zusammenwirken von mentaler, emotionaler und spiritueller Intelligenz erschliesst sich der Sinn des Lebens.

Themenschwerpunkte

- Formen der Intelligenz
- Strukturen des Bewusstseins
- Philosophie und Praxis der Zen-Meditation
- Ich-Stärkung und Ermächtigung aus dem Selbst

Nutzen

- Sie erarbeiten sich Modelle des Bewusstseins, die Sie in der Arbeit mit Menschen unterstützen.
- Sie lernen, Bewusstseinsstrukturen zu unterscheiden und mit ihnen entsprechend zu arbeiten.
- Sie vertiefen den Sinn Ihres Lebens und gewinnen an Herzintelligenz.
- Sie erweitern Ihre Beratungskompetenz durch die Integration von spiritueller, emotionaler und mentaler Intelligenz.

RAUM SCHAFFEN

Stufen der Synthese

Menschliches Denken, Fühlen und Handeln wird in hohem Masse von Kräften des Unbewussten gesteuert. Werden diese Kräfte als Potenziale aktiviert und integriert, so wächst Selbstbewusstsein und Selbstverantwortung.

Themenschwerpunkte

- Kräfte des Unbewussten und die Teilpersönlichkeiten
- Identifikation und Disidentifikation
- Entwicklungsstufen der personalen und transpersonalen Psychologie
- Spirituelle Intelligenz und der Wille zum Selbst

Nutzen

- Sie lernen Ebenen und Mechanismen des Unbewussten kennen.
- Sie erfahren Möglichkeiten und Grenzen, mit unbewussten Kräften zu arbeiten und diese zu integrieren.
- Sie stärken Ihre Fähigkeiten, Stufen des Bewusstseins in der Arbeit mit Menschen zu unterscheiden und zu entfalten.
- Sie erschliessen sich die Möglichkeiten des Willens als Kraft der Veränderung und der Transformation.

WISSEN UND WEISHEIT ERLANGEN

Der Weg ist in Dir

Auf dem Weg in die innere Mitte sind verschiedene Etappen zu gehen und Hindernisse zu überwinden. Wer ihn mutig geht, findet zu Gelassenheit, innerem Frieden und entwickelt achtsames, ethisches Verhalten.

Themenschwerpunkte

- Wege der Achtsamkeit
- Phasen der Individuation
- Krisen als spirituelle Herausforderungen
- Therapie – Beratung – Coaching

Nutzen

- Sie stärken ihre Fähigkeit, im Augenblick präsent zu sein und gewinnen an Gelassenheit und innerem Frieden.
- Sie erweitern ihr Wissen über spirituelle Krisen und lernen mit ihnen umzugehen.
- Sie gewinnen Vertrauen und Gewissheit, sich und andere auf dem Weg der Potenzialentfaltung begleiten zu können.
- Sie erfahren die Freude, die aus einer Übereinstimmung mit den eigenen Werten und der inneren Stimme erwächst.

TEIL II

VOM LEBEN LERNEN
Erde und Menschheit im Prozess | S13

KONFLIKTE MEISTERN
Verborgene Wachstumsimpulse | S14

WANDEL GESTALTEN
Meisterlich leben und arbeiten | S15

ORGANISATION UND KULTUR

Alles, was existiert ist voneinander abhängig und in steter Veränderung begriffen. Indem wir diese Grundmatrix allen Lebens wertschätzen, stärken wir eine nachhaltig persönliche, unternehmerische und organisatorische Entwicklung.
Im zweiten Lehrgangsjahr werden konkrete Führungsaufgaben im Hinblick auf die Begleitung von Menschen und Institutionen erörtert und geübt. Den Auftakt bildet ein Grundlagenseminar, das die Liebe zum Leben und die Entwicklung eines integralen Bewusstseins unterstützt.



VOM LEBEN LERNEN

Erde und Menschheit im Prozess

Schwerpunkt dieses Seminars ist die Rückverbindung mit den grossen Ordnungen des Lebens und den Fragen: Woher kommen wir und wohin gehen wir?
Wo befinden wir uns im evolutionären Prozess von Erde und Menschheit? Was ist meine Bestimmung und Aufgabe in diesem Prozess? Wie können wir aus der Liebe zum Leben gestalterisch tätig sein?
Dieses Seminar wird an einem Ort in den Bergen durchgeführt.

Themenschwerpunkte

- Entwicklung von Erde und Menschheit
- Vom Leben lernen
- Der eigene Platz im grossen Ganzen
- Rituale der persönlichen und institutionellen Transformation

Nutzen

- Sie wachsen tiefer in die Grundhaltung der Liebe zum Leben hinein.
- Sie lernen, sich im evolutionären Prozess zu beheimaten.
- Sie erschliessen sich Lebenssinn als Grundlage umfassender Motivation.
- Sie erproben Rituale der Wertschätzung des Lebendigen in all seinen Formen.

KONFLIKTE MEISTERN

Verborgene Wachstumsimpulse

Konflikte gehören zum Leben und zu einem Betrieb, wie das Salz zur Suppe. In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden, das kreative Potenzial eines Konfliktes zu entdecken und für eine nachhaltige Entwicklung von Menschen, Unternehmen und Institutionen fruchtbar zu machen.

Themenschwerpunkte

- Konfliktarten und Konfliktstufen
- Strategien der Konfliktintervention und -lösung
- Konflikte aus ganzheitlicher und spiritueller Sicht
- Rituale zur Transformation von Konflikten

Nutzen

- Sie gewinnen Sicherheit und Vertrauen, das kreative Potenzial in Konflikten zu nutzen.
- Sie erkennen Konfliktstufen und -arten und angemessene Lösungsansätze.
- Sie aktivieren für sich und andere eine Lösungskompetenz aus einer spirituellen Grundhaltung.
- Sie stärken Ihre Versöhnungskräfte und entwickeln inneren Frieden.

WANDEL GESTALTEN

Meisterlich leben und arbeiten

Menschen, Unternehmen und Organisationen verändern sich stetig. Wie auch immer wir den Wandel (mit)gestalten – es kommt auf die innere Haltung an. Wer tut, «was das Herz zum Singen bringt» (P. Ferrucci), ist nicht nur kraftvoll, sondern auch mit der universellen Intelligenz verbunden. Daraus erwächst Gutes.

Themenschwerpunkte

- Phasen des Wandels von Menschen, Organisationen und Unternehmen
- Chaos und Ordnung - Motoren der Entwicklung
- Angst – Vertrauen – Hingabe
- Die Kunst, sich selbst und andere zu führen

Nutzen

- Sie erweitern Ihr Wissen über Wandlungsprozesse von Menschen, Organisationen und Unternehmen.
- Sie stärken Ihr Vertrauen in die Kräfte der Selbstregulierung, Intuition und Co-Kreation.
- Sie erhalten Souveränität in der Begleitung von Menschen und Organisationen.
- Sie finden Wege zur Überwindung von Angst und Autoritarismus durch Vertrauen und Hingabe.

TEIL III

FRIEDEN ÜBEN
Jerusalem – offene Stadt zum Erlenen des Friedens | S17

WERTSCHÄTZUNG LEBEN
Synthese von Macht und Liebe | S18

INTEGRAL DENKEN UND HANDELN
Du selbst bist die Welt | S19

ZUKUNFT UND VERANTWORTUNG

Wer seinem eigenen Wesen gemäss lebt, entwickelt ein natürliches Bedürfnis, seine Potenziale in der Welt zum Ausdruck zu bringen und Verantwortung zu übernehmen. Im dritten Jahr der Weiterbildung erarbeiten Sie sich Wege, die Freude an der Verantwortung zu stärken und aktuelle Herausforderungen auf der Mikro-, Meso- und Makroebene anzunehmen. Den Auftakt bildet eine Reise nach Jerusalem, einer Stadt, die – wie in einem Brennspiegel – menschliche Konflikte und die daraus erwachsenden Konsequenzen in aller Schärfe erkennen lässt.



FRIEDEN ÜBEN

«Jerusalem – offene Stadt zum Erlernen des Friedens»

Konflikte existieren auf der Mikro-, Meso- und Makroebene. Wo nicht frühzeitig ein Weg zur Kooperation gefunden wird, eskalieren Konflikte und können ganze Völker, Organisationen und Systeme in Mitleidenschaft ziehen.
Die Begegnungen in Jerusalem, einem Brennpunkt menschlicher, gesellschaftlicher und globaler Konflikte, lassen existenziell erfahren, dass alle Vielfalt Ausdruck der Einheit ist – und dass Frieden möglich wird.

Themenschwerpunkte

- Interdependenz von Mikro-, Meso- und Makroebene
- Konflikt, Koexistenz, Kooperation
- Geschichte – ein Erbe zwischen Last und Chance
- Aufgabe und Verheissung in der Beziehung von Mann und Frau

Nutzen

- Sie erleben hautnah die Dynamik eskalierender Konflikte.
- Sie üben, «von der Zukunft zu lernen».
- Sie haben Teil am Prozess der wechselseitigen Verständigung und an Schritten der Versöhnung.
- Sie klären Ihre eigene Verantwortung im «grossen Spiel der Kräfte».

WERTSCHÄTZUNG LEBEN

Synthese von Macht und Liebe

Wertschätzung ist Ausdruck einer umfassenden Intelligenz, die Einheit, Verschiedenheit und Einzigartigkeit auf der Mikro- Meso- und Makroebene anerkennt.
Als Lebenshaltung erschliesst sie Wege zur Überwindung von Konflikten auf allen Ebenen und fördert ein ganzheitliches Verantwortungsbewusstsein.

Themenschwerpunkte

- Wertschätzung als Lebenshaltung
- Wertschätzung als Synthese von Macht und Liebe
- Wertschätzende Kommunikation
- Grundzüge einer wertschätzenden Organisations- und Personalentwicklung

Nutzen

- Sie erkennen Wertschätzung als wertschöpfende Ressource.
- Sie erforschen den Zusammenhang von Macht und Liebe.
- Sie enttabuisieren Liebe als Thema von Führung.
- Sie erfahren und erproben den Zusammenhang von Lernen, Wertschätzung, Motivation und Erfolg.

INTEGRAL DENKEN UND HANDELN

Du selbst bist die Welt

Ein besonderes Ziel des «Spirituellen Coachings» ist es, Menschen zu befähigen, ihren je eigenen Platz im derzeitigen globalen Transformationsprozess zu finden. Mit dieser abschliessenden Seminareinheit geht es um die Entfaltung der Bereitschaft und Entschlossenheit, Verantwortung in der Welt, für die Welt und mit der Welt zu übernehmen.

Themenschwerpunkte

- Zusammenhang von globalen Entwicklungen und persönlichem Handeln
- Von der Kooperation zur Co-Kreation
- Verantwortung im Hier und Jetzt
- Denke im Grossen, handle im Kleinen

Nutzen

- Sie stärken Ihre Fähigkeit, sich in der Komplexität des Lebens zu beheimaten.
- Sie erfahren die Freude, andere für den evolutiven Prozess der Menschheit zu gewinnen.
- Sie erkennen und erfahren Wege vom Ich zum Du und Wir.
- Sie entwickeln die Kunst der werteorientierten und spirituellen Begleitung von Menschen.



ANNA GAMMA

INSTITUT Zen & Leadership GmbH
Bürgenstrasse 36 | 6005 Luzern
T +41 79 687 20 11
info@annagamma.ch | www.annagamma.ch