



# Beruf. Zeit. Leben.

Standort-Bestimmung. Potenzial-Entwicklung.  
Burn-Out-Prophylaxe.

Johanna Schuh



# Beruf. Zeit. Leben.

STANDORT-BESTIMMUNG. POTENZIAL-ENTWICKLUNG. BURN-OUT-PROPHYLAXE.  
von Johanna Schuh

GRATIS E-BOOK

herausgegeben von  
Johanna Schuh - Insightvoice Naikan Center Vienna

Sie wollen mehr wissen?

Auf der website

[www.insightvoice.at](http://www.insightvoice.at)

finden Sie Information über

Naikan - Innenschau  
Zen - Meditation  
Stimme & Gesang

&

GRATIS DOWNLOADS



# Beruf. Zeit. Leben.

STANDORT-BESTIMMUNG. POTENZIAL-ENTWICKLUNG. BURN-OUT-PROPHYLAXE.  
von Johanna Schuh

## Inhalt

5 beliebte Denkfehler .....	Seite 4
Denkfehler 1: Ich habe keine Zeit .....	Seite 4
Denkfehler 2: Arbeit und Leben sind verschiedene Dinge .....	Seite 5
Denkfehler 3: Mein Privatleben verschiebe ich auf später .....	Seite 6
Denkfehler 4: Ich habe schon alles versucht, da kann man einfach nichts machen .....	Seite 6
Denkfehler 5: Ich brauche keine Selbstreflexion, ich habe alles im Griff .....	Seite 7
Beruf.Zeit.Leben. – Seminarpräsentation .....	Seite 7
Naikan – Bilanz des persönlichen Handelns .....	Seite 10
Kurzbeschreibung der Autorin .....	Seite 13

# Beruf. Zeit. Leben.

STANDORT-BESTIMMUNG. POTENZIAL-ENTWICKLUNG. BURN-OUT-PROPHYLAXE.

von Johanna Schuh

Sie stehen im BERUF, möchten Ihre ZEIT sinnvoll nutzen und Ihr LEBEN im beruflich-privaten Spannungsfeld kraftvoll, sinnvoll und freudvoll gestalten?

Dann gehören Sie zu jenen Menschen, die das Leben aktiv in die Hand nehmen wollen. Sie wissen, dass es dazu notwendig ist, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen. Das Wissen um die eigenen Möglichkeiten und Ziele ist die Grundlage für ein bewusst gestaltetes Leben.

Doch wann nimmt man sich schon Zeit für eine Bestandsaufnahme? Wie oft nehmen wir uns Zeit und überprüfen, ob die gesteckten Ziele und Visionen noch Gültigkeit haben oder ein Update brauchen? Mit welchen Fragestellungen und Methoden eröffnen sich andere Perspektiven als jene, die wir ohnehin gewohnt sind?

In den letzten Jahrzehnten hat sich die Einsicht immer mehr durchgesetzt, dass ein zufriedenes Leben weit mehr bedeutet als ein ausgeglichenes Konto und materielle Sicherheit. Galt es früher noch als Luxus, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, Pausen einzulegen, Persönlichkeitsentwicklungsseminare zu besuchen, ist es heute eine allgemein anerkannte und geschätzte Tatsache. Viele Techniken und Methoden werden mittlerweile für alle zugänglich angeboten, um sich mit sich selbst, den persönlichen Ressourcen und Zielen zu befassen.

Beinahe jeder kennt bereits Techniken und Methoden der Selbstreflexion, aber es scheint niemals genügend Zeit vorhanden zu sein, um sie tatsächlich anzuwenden. Leider braucht es oft überdeutliche Signale bis wir uns dazu entschließen, uns selbst und unser Tun auf den Prüfstand zu stellen. Manchmal zwingt uns eine körperliche Krankheit zum Innehalten. Manchmal bewegen wir uns so lange im ewig gleichen Trott, bis unsere inneren Ressourcen bis zum Burn-Out erschöpft sind.

Warten Sie nicht – handeln Sie jetzt!

## 5 beliebte Denkfehler

Beruf.Zeit.Leben. ist ein Seminar-Angebot für Ihre Selbstreflexion. Doch bevor ich Ihnen das Seminar vorstelle, möchte ich auf einige der beliebtesten Denkfehler hinweisen, die häufig dazu führen, dass man zwar weiß, was man tun *könnte* – aber es nicht tut.

Denkfehler 1: Ich habe keine Zeit.

Vergessen Sie das Argument, dass andere Dinge immer wichtiger sind als Ihre Selbstreflexion! Denn jede Minute, die Sie in Ihre Selbstreflexion investieren kommt mit Zins und Zinseszinsen in Form von besserer Lebensqualität zu Ihnen zurück. Jede Auszeit, die Sie sich für Ihre

persönliche Standortbestimmung und Zielorientierung gönnen, lässt Sie Ihren Berufsalltag effektiver im Sinne Ihrer Ressourcen und Visionen gestalten.

Jede Pause, die Sie bewusst einlegen, erhöht Ihre Leistungsfähigkeit. Das Schlüsselwort dabei ist: BEWUSST. Weder nützt es, als Ausrede für Ineffizienz ständig Pausen einzulegen, noch ist es sinnvoll, in den Pausen weiter zu arbeiten und sie nicht als wirkliche Pausen zu nutzen.

Bemerken Sie überhaupt, wann Sie eine Pause brauchen? Bemerken Sie, wann und wie Sie Pausen machen? Bemerken Sie, was Sie auf welche Weise tun? Ob Arbeit oder Pause, beides erfordert Ihre Konzentration und Aufmerksamkeit, damit sie optimal umgesetzt werden können. Konzentration und Aufmerksamkeit wiederum müssen bewusst beobachtet und gesteuert werden. Bewusste Beobachtung und Steuerung setzen voraus, dass man von Zeit zu Zeit innehält um den Status Quo wahrzunehmen.

Je mehr Sie Ihre bewusste Wahrnehmung schulen, desto effektiver können Sie mit Ihrer Zeit umgehen. Zeit haben Sie immer – die Frage ist nur, wie Sie die Zeit nutzen!

Denkfehler 2: Arbeit und Leben sind verschiedene Dinge.

Da hört man Aussagen wie: “Erst in meiner Freizeit lebe ich so richtig.” – “Ich will neben meiner Arbeit auch noch ein Leben haben.” Wenn Sie diese oder ähnliche Leitsätze von sich selbst kennen: Ich empfehle Ihnen umzulernen!

Tatsache ist, dass wir etwa die Hälfte unserer Zeit mit unserer beruflichen Tätigkeit verbringen. Rechnen Sie nach: Von 24 Stunden schlafen wir 6-8 Stunden. Von den 16-18 wachen Stunden arbeiten wir durchschnittlich 8 Stunden, Wegzeiten hinzugerechnet entspricht das etwa der Hälfte unserer verfügbaren Zeit. Noch nicht berücksichtigt sind bei dieser Kalkulation die Arbeiten, die wir für unsere private Versorgung erledigen.

Die Hälfte unserer Zeit verbringen wir also mit unserem Berufsleben. Wollen Sie wirklich die Hälfte Ihrer Zeit nur halb leben? Die Hälfte Ihrer Zeit soll Wartezeit auf das richtige Leben sein? Bei dieser Rechnung gibt es einen eindeutigen Verlierer: Sie selbst.

Selbstverständlich gibt es einen Unterschied zwischen Berufs- und Privatleben. Unsere Fähigkeiten, Know How, Sozialkompetenzen werden unterschiedlich eingefordert und aktiviert, je nachdem in welcher Rolle wir gerade gesehen werden. Jede Rolle ist jedoch nur ein Erscheinungsbild, eines der “Gewänder”, in denen Sie auftreten. Ungeachtet aller Rollen sind Sie vor allem eines: Mensch. In jeder Rolle, die Sie einnehmen, denken und handeln Sie in erster Linie als Sie selbst, als einzigartiges Individuum.

Sie sehen: Es gibt keinen Unterschied zwischen Beruf und Leben, weil immer Sie selbst es sind, der Denken und Handeln in jeglicher Rolle bestimmt. Wenn Sie Ihre Arbeitszeit als ebenso wertvolle Lebenszeit ansehen wie Ihre Privatzeit, dann können Sie jede Situation für Ihr persönliches Wachstum nutzen. Wenn Sie mit diesem Bewusstsein leben, führt das direkt zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität.

### Denkfehler 3: Mein Privatleben verschiebe ich auf später.

Manche Menschen arbeiten permanent weit über das Limit ihrer Kräfte hinaus. Stichwort Workoholic: Man nimmt sich z.B. vor, einige Jahre hindurch bei einer 80-Stunden-Woche viel Geld zu verdienen, um es sich dann bequem machen zu können. Oder man stürzt sich in die Arbeit, weil man Probleme im Privatleben damit übertauchen möchte. Man denkt, irgendwann, viel später, in einigen Jahren kann man sich ja wieder mehr ums Privatleben kümmern.

Wie auch immer die Gründe aussehen mögen: Es kann auf Dauer nicht funktionieren. Probleme müssen dort bearbeitet werden, wo sie hingehören, andernfalls bleiben sie ewiger versteckter Störfaktor (und nebenbei bemerkt weiß man im Lauf der Zeit immer weniger, was der eigentliche Ursprung der Störsignale ist). Eine Verschiebung des Privatlebens auf später bringt ein massives Ungleichgewicht mit sich. Darüber hinaus werden die eigenen Kräfte meist überschätzt, Regenerationsphasen "eingespart". Je länger die Überlastung andauert, desto mehr werden die Signale überhört, die dazu auffordern Energien wieder aufzutanken. Im ungünstigsten Fall wirkt diese Dynamik so lange, bis die Diagnose Burn-Out lautet.

Selbstreflexion steht bei Menschen mit dieser Grundeinstellung meist ganz unten auf der Prioritätenliste, denn: Es gibt immer etwas, das wichtiger ist. Doch gerade Selbstreflexion wäre notwendig, um den Umgang mit den eigenen Ressourcen zu überprüfen und gegebenenfalls mehr Achtsamkeit in dieser Hinsicht zu entwickeln.

Wie steht es um Ihre eigene Kraft? Ist Ihr Energiehaushalt noch im Gleichgewicht? Wenn Sie keine Antwort auf diese Fragen wissen, sollten Sie sich unbedingt Zeit für sich selbst nehmen. Ihr Leben spielt in erster Linie hier und jetzt. Die Zukunft kann nur gelebt werden, wenn die Kraft bis dahin gepflegt und erhalten wird!

### Denkfehler 4: Ich habe schon alles versucht, da kann man einfach nichts machen.

Alles wurde bereits ausprobiert – Supervision, Coaching, Kommunikationstrainings, persönliche Gespräche wurden geführt, und so weiter ... Dennoch hat sich nichts verändert, die Arbeitssituation ist gleich geblieben, Probleme konnten nicht gelöst werden. Schließlich und endlich kommt man zu dem Schluss, dass man nichts ändern kann.

Mit der Überzeugung, dass man nichts mehr ändern kann, ist eines jedenfalls so gut wie sicher: Eben weil man nichts mehr zu ändern versucht, ändert sich ganz bestimmt nichts. Und weil sich nichts ändert, ist man sich sicher, dass sich nichts ändern kann ... und so weiter ... (siehe Paul Watzlawick: "Anleitung zum Unglücklichsein")

Lassen Sie sich niemals entmutigen, auch wenn Veränderung oder Erfolg lange auf sich warten lassen oder viele Versuche notwendig sind um etwas zu verändern! Gerade hier ist Selbstreflexion nützlich: Je deutlicher man seine bisherigen Versuche unter die Lupe nimmt und Klarheit darüber bekommt, was funktioniert hat und was nicht, desto besser stehen die Chancen, dass man beim nächsten Versuch Elemente mit einbezieht, die man bisher übersehen hat. Wieder ist der Schlüssel, das eigene Bewusstsein zu schulen.

## Denkfehler 5: Ich brauche keine Selbstreflexion, ich habe alles im Griff.

Es ist alles in bester Ordnung, die Dinge laufen gut, es gibt keine Probleme, man ist glücklich: Wozu also darüber nachdenken?

Wenn man darüber nachdenkt, obwohl oder gerade weil alles in Ordnung ist, gibt es drei mögliche Ergebnisse:

- a. Es ist wirklich alles wunderbar, das Bild stimmt ganz genau.
- b. Es gibt doch unerledigte Dinge, man war sich dessen nur nicht bewusst.
- c. Es ist alles wunderbar, und doch gibt es kleine Dinge, die man mehr beachten könnte.

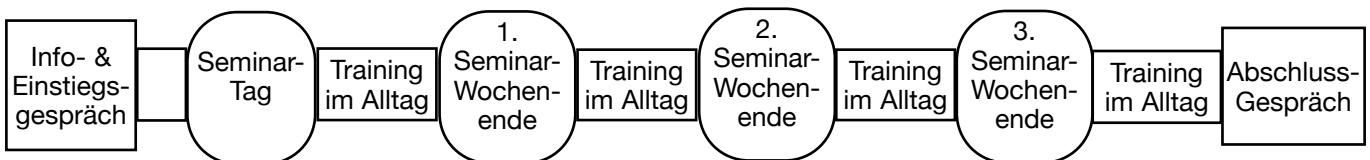
Jedes dieser Ergebnisse bestätigt das, was gut läuft, und erweitert den Blick auf das, was es an zusätzlichen Möglichkeiten gibt.

Eigenartigerweise verbinden wir Selbstreflexion automatisch mit Problemstellungen und deren Lösungen. Es ist sicher richtig, dass in diesem Fall Handlungsbedarf besteht. Nichts spricht jedoch dagegen, das eigene Verhalten genauer zu untersuchen in Situationen, die gut laufen. Im Gegenteil, in diesem Fall steht bei der Selbstreflexion das im Vordergrund, was uns gelingt, und wir können in Ruhe den Blick darauf richten, wie wir unseren Handlungsspielraum erweitern können.

Selbstreflexion ist also in jedem Fall hilfreich. Nun lade ich Sie ein, das Seminkonzept von Beruf.Zeit.Leben. kennenzulernen.

## Beruf.Zeit.Leben. – Seminarpräsentation

Beruf.Zeit.Leben. ist ein Programm, das Sie über einen Zeitraum von sechs Monaten begleitet. Gespräche und Individualphasen wechseln einander ab, Seminarblöcke werden mit Aufgabenstellungen im Alltag kombiniert, damit Seminarinhalte gut in das berufliche Handeln integriert werden können.



6 Monate begleitende Prozess-Arbeit



### Beruf.Zeit.Leben. hat zum Ziel:

- > durch Selbstreflexion eine persönliche Standortbestimmung im Berufsleben zu entwickeln,
- > durch Schulung der Wahrnehmung den Umgang mit eigenen Ressourcen zu verbessern,
- > auf Basis der persönlichen Standortbestimmung Perspektiven und Ziele für sich zu klären.

## Beruf.Zeit.Leben. verbindet drei Elemente zu einer effektiven Kombination:



1. Zeit und Ruhe    2. Methoden der Selbstreflexion    3. Training und Prozessbegleitung

### 1. Zeit und Ruhe:



Die Seminartage sind zu einem großen Teil sehr ruhig gestaltet. Der Hektik des Alltags zu entkommen und endlich Zeit für sich zu haben ist ein Luxus, den wir uns viel zu selten gönnen. Bei den Stille-Phasen im Seminar können Sie sich ganz auf sich selbst konzentrieren und ungestört an Ihrer jeweiligen Aufgabenstellung arbeiten. Die Tage werden teilweise im Schweigen verbracht, in der Ruhe werden tiefere innere Schichten wahrnehmbar und andere Perspektiven tauchen auf.

### 2. Methoden der Selbstreflexion:



#### 2.a. Naikan – Innenschau

Die Basis der Selbstreflexion ist die Naikan-Methode. Naikan kommt aus Japan und bedeutet Innenschau. Die Naikan-Methode arbeitet mit einer einfachen Fragestellung, die innere Klarheit schafft und ein breiteres Spektrum des Denkens und Handelns sichtbar macht. Eine detaillierte Beschreibung der Naikan-Methode finden Sie unter "Naikan – Bilanz des persönlichen Handelns".

#### 2.b. Schulung der Wahrnehmung

Rückzug und Stille schulen die Wahrnehmung, weil unser Bewusstsein alle Eindrücke ohne die Ablenkungen des schnellen und lauten Alltags klarer aufnehmen und verarbeiten kann. Anleitungen für Achtsamkeitsübungen und Selbstbeobachtung während des Seminars sowie für den Alltag trainieren die Wahrnehmung und den bewussten Umgang im Handeln.

#### 2.c. Training im Alltag

Zwischen den Seminartagen werden Seminarinhalte durch konkrete Aufgabenstellungen umgesetzt und somit in den Alltag integriert.

### 3. Training und Prozessbegleitung:



Training im Alltag und Einzelgespräche unterstützen Sie bei Ihrer Selbstreflexion. Die Einzelgespräche während der Seminartage ermöglichen eine individuelle Prozessbegleitung. Begleitung via E-mail bzw. Telefon unterstützen Sie zwischen den Seminartagen, damit Sie Ihr Training im Alltag optimal umsetzen können.

Info- & Einstiegs-  
gespräch

Informations- und Einstiegsgespräch:

Das Seminarprogramm und die Methoden werden im Detail vorgestellt. Terminvereinbarung, Gespräch über den Gesamttablauf, Methoden und Zielsetzungen.

Seminar-  
Tag

Seminartag:

An diesem Tag erarbeiten Sie Ihr Genogramm, schaffen sich somit einen Überblick über Ihr privates und berufliches Netzwerk. Das Genogramm macht sichtbar, welche Personen welche Rolle in Ihrem Leben eingenommen haben bzw. einnehmen, es macht Ihren beruflichen und privaten Werdegang transparent. Sie werden dabei mit Einzelgesprächen unterstützt.

Training  
im Alltag

Training im Alltag:

In den Einzelgesprächen am Seminartag wird vereinbart, welche Aufgabenstellungen Sie sich für den Alltag vornehmen. Die Erstellung Ihres Genogramms wird Sie wahrscheinlich in Ihrem Alltag bis zum 1. Seminarwochenende begleiten. Sie werden dabei durch Begleitung via e-mail unterstützt.

1.  
Seminar-  
Wochen-  
ende

1. Seminar-Wochenende:

Nach einer Einstiegsphase ziehen Sie sich in die Stille zurück, um individuell mit der Naikan-Methode zu arbeiten. Sie werden mit Einzelgesprächen dabei begleitet. Schwerpunkt in der Selbstreflexion anhand der Naikan-Methode ist an diesem Wochenende Ihr privates Umfeld. Als Arbeitsgrundlage dient Ihnen das Genogramm, das Sie sich bereits erarbeitet haben. Achtsamkeitstraining ergänzt das Programm.

Training  
im Alltag

Training im Alltag:

In den Einzelgesprächen am Seminar-Wochenende wird vereinbart, welche Aufgabenstellungen Sie sich für den Alltag vornehmen. Im Alltag geht es darum zu beobachten, wie Sie mit Ihrer Aufgabenstellung umgehen, was gelingt und was nicht. Sie dokumentieren Ihre Beobachtungen und Erfahrungen in einem Alltags-Trainingsbericht oder Lerntagebuch. Sie werden dabei durch Begleitung via e-mail unterstützt.

Außerdem bekommen Sie Tipps während dieser Phasen, wie Sie Ihren Alltag über einfache Achtsamkeitsübungen angenehmer gestalten können.

2.  
Seminar-  
Wochen-  
ende

### 2. Seminar-Wochenende:

Wie beim 1. Seminarwochenende werden Naikan-Individualphasen und Achtsamkeitstraining miteinander kombiniert. Schwerpunkt in der Selbstreflexion anhand der Naikan-Methode ist an diesem Wochenende Ihr berufliches Umfeld.

Training  
im Alltag

#### Training im Alltag:

Wieder nehmen Sie sich Aufgabenstellungen für den Alltag vor und werden dabei durch Begleitung via e-mail unterstützt.

Tipps für einfache Achtsamkeitsübungen in Ihrem Alltag erhalten Sie ebenfalls.

3.  
Seminar-  
Wochen-  
ende

### 3. Seminar-Wochenende:

Der Ablauf ist ähnlich dem 1. und 2. Wochenende im Wechsel von Individualphasen, Gruppenphasen und Achtsamkeitstraining gestaltet. Schwerpunkt in der Selbstreflexion anhand der Naikan-Methode und anderer Themenstellungen ist an diesem Wochenende Ihr Umgang mit Ihren persönlichen Ressourcen sowie eine Bestimmung Ihrer beruflichen sowie privaten Ziele und Perspektiven.

Training  
im Alltag

#### Training im Alltag:

Erneut nehmen Sie sich Aufgabenstellungen für den Alltag vor und werden dabei durch Begleitung via e-mail unterstützt. Außerdem geht es nun darum zu beobachten, was sich an neuen Strategien dauerhaft in den Alltag integrieren lässt.

Abschluss-  
Gespräch

#### Abschluss-Gespräch:

Das Abschluss-Gespräch dient einer Reflexion der Erfahrungen und Lernprozesse, die im Rahmen des Seminarprogramms gemacht wurden.

## Naikan – Bilanz des persönlichen Handelns

Naikan wurde in Japan entwickelt und heißt übersetzt “Innenschau” oder “innere Beobachtung”. Kurz gesagt ist Naikan eine meditative Methode der Selbsterforschung. Das Werkzeug dieser Methode ist denkbar einfach: Drei Fragen dienen als Raster, mit der wir Bilanz über unseren Umgang mit anderen Menschen oder Themen ziehen können.

### Die drei Naikan-Fragen sind:

1. Was hat die Person (oder Thema), die ich betrachte, für mich getan?
2. Was habe ich für diese Person (oder Thema) getan?
3. Welche Schwierigkeiten habe ich dieser Person (oder Thema) verursacht?

In wirtschaftlichen Begriffen bedeutet das:

1. Einnahmen: Was habe ich bekommen?
2. Ausgaben: Was habe ich gegeben, investiert?
3. Controlling: Welche Denk-, Planungs- und Handlungsfehler sind mir selbst unterlaufen?

Wahrscheinlich fällt Ihnen auf, dass bei den drei Naikan-Fragen eine vierte Frage fehlt, nämlich: Welche Schwierigkeiten hat diese Person (oder Thema) MIR verursacht?

Es ist kein Zufall, dass Naikan sich mit dieser Frage nicht beschäftigt, denn auf diese Frage finden wir meist sofort eine lange Liste von Antworten. Das ist auch logisch, denn wir brauchen die Identifizierung dessen, was uns angreift, uns Probleme macht, uns verletzt, um uns selbst zu schützen. Es ist jedoch wenig sinnvoll, sich mit dem zu befassen, was wir ohnehin sehr gut kennen.

Naikan beleuchtet die Bereiche, mit denen wir uns normalerweise wenig oder gar nicht befassen. Daher erweitert es unser Blickfeld, wir gewinnen neue Sichtweisen und Perspektiven.

Noch wichtiger ist folgendes Argument, die Frage, welche Schwierigkeiten mir Andere verursacht haben, nicht so wichtig zu nehmen. Wenn jemand etwas macht, was für uns ein Problem darstellt: Haben wir die Möglichkeit den Anderen dazu zu bringen, es nicht zu tun? Die Antwort ist: Nein. Wie der Andere handelt, das liegt nicht in unserer Macht. Wir können versuchen Einfluss zu nehmen, doch nur der Andere selbst kann über seine Handlungen entscheiden. Es ist also verschwendete Energie den Anderen ändern zu wollen, ihm böse zu sein usw.

Was man selbst sehr wohl ändern kann ist, wie man selbst mit dem umgeht, was jemand Anderer tut.

Falls Sie sich fragen, warum Sie sich die Mühe machen sollten, mit Situationen anders umzugehen als bisher, möchte ich den Naikan-Leiter Prof. Akira Ishii zitieren: "Es gibt die Menschen, die nicht schlafen können, weil sie andere Menschen hassen, aber diejenigen, die gehasst werden, die schlafen gut. Das heißt, diejenigen, die hassen, leiden darunter." Wenn Sie negative Gefühle gegenüber einem Menschen oder einer Sache hegen: Verbessern Sie Ihre eigene Lebensqualität dadurch, dass Sie sich von den negativen Gefühlen befreien. Ein Weg, wie das gelingen kann, ist die Betrachtung mit Naikan.

### Naikan ist sehr positiv orientiert

Das Allerwichtigste ist: Naikan bewertet nicht.

Es geht darum, die Tatsachen klar zu sehen. Es geht darum zu lernen, Handlungen deutlich erkennen zu können und nicht zu vermischen mit dem, was an Emotionen und Gedanken parallel zu einer bestimmten Handlung abgelaufen ist.

Ein kleines Beispiel aus dem Alltag: Was hat mein Kollege für mich gemacht? Er hat mir eine Tasse Kaffee angeboten. Das ist eine Tatsache, unabhängig davon, ob der Kaffee mir geschmeckt hat oder nicht, unabhängig davon, ob ich vielleicht den Eindruck hatte, dass er sich einschmeicheln wollte, unabhängig davon, ob der Kaffee extra für mich gekocht wurde oder einfach noch eine Tasse übrig war ... Tatsache ist: Mein Kollege hat mir eine Tasse Kaffee angeboten. Punkt.

Normalerweise sind wir gewohnt Dinge zu bewerten. Wir denken in den Kategorien "gut" oder "schlecht", entweder – oder. Nur allzu oft stecken wir Menschen oder Dinge rasch in eine Schublade und bemerken dabei gar nicht, wie viele Möglichkeiten uns dadurch entgehen.

Die drei Naikan-Fragen stellen unsere aktiven Anteile in den Vordergrund: Was habe ich gemacht? Was habe ich gemacht, wodurch ich - ungewollt oder bewusst - Schwierigkeiten verursacht habe? Wenn ich sehe, was jemand für mich gemacht hat: Konnte ich das annehmen, wie bin ich damit umgegangen?

Dadurch wird der Blick klar auf jene Anteile, die man selbst beeinflussen kann. Man hört vielleicht auf, Dinge ändern zu wollen, die nicht im eigenen Handlungsspielraum liegen. Und man kann bewusster Veränderungen des eigenen Handelns bewirken.

Drei Elemente werden bei Naikan miteinander kombiniert:

1. Die Kraft der Stille:

Ein ruhiges Umfeld fördert Konzentration und Wahrnehmung.

2. Ordnung im Innenleben schaffen:

Drei Fragen bringen Ordnung in unsere Vergangenheit und lassen uns die eigenen Handlungsmöglichkeiten in Gegenwart und Zukunft klar erkennen.

3. Sanfte, respektvolle Begleitung:

Naikan-Leiter/innen bewerten nicht und unterstützen jeden Menschen individuell.

Entstehung von Naikan

Die Naikan-Methode wurde in Japan von Ishin Yoshimoto (1916-1988) entwickelt. Herr Yoshimoto war einerseits erfolgreicher Geschäftsmann und andererseits ein tief religiöser Mensch. Beide Aspekte seiner Persönlichkeit bildeten das Fundament für die Naikan-Methode.

Der spirituelle Hintergrund:

Herr Yoshimoto war gläubiger Buddhist der Jodo-Shin-Schule. Er suchte auf seinem spirituellen Weg viele Lehrer auf und unterzog sich verschiedenen buddhistischen Übungen. Eine strenge buddhistische Übung, die er mehrmals praktizierte, war Mishirabe. Bei Mishirabe zieht man sich zurück, man isst nicht, trinkt nicht, schläft nicht, und stellt sich nur die Frage nach dem Sinn des Lebens: Wohin gehe ich nach dem Tod? Ishin Yoshimoto fand nach mehrmaliger Übung die Antwort, in buddhistischen Worten: Er fand Satori, Erleuchtung, das vollkommene Erwachen des Geistes.

Es entstand in ihm das tiefe Bedürfnis, eine Praxismethode zu finden, die für alle Menschen machbar ist und bei der man tiefe spirituelle Erfahrungen machen kann, ohne wie bei Mishirabe den Körper strengen Entbehungen zu unterziehen. Außerdem wollte er eine Methode entwickeln, die an keine Religion gebunden ist.

Der wirtschaftliche Hintergrund:

Bei der Entwicklung der Naikan-Methode griff er auf seine Erfahrungen als Geschäftsmann zurück. Im Betrieb führt man Buch über Einnahmen und Ausgaben, man kontrolliert, ob die Bilanz ausgeglichen ist. Dieses Prinzip legte er auf soziale Beziehungen um: Was habe ich von einem Menschen bekommen, was hat er für mich getan? Was habe ich ihm gegeben, für ihn getan?

Wie Herr Yoshimoto die dritte Naikan-Frage entwickelt hat, ist nicht historisch belegt. Vielleicht hat auch sie ihren Ursprung im geschäftlichen Denken, denn man überprüft im Unternehmen ebenfalls, welche Schwachstellen und Störfaktoren es gibt. Daraus könnte man die Frage ableiten: Welche Schwierigkeiten habe ich einem Menschen verursacht?

Verbreitung von Naikan

Ishin Yoshimoto leitete Naikan zuerst mit seinen Angestellten. Naikan verbreitete sich ab 1955 in japanischen Gefängnissen. Ishin Yoshimoto leitete sein Naikan-Zentrum gemeinsam mit seiner Frau Kinuko Yoshimoto. Anfang der 70er Jahre entstanden in Japan weitere Naikan-Zentren, in den späten 70er Jahren kam Naikan nach Europa. Vor allem Prof. Akira Ishii ist es zu verdanken, dass Naikan in vielen Ländern der Welt bekannt wird.

Warten Sie nicht – Handeln Sie jetzt!

Mit der Naikan-Methode haben Sie nun ein wirkungsvolles Werkzeug für Ihre Selbstreflexion in der Hand. Probieren Sie es einfach aus! Oder greifen Sie auf Techniken zurück, die Ihnen bereits zur Verfügung stehen. Welche Methode auch immer Sie dafür nutzen: Nehmen Sie sich Zeit für sich, schulen Sie Ihre Wahrnehmung und nutzen Sie Ihre Ressourcen weise!



Johanna Schuh

“Ich lebe Naikan, denn mein Leben aus Naikan-Sicht zu betrachten schafft in meinem Inneren Klarheit, Verständnis und Frieden.

Ich leite Naikan, denn Menschen bei ihrer Naikan-Innenschau begleiten zu dürfen erfüllt mich mit tiefem Respekt, Dankbarkeit und Freude.”

Naikan - Werdegang

:: 1993 erstmals Teilnahme an einer Naikan-Woche

:: 1994 bis 2000 Ausbildung zur Naikan-Leiterin bei Josef und Helga Hartl, Naikan Haus Ötscherland, sowie Prof. Akira Ishii, Japan

:: Mitautorin des ersten Buches über Naikan in deutscher Sprache: “Die Naikan Methode”

:: seit 2000 selbständige Naikan-Leiterin, Seminarleitung, Vortragstätigkeit, in Österreich, Deutschland, Schweiz

:: 2005 Gründung und Leitung des Insightvoice Naikan Center Vienna