



Schriftliches Naikan im Alltag: Wie geht das?

Johanna Schuh

www.insightvoice.at

SCHRIFTLICHES NAIKAN IM ALLTAG: WIE GEHT DAS?

von Johanna Schuh

GRATIS E-BOOK

herausgegeben von
Johanna Schuh - Insightvoice Naikan Center Vienna

Sie wollen mehr wissen?

Auf der website

www.insightvoice.at

finden Sie Information über

Naikan - Innenschau
Zen - Meditation
Stimme & Gesang

&

GRATIS DOWNLOADS



SCHRIFTLICHES NAIKAN IM ALLTAG: WIE GEHT DAS?

von Johanna Schuh

Inhalt

Kapitel 1

Was ist Naikan?	Seite 4
Die Naikan-Technik	Seite 6
Die drei Naikan-Fragen	Seite 6
Die verflixte vierte Frage	Seite 7
Die unbequeme dritte Frage	Seite 7
Die ewige Frage der Schuld	Seite 8
Wie wirkt Naikan?	Seite 8
Was bringt mir Naikan?	Seite 9

Kapitel 2

Schriftliches Naikan: Wie geht das?	Seite 11
Tägliches Naikan: Wie war mein Tag?	Seite 11
Naikan über eine Person	Seite 12
Naikan über ein Thema	Seite 13
Naikan Biografiearbeit	Seite 14
Der Naikan-Jahresrückblick	Seite 17
Naikan über die Zukunft	Seite 17
Das Naikan-Tagebuch	Seite 18
Das Online-Naikan	Seite 18
Praxis-Tipps: Form	Seite 20
Praxis-Tipps: Inhalt	Seite 21

Kapitel 3

Die Naikan-Tiefenwirkung	Seite 22
Kurzbeschreibung der Autorin Johanna Schuh	Seite 23

SCHRIFTLICHES NAIKAN IM ALLTAG: WIE GEHT DAS?

von Johanna Schuh

Wie finde ich innere Ruhe? Diese Frage gewinnt in unserer leistungsorientierten und schnelllebigen Zeit immer größere Bedeutung. Eine Antwort auf diese Frage bietet Naikan.

Naikan ist eine Methode der Innenschau, die es uns erlaubt zur Ruhe zu kommen und innere Klarheit zu finden.

Die **klassische Form** von Naikan dauert eine Woche und kombiniert drei Elemente:

1. die Technik der drei Naikan-Fragen,
2. Rückzug aus dem Alltag und die Kraft der Stille,
3. sanfte Begleitung durch erfahrene Naikan-Leiter/innen.

Doch manchmal kann man sich keine Auszeit nehmen und ein Naikan-Seminar besuchen. In diesem Fall ist schriftliches Naikan eine gute Alternative, um das eigene Handeln klarer zu sehen.

Schriftliches Naikan ist eine gute Praxismöglichkeit, wenn ...

- ... Sie bereits ein Naikan-Seminar gemacht haben und die Erfahrungen aus Naikan im Alltag und den inneren Dialog mit sich selbst pflegen möchten.
- ... Sie noch nie Naikan praktiziert haben und erfahren möchten, wie Sie mit Hilfe der Naikan-Fragetechnik innere Ruhe und Klarheit pflegen können.

Kapitel 1

Was ist Naikan?

Naikan ist eine Methode, mit der man seine Beziehungen zu anderen Menschen und das eigene Verhalten darin untersucht. Das japanische Wort „NAIKAN“ bedeutet übersetzt „nai“ = innen, „kan“ = beobachten und wird ins Deutsche mit „Innenschau“ oder „Innere Beobachtung“ übersetzt.

Naikan in der klassischen Form dauert eine Woche und bietet die Möglichkeit, die eigene Lebensgeschichte genau unter die Lupe zu nehmen. Im Naikan taucht man ein in die Stille, dadurch können Erinnerungen und Erkenntnisse ins Bewusstsein aufsteigen, die im Alltag

einfach keinen Raum finden. Damit man sich in den unendlichen Weiten der Gedanken und Gefühle nicht verliert hat Naikan eine ganz klare Vorgangsweise und Strukturierung.

Bei Naikan stellt man in das Zentrum der Betrachtung eine Person und folgt dem eigenen Lebensweg ab der ersten Erinnerung in Zeitabschnitten bis zum Jetzt und Hier. Als Zeitabschnitte wählt man ungefähr 4 bis 5 Jahre, chronologisch ab dem ersten Kontakt mit der Person, die man im Naikan gerade betrachtet, bis jetzt oder bis zu dem Zeitpunkt, an dem diese Person aus dem eigenen Leben verschwunden ist. Beim Naikan gegenüber der Mutter wären die Zeitabschnitte etwa: Meine Erinnerungen an die Mutter als ich 0-6 Jahre alt war, dann 6-10, 10-14, 14-18, 18-22, 22-26, usw. bis heute.

Erstens bietet Naikan Orientierung, weil ich einem roten Faden durch mein Leben folge: Ich konzentriere mich auf eine Person.

Zweitens ist Naikan ein wirkungsvolles Werkzeug, um die Erinnerungen nicht einfach so wieder zu sehen, wie man sie ohnehin immer sieht. Es wäre nicht sehr nützlich, wenn sich die Gedanken immer in den gewohnten Mustern bewegen.

Um neue Perspektiven zu gewinnen stellt Naikan drei Fragen:

1. Was hat die Person in diesem Zeitraum für mich gemacht?
2. Was habe ich für diese Person gemacht?
3. Welche Schwierigkeiten habe ich dieser Person verursacht?

Ich erinnere mich also an einen bestimmten **Zeitabschnitt meines Lebens** im Zusammenhang mit einer **bestimmten Person**. Diese Erinnerungen untersuche ich im Hinblick auf die **drei Naikan-Fragen**. Was habe ich erlebt, wo ich sagen kann: 1. Das hat meine Mutter für mich gemacht? 2. Das habe ich für sie gemacht? 3. Damit habe ich ihr eine Schwierigkeit verursacht?

Naikan erfindet nicht, sondern sucht nach tatsächlich Erlebtem. Das was ich erlebt habe betrachte ich neu und filtere jene Aspekte heraus, die ich den Naikan-Fragen zuordnen kann.

Bei einem Naikan-Seminar übt man Naikan für sich und ungestört auf einem geschützten Übungsplatz. Alle 60 bis 90 Minuten kommt ein/e Naikan-Leiter/in zu einem kurzen Naikan-Gespräch. Die wesentliche Übung ist die eigene Selbstreflexion mit Naikan, nicht das Gespräch. Die Naikan-Leiter/innen sorgen für das geschützte Umfeld und die Verpflegung und geben den Naikan-Übenden Unterstützung.

In einer Woche Naikan kann man die eigene Lebensgeschichte mehrmals von Anfang bis Ende durchgehen. Üblicherweise werden folgende Personen am Anfang mit Naikan betrachtet: Mutter (oder die Person, die die Mutterrolle erfüllt hat), Vater, eine Person aus der Ursprungsfamilie (z.B. Großmutter, Großvater, Bruder, Schwester...), Mutter (meist ein

zweites Mal), danach sind alle Personen und Themen möglich. Der Naikan-Leiter wird Sie fragen, welche Personen oder Themen auf Ihrer persönlichen Wunschliste für die Naikan-Betrachtung stehen. Der Naikan-Leiter wird Ihnen auch Vorschläge machen, welche Personen und Themen Sie mit Naikan unter die Lupe nehmen können: (Ehe-)Partner, Ex-Partner, Sohn, Tochter, eine/n Freund/in, sonstige Familienmitglieder, Thema Arbeit / Beruf, Thema Gesundheit / Krankheit, usw.

Die Kombination von Naikan Frage-Technik, Rückzug in die Stille und respektvolle Begleitung durch Naikan-Leiter/innen macht eine Woche Naikan zu einer intensiven und nachhaltig wirksamen Erfahrung.

Doch Naikan kann man auch als Frage-Technik im Alltag sehr einfach anwenden.

Die Naikan-Technik

Naikan-Technik bedeutet:

- Wählen Sie eine Person oder ein Thema,
- definieren Sie einen bestimmten Zeitraum,
- erforschen Sie Ihre Erinnerung zu den Erlebnissen mit dieser Person oder rund um das Thema in diesem Zeitraum und
- stellen Sie sich die drei Naikan-Fragen.

So einfach ist das.

Die drei Naikan-Fragen

<p>1. Naikan-Frage: Was hat die Person (oder das Thema) für mich gemacht?</p>	<p>2. Naikan-Frage: Was habe ich für diese Person (oder das Thema) gemacht?</p>
<p>4. Frage: Welche Schwierigkeiten hat mir diese Person (oder das Thema) verursacht?</p>	<p>3. Naikan-Frage: Welche Schwierigkeiten habe ich dieser Person (oder im Zusammenhang mit dem Thema) verursacht?</p>

Beim Naikan geht es darum, die Tatsachen zu sehen. Sonst nichts.
Wichtig: Es gibt kein Gut und Schlecht. Naikan bewertet nicht.

Die verflixte vierte Frage

Moment, da war doch noch eine vierte Frage! Ja, es gibt natürlich auch die im Naikan sogenannte 4. Frage: Welche Schwierigkeiten hat der andere MIR verursacht?

1. Naikan-Frage: Was hat die Person (oder das Thema) für mich gemacht?	2. Naikan-Frage: Was habe ich für diese Person (oder das Thema) gemacht?
4. Frage: Welche Schwierigkeiten hat mir diese Person (oder das Thema) verursacht?	3. Naikan-Frage: Welche Schwierigkeiten habe ich dieser Person (oder im Zusammenhang mit dem Thema) verursacht?

Warum stellt man im Naikan die vierte Frage nicht? Sie ist doch auch eine Tatsache?

Ja, selbstverständlich haben uns andere Menschen oder Situationen Schwierigkeiten und Probleme gemacht. Doch diese Perspektive kennen wir normalerweise sehr genau. Warum also das, was man ohnehin gut kennt, noch einmal wie einen alten Kaugummi durchkauen?

Und mal ehrlich: Hat es jemals zu einer positiven Veränderung beigetragen mich damit zu beschäftigen, dass jemand mir Schwierigkeiten gemacht hat und aus welchem Grund und zu welchem Zweck? Die Antwort lautet wahrscheinlich nein.

Die 4. Frage zeigt auf, was nicht funktioniert hat oder anders hätte sein sollen, was jemand nicht tun oder sagen hätte sollen, was jemand anders tun oder sagen hätte sollen... Sie blickt also auf das, was NICHT ist. Naikan blickt auf das, was IST.

Naikan sagt nicht: Die vierte Frage existiert nicht.

Naikan sagt nur: Beschäftige dich mit dem, was du normalerweise nicht besonders beachtest. Befasse dich mit den drei Naikan-Fragen. Denn dadurch lenkst du den Blick auf das, was du bekommst, und auf die Möglichkeiten, die du hast.

Die unbequeme dritte Frage

Warum stellt man sich eigentlich die 3. Naikan-Frage: Welche Schwierigkeiten habe ich dieser Person verursacht? Hier wird ja auch wie bei der vierten Frage aufgezeigt, was nicht funktioniert hat und anders hätte sein sollen.

Richtig, das gilt auch für die dritte Frage. Natürlich sieht man, was nicht funktioniert hat. Doch viel wichtiger ist es zu sehen, WIE man selbst dazu beigetragen hat, dass etwas nicht funktioniert hat. Das kann man über die dritte Naikan-Frage herausfinden. Das näher unter die Lupe zu nehmen macht Sinn, weil man das eigene Verhalten beeinflussen kann – natürlich nicht in der Vergangenheit, sondern ab jetzt.

Wenn man die 3. Naikan-Frage prüft, dann bekommt man eine gute Grundlage für eine Verhaltensänderung, denn man sieht und versteht, wie man früher gehandelt und dazu beigetragen hat, dass etwas nicht funktioniert hat. Wenn man gar nicht bemerkt, dass man selber etwas dazu beigetragen hat, dass Dinge schief gelaufen sind, dann weiß man ja überhaupt nicht, wie man etwas verändern kann.

Wir sind sehr schnell in Schuldzuweisungen an andere und sagen: “Weil diese Person das (nicht) gemacht hat, konnte ich nicht...” Doch wenn es darum geht unseren eigenen Anteil anzuschauen, dann sind wir leider oft sehr zögerlich.

Die ewige Frage der Schuld

Wenn man sich mit der 3. Naikan-Frage – welche Schwierigkeiten habe ich verursacht – befasst: Besteht nicht die Gefahr, dass Schuldgefühle antrainiert werden?

Wenn man wirklich sieht was man gemacht hat und es voll und ganz annehmen kann, dann gibt es keine Schuldgefühle. Denn es ist schon gelebt. Man kann es nicht mehr ändern. Man kann nur akzeptieren was gewesen ist und die Verantwortung dafür übernehmen. Wenn das gelingt, dann stellt sich innerer Frieden ein.

Schuldgefühle entstehen dann, wenn es nicht gelingt, die Tatsachen wirklich anzunehmen und zu akzeptieren. Man möchte immer noch etwas ändern, man möchte nicht, dass auch dieses “negative” Verhalten Teil des eigenen Lebens ist. Doch das ist nicht möglich.

Handlungen, die für andere schwierig sind, sind zutiefst menschlich. So lange wir leben werden Fehler und das Verursachen von Schwierigkeiten NATÜRLICHER BESTANDTEIL unseres Lebens sein. Selbstverständlich kann und soll man das Leben in der Ausrichtung leben, das Leiden zu mindern, aber es wird niemals ganz gelingen.

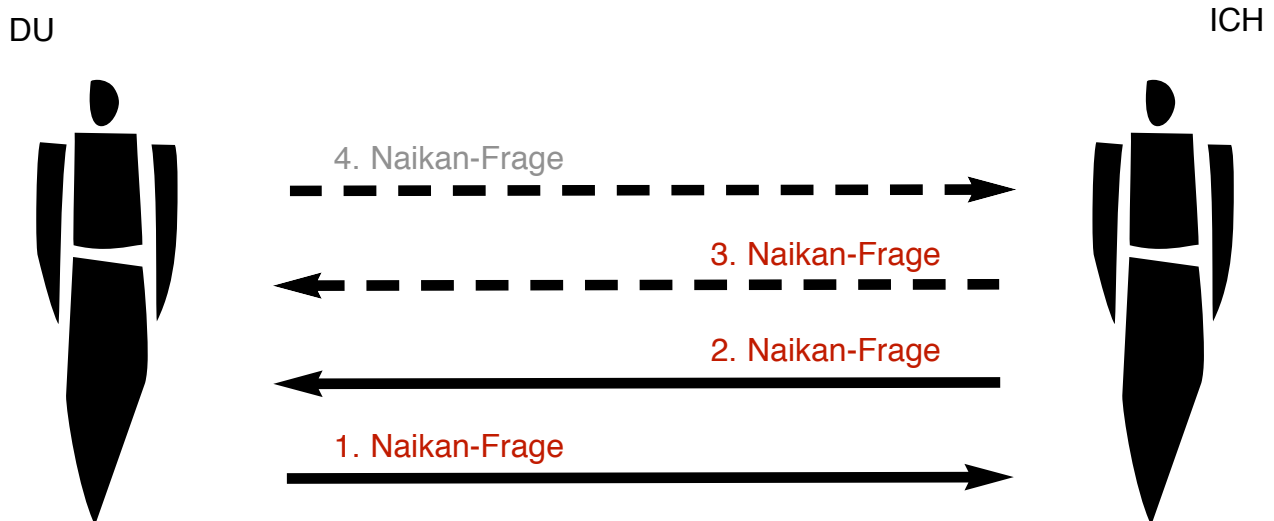
Wie wirkt Naikan?

Naikan als Frage-Technik bringt Klarheit in die Wahrnehmung.

Normalerweise denken wir von Erlebnissen als Gesamtpaket. Das ist auch gut so, weil wir uns gar nicht ständig mit allen Einzelheiten befassen können. Manchmal jedoch braucht es den Blick auf Einzelheiten, damit wir mit Situationen anders umgehen können. Mit den

Naikan-Fragen kann man gut auseinander halten: Was war mein eigener Anteil? Was war der Anteil des anderen?

Bei allen Erlebnissen und Interaktionen gibt es Anteile, die vom anderen ausgehen, und Anteile, die von mir selbst ausgehen. Naikan zeigt dies auf einfache Weise auf. In diesem Sinn kann man von Naikan als **Wahrnehmungstraining** sprechen.



Naikan lenkt den Blick nach innen, wie schon der Name "Innenschau" sagt. Ich frage nicht jemand anderen, sondern ich befrage mich selbst über mein Verhalten. Dadurch kommt ein innerer Dialog zustande. Und die Bereitschaft herauszufinden, was man selbst zur Situation beigetragen hat. Das wiederum lenkt den Blick auf jene Bereiche, die man selbst verändern kann.

Was bringt mir Naikan?

Effekte von Naikan im Alltag sind unter anderem:

- * Innere Ruhe
- * Schärfung der Wahrnehmung
- * Erkennen der eigenen Möglichkeiten
- * Entspanntere Sicht auf Probleme
- * Sich selbst akzeptieren
- * Verständnis für andere entwickeln
- * Stärkung des Selbstvertrauens
- * Eigenverantwortung
- * Freiheit im eigenen Handeln
- * Zufriedenheit und Glück

Denn Naikan im Alltag lenkt den Blick immer wieder nach innen, man gönnt sich Zeit für sich selbst. Die drei Fragen wirken ordnend und klärend auf unseren Geist.

Naikan ist ein Training: Je länger und je intensiver man übt, desto mehr Effekte wird man an sich beobachten.

Am effektivsten ist Naikan, wenn man keinen bestimmten Zweck damit verfolgt, keine Lösung für ein Problem finden will, kein bestimmtes Gefühl oder Verstehen anstrebt. Wenn der Blick sich nicht auf ein bestimmtes Ziel einengt, dann wird der innere Horizont weit. Dann können Zusammenhänge und Problemlösungen einfach und sonnenklar aus dem Inneren auftauchen.

内観
の
日
ど
ろ
し
を
大
切
に

**Naikan
leben
heißt

das
tägliche
Leben

mit
großer
Sorgfalt
leben**

Ishin Yoshimoto

Kapitel 2

Schriftliches Naikan: Wie geht das?

- **Nehmen Sie sich einige Minuten pro Tag Zeit.**
Am besten wählen Sie einen Zeitpunkt, wo Sie ungestört sein können. Ideal sind mindestens 15 Minuten. Am besten jeden Tag.
- **Machen Sie Naikan.**
Wählen Sie eine Person oder ein Thema, das Sie beleuchten wollen. Wählen Sie einen Zeitraum, in dem Sie Ihre Erlebnisse mit dieser Person oder im Zusammenhang mit dem Thema betrachten. Stellen Sie sich die 3 Naikan-Fragen.
- **Schreiben Sie die Naikan-Antworten in ein Naikan-Tagebuch.**
Sie können ein schönes Heft verwenden, aber auch den Computer für Ihre Notizen nutzen. Durch das Schreiben werden Dinge häufig klarer.

Schriftliches Naikan erfolgt im Alltag in Eigenarbeit. Die Erkenntnisse notiert man sich, am besten in ein Naikan-Tagebuch. Für das schriftliche Naikan können ebenso wie im Naikan-Seminar unterschiedliche Bereiche betrachtet werden, z.B. Biografiearbeit, Naikan über eine Person, Thema etc.

Schriftliches Naikan machen Sie eigenständig für sich selbst. Wenn Sie beim schriftlichen Naikan Anleitung oder Unterstützung durch einen Naikan-Begleiter wünschen, dann gibt es die Sonderform des Online-Naikan.

Tägliches Naikan: Wie war mein Tag?

Schauen Sie am Abend auf den Tag zurück und fragen Sie sich:

1. Wer hat heute etwas für mich gemacht?
2. Für wen habe ich heute etwas gemacht?
3. Wem habe ich heute Schwierigkeiten verursacht?

Das gehört zu den einfachsten Möglichkeiten, jeden Tag Naikan zu praktizieren. Es erfordert nur wenige Minuten Zeit.

Widmen Sie mindestens 5 Minuten der 1. Naikan-Frage, die nächsten 5 Minuten der 2. Naikan-Frage und wiederum 5 Minuten der 3. Naikan-Frage. Selbstverständlich können Sie sich auch mehr Zeit für Naikan nehmen!

FEEDBACK einer Naikan-Übenden, die Naikan über den Tag ohne schriftliche Notizen praktiziert: "Ganz oft nutze ich die Naikan Fragen vor dem Einschlafen und bis jetzt habe ich es noch nie bis zur dritten Frage geschafft :-) ... ich schlafe vorher immer schon sehr gut und zufriedener ein."

Naikan über eine Person

Sie wollen sich mit einer bestimmten Person näher befassen?

Dann haben Sie zwei Möglichkeiten:

- **Sie beleuchten nur die jüngste Vergangenheit in Bezug auf die Person.**
Konzentrieren Sie sich vor allem auf die jüngste Vergangenheit: heute oder gestern oder die letzten Tage, Wochen, Monate. Und stellen Sie die 3 Naikan-Fragen.
- **Sie können sich mit einer Person ab dem ersten Kontakt bis heute beschäftigen.**
Beginnen Sie ab der ersten Begegnung mit diesem Menschen und teilen Sie die Zeit bis heute in Abschnitte ein: Die Abschnitte können mehrere Jahre bis wenige Monate, Wochen, Tage umfassen – je nachdem wie lange Sie die Person schon kennen. Konzentrieren Sie sich beim Naikan jeden Tag auf einen Zeitabschnitt, chronologisch Ihrem Lebensweg folgend, von der ersten Begegnung bis jetzt. Diese Vorgangsweise entspricht der Naikan Biografiearbeit (*mehr Info ab S. 14*).

Welche Personen können Sie für Naikan wählen?

- **Personen aus dem Familienfeld**
aus Ihrer Ursprungsfamilie: Mutter, Vater, Bruder, Schwester, Großmutter, Großvater, Tante, Onkel...
aus Ihrer jetzigen Familie: (Ehe-)Partner, Sohn, Tochter, Enkelkind, (Ehe-)Partner der eigenen Kinder, Schwiegereltern...
- **Partnerschaft**
jetziger (Ehe-)Partner, Ex-Partner, Partner und Freunde der (Ex-)Partner
- **Personen aus dem Freundeskreis**
langjährige/r Freund/in, eine Freundschaft in der Vergangenheit, eine neue Freundschaft, verschiedene Personen aus dem engen und weiteren Freundeskreis
- **Personen aus dem privaten Umfeld**
Bekannte, Nachbarn, Kellner/in im Stammlokal, Personal in Geschäften die Sie regelmäßig besuchen...
- **Personen aus dem beruflichen Umfeld**
Arbeitskollegen, Vorgesetzte, Mitarbeiter, Geschäftspartner, Kunden...
- **Menschen, deren Namen Sie gar nicht kennen**
die Verkäuferin im Supermarkt, die vielleicht besonders freundlich zu Ihnen war, der Bus- oder Taxifahrer, der Sie sicher an Ihr Ziel gebracht hat, die Putzfrau, der Sie nicht mal begegnet sind, die jedoch sichtlich dafür gesorgt hat, dass Ihr Arbeitsplatz sauber ist, die Techniker und Mitarbeiter der Telefongesellschaft...

PRAXIS: Hier einige Anregungen, was man beispielsweise in Bezug auf eine/n Freund/in finden könnte:

1. Naikan-Frage: Was hat er/sie für mich gemacht? Er/sie hat mich angerufen und zum Kaffee eingeladen. Und im Kaffeehaus die Rechnung bezahlt. Er/sie hat mir von einem neuen Film erzählt. Er/sie hat bemerkt, dass mich etwas beschäftigt und gefragt, was los ist. Er/sie hat zugehört, als ich von meinem Problem

erzählt habe. Er/sie hat mir dazu Fragen gestellt, die zwar für mich unangenehm aber klärend waren. ...

2. Naikan-Frage: Was habe ich für ihn/sie gemacht? Ich habe die Einladung zum Kaffee angenommen. Obwohl mich ein Problem belastet hat, habe ich ein interessantes Gespräch mit abwechslungsreichen Themen mit ihm/ihr führen können. Ich habe ihm/ihr die CD zurückgebracht, die ich ausgeborgt hatte. Ich habe ihm/ihr bei einem Computerproblem weiterhelfen können. ...

3. Naikan-Frage: Welche Schwierigkeiten habe ich ihm/ihr gemacht? Ich bin zu unserem Treffen im Kaffeehaus 20 Minuten zu spät gekommen. Ich konnte nicht auf seine/ihre Probleme eingehen, weil ich selber so mit meinen Problemen beschäftigt war. Ich habe im ersten Moment beleidigt reagiert, als er/sie versucht hat, mir einen anderen Blickwinkel auf meine Probleme zu zeigen. ...

Naikan über ein Thema

Sie wollen sich mit einem bestimmten Thema näher befassen?

Ja, das ist möglich!

Allerdings ist es empfehlenswert, das Naikan am Anfang bezogen auf einzelne Personen zu üben. Denn Themenarbeit kann recht komplex werden und anfangs kompliziert erscheinen. Bei Naikan mit einem Thema erweitert man den Blick auf mehrere Personen, die in Zusammenhang mit dem Thema stehen.

Wie geht das?

1. Naikan-Frage:

- a) Im Zusammenhang mit dem Thema, das ich genauer betrachte:
Welche Personen haben etwas für mich gemacht? Wer genau, was genau?
- b) Was habe ich durch das Thema an sich bekommen?

2. Naikan-Frage:

- a) Im Zusammenhang mit dem Thema, das ich genauer betrachte:
Für welche Personen habe ich etwas gemacht? Für wen genau, was genau?
- b) Was habe ich für das Thema an sich gemacht?

3. Naikan-Frage:

- a) Im Zusammenhang mit dem Thema, das ich genauer betrachte:
Welchen Personen habe ich eine Schwierigkeit verursacht? Wem genau, was genau?
- b) Habe ich mir selber Schwierigkeiten verursacht, im Sinne von: Was könnte ich nächstes Mal beachten oder verbessern?

Welche Themen können Sie für Naikan wählen?

- **allgemeine Themen**
wie z.B.: Arbeit, Beruf, Ausbildung, Gesundheit, Krankheit...

- **spezielle Themen**

wie z.B.: ein bestimmtes Arbeitsmeeting, eine bestimmte Konfliktsituation, ein Familientreffen, die Arbeitswoche, der heutige Tag...

Alles, wirklich alles eignet sich als Thema für Naikan. Wichtig dabei ist immer: Ganz konkret bleiben, und die 3 Naikan-Fragen in Bezug auf alle Menschen betrachten, die in diesem Zusammenhang stehen.

Wenn Ihnen Naikan-Themenarbeit nach obiger Beschreibung zu komplex erscheint, dann können Sie auch anders vorgehen: Betrachten Sie jede Person, die zu dem Thema eine Rolle spielt, einzeln nacheinander mit den Naikan-Fragen.

PRAXIS: Hier einige Anregungen, was man beispielsweise zum Thema Arbeit finden könnte:

1. Naikan-Frage: a) Was haben Menschen (Chef, Kollegen, Kunden...) in Bezug auf das Thema (Arbeit) für mich gemacht? Meine Kollegin hat mir mit Geduld einen neuen Arbeitsablauf erklärt. Meine Vorgesetzte hat mir den gewünschten Urlaub genehmigt. Ein Kunde hat sich bei mir für meine Freundlichkeit bedankt. Mein Partner hat mich von meinem Arbeitsplatz abgeholt, damit wir nachher ins Konzert gehen konnten. Ein Kollege hat mir in einer heiklen Situation einen Rat gegeben, als ich ihn darum gebeten habe. ... b) Was habe ich durch die Arbeit bekommen? Anerkennung, Geld, Kompetenz, Kontakt zu Menschen. ...

2. Naikan-Frage: a) Was habe ich für andere Menschen (Chef, Kollegen, Kunden...) in Bezug auf das Thema (Arbeit) gemacht? Ich habe für einen Kollegen eine Aufgabe erledigt. Ich habe mit einer Kundin ein längeres Beratungsgespräch geführt. Ich habe für meine Kollegin einen Kaffee gemacht. Ich habe meiner Vorgesetzten einen Vorschlag zu Verbesserung des Arbeitsablaufs gemacht. ... b) Was habe ich für die Arbeit gemacht? Pünktlichkeit, Sorgfalt, Zeit investiert, Fachwissen, Geduld. ...

3. Naikan-Frage: a) Welche Schwierigkeiten habe ich anderen Menschen (Chef, Kollegen, Kunden...) in Bezug auf das Thema (Arbeit) verursacht? Ich habe vergessen eine Kollegin über einen bestimmten Arbeitsablauf zu informieren. Ich hatte einen schlechten Tag und habe bei einem Kunden die Geduld verloren. Ich bin zu spät zur Arbeit gekommen und mein Kollege musste deshalb meinen Arbeitsbereich mit betreuen. Ich habe meinem Partner immer wieder von einem Konflikt in der Arbeit erzählt, was ihm dann zu viel wurde. ... b) Was ich mehr beachten könnte: Ich werde ungeduldig, wenn ich zu lange ohne Pause arbeite, deshalb möchte ich mir überlegen, wie ich mir die Pausen besser nehmen kann. ...

Naikan Biografiearbeit

Sie wollen ähnlich wie in einem Naikan-Seminar arbeiten und Ihr ganzes Leben ganz systematisch erforschen?

Dann machen Sie es so:

- **Für Naikan Biografiearbeit sollten Sie mindestens 30 Minuten pro Tag reservieren.**

Denn es braucht etwas Zeit, sich an längst Vergangenes wieder zu erinnern. Außerdem können Erkenntnisse nicht erzwungen werden, sondern sie zeigen sich von allein, wenn Raum und Zeit zur Verfügung gestellt wird.

- **Biografiearbeit braucht einen geschützten Rahmen.**
Hilfreich ist es, wenn Sie die Naikan-Überlegungen nicht nebenbei auf dem Nachhauseweg oder beim Musikhören anstellen, sondern sich dafür an einen ruhigen Platz zurückziehen.
- **Beginnen Sie mit der Betrachtung der Mutter.**
Am 1. Tag erforschen Sie Ihre Erinnerung mit den 3 Naikan-Fragen in der Vorschulzeit, als Sie selbst 0-6 Jahre alt waren. Am 2. Tag das Alter 6-10 Jahre, am 3. Tag 10-14 Jahre usw. bis heute. Als Zeitabschnitte sind 4 bis 5 Jahre empfehlenswert. Falls Ihre Mutter nicht mehr lebt, dann endet Ihre Naikan-Betrachtung mit dem Zeitpunkt, wo die Mutter gestorben ist. Wenn Sie nicht bei der Mutter aufgewachsen sind wählen Sie bitte die Person, die die Mutterrolle übernommen hatte.
- **Stellen Sie immer alle drei Naikan-Fragen.**
Zu jedem Zeitabschnitt, in dem Sie sich an die Mutter erinnern, stellen Sie immer dieselben drei Naikan-Fragen: 1. Was hat meine Mutter für mich gemacht? 2. Was habe ich für meine Mutter gemacht? 3. Welche Schwierigkeiten habe ich meiner Mutter verursacht? Sie können beispielsweise 10 Minuten der 1. Naikan-Frage widmen, die nächsten 10 Minuten der 2. Naikan-Frage und noch einmal 10 Minuten der 3. Naikan-Frage. Notieren Sie die Antworten in Ihr Naikan-Tagebuch.
- **Gehen Sie Ihre Lebensgeschichte in Bezug auf die Mutter von Anfang bis Ende durch.**
Erst dann wechseln Sie zur nächsten Person. Bei Naikan Biografiearbeit ist es wichtig, eine Person immer ab dem ersten Kontakt bis heute chronologisch zu betrachten. Auch wenn die Erinnerung manchmal zu anderen Personen abschweifen wird – der Fokus bleibt bei derselben Person.
- **Als zweite Person machen Sie Naikan gegenüber Ihrem Vater.**
Gehen Sie dabei genau so in Zeitabschnitten vor wie bei der Betrachtung der Mutter.
- **Danach wählen Sie eine Person aus Ihrer Ursprungsfamilie.**
Beispielsweise Großvater, Großmutter, Bruder, Schwester. Vorzugsweise jemand, der Ihnen nahe stand und mit dem Sie viel Kontakt hatten.
- **Dann empfehlen wir Naikan nochmals gegenüber Ihrer Mutter.**
Erstens haben Sie sich jetzt bereits einen leichteren Zugang zu Ihren Erinnerungen geschaffen. Zweitens werden Sie erfahren, dass es neue Perspektiven eröffnet, wenn man etwas mehrmals betrachtet. Das ist vergleichbar mit einem Kunstwerk: Sie können ein Bild, eine Skulptur, einen Film immer wieder betrachten, es wird jedes Mal wieder inspirierend sein.
- **Welche Person aus Ihrer Ursprungsfamilie möchten Sie noch betrachten?**
Als nächste Person empfehlen wir jemanden aus der Ursprungsfamilie: Großeltern, Geschwister, Onkel, Tanten... Sie können so viele Personen mit Naikan betrachten, wie Sie möchten.
- **Nun wählen Sie bitte Ihre/n Partner/in oder eine Person aus Ihrer jetzigen Familie.**
Die erste Wahl ist Ihre jetzige Partnerschaft, also Ihr Lebensgefährte, Partner oder Ehepartner. Sie können auch weitere Personen aus Ihrem jetzigen Familienumfeld für Naikan wählen, zum Beispiel Sohn, Tochter, Enkelkind, (Ehe-)Partner der eigenen Kinder, Schwiegereltern...
- **Jetzt haben Sie grundlegende Biografiearbeit geleistet.**

Sie können mit Naikan selbstverständlich weiter machen. Jede Person und jedes Thema eignet sich für Naikan. Sie können Personen, die Sie bereits mit Naikan betrachtet haben, ein zweites Mal oder auch öfter mit Naikan beleuchten.

- Wenn Sie Ihre Biografiearbeit abschließen wollen, dann empfehlen wir Naikan darüber. Blicken Sie auf den Zeitraum zurück, in dem Sie Naikan geübt haben. 1. Naikan-Frage: Was habe ich durch die Naikan Biografiearbeit bekommen? 2. Naikan-Frage: Was habe ich für die Naikan Biografiearbeit gemacht? 3. Naikan-Frage: Welche Schwierigkeiten habe ich im Zusammenhang mit der Naikan Biografiearbeit verursacht?
- Naikan Biografiearbeit erfordert etwa 3 Monate durchgehend.

PRAXIS: So könnte die Naikan-Biografiearbeit strukturiert sein, wenn Sie 41 Jahre alt sind:

	Person:	mein Alter:		Person:	mein Alter:		Person:	mein Alter:
1. Tag	Mutter	0-6 Jahre	31. Tag	Schwester	30-34 Jahre	61. Tag	Sohn	25-28 Jahre
2. Tag	Mutter	6-10 Jahre	32. Tag	Schwester	34-38 Jahre	62. Tag	Sohn	28-31 Jahre
3. Tag	Mutter	10-14 Jahre	33. Tag	Schwester	38-41 Jahre	63. Tag	Sohn	31-34 Jahre
4. Tag	Mutter	14-18 Jahre	34. Tag	Mutter (nochmal)	0-6 Jahre	64. Tag	Sohn	34-38 Jahre
5. Tag	Mutter	18-22 Jahre	35. Tag	Mutter	6-10 Jahre	65. Tag	Sohn	38-41 Jahre
6. Tag	Mutter	22-26 Jahre	36. Tag	Mutter	10-14 Jahre	66. Tag	gute Freundin	16-20 Jahre
7. Tag	Mutter	26-30 Jahre	37. Tag	Mutter	14-18 Jahre	67. Tag	gute Freundin	20-24 Jahre
8. Tag	Mutter	30-34 Jahre	38. Tag	Mutter	18-22 Jahre	68. Tag	gute Freundin	24-28 Jahre
9. Tag	Mutter	34-38 Jahre	39. Tag	Mutter	22-26 Jahre	69. Tag	gute Freundin	28-32 Jahre
10. Tag	Mutter	38-41 Jahre	40. Tag	Mutter	26-30 Jahre	70. Tag	gute Freundin	32-36 Jahre
11. Tag	Vater	0-6 Jahre	41. Tag	Mutter	30-34 Jahre	71. Tag	gute Freundin	36-41 Jahre
12. Tag	Vater	6-10 Jahre	42. Tag	Mutter	34-38 Jahre	72. Tag	Thema Arbeit	25-28 Jahre
13. Tag	Vater	10-14 Jahre	43. Tag	Mutter	38-41 Jahre	73. Tag	Thema Arbeit	28-31 Jahre
14. Tag	Vater	14-18 Jahre	44. Tag	Bruder (älter)	0-6 Jahre	74. Tag	Thema Arbeit	31-34 Jahre
15. Tag	Vater	18-22 Jahre	45. Tag	Bruder	6-10 Jahre	75. Tag	Thema Arbeit	34-38 Jahre
16. Tag	Vater	22-26 Jahre	46. Tag	Bruder	10-14 Jahre	76. Tag	Thema Arbeit	38-41 Jahre
17. Tag	Vater	26-30 Jahre	47. Tag	Bruder	14-18 Jahre	77. Tag	neue Kollegin	letzte 4 Monate
18. Tag	Vater	30-34 Jahre	48. Tag	Bruder	18-22 Jahre	78. Tag	Nachbarin	letztes Jahr
19. Tag	Vater	34-38 Jahre	49. Tag	Bruder	22-26 Jahre	79. Tag	Großvater	0-6 Jahre
20. Tag	Vater	38-41 Jahre	50. Tag	Bruder	26-30 Jahre	80. Tag	Großvater	6-10 Jahre
21. Tag	Großmutter	0-6 Jahre	51. Tag	Bruder	30-34 Jahre	81. Tag	Großvater	10-14 Jahre
22. Tag	Großmutter	6-10 Jahre	52. Tag	Bruder	34-38 Jahre	82. Tag	Großvater	14-18 Jahre
23. Tag	Großmutter	10-14 Jahre	53. Tag	Bruder	38-41 Jahre	83. Tag	Großvater	18-22 Jahre
24. Tag	Großmutter (Tod)	14-16 Jahre	54. Tag	Partner (ab Kennenlernen)	28-31 Jahre	84. Tag	Großvater (Tod)	22-27 Jahre
25. Tag	Schwester (4 J. jünger)	4-10 Jahre	55. Tag	Partner	31-34 Jahre	85. Tag	Thema Arbeit	letzte 3 Monate
26. Tag	Schwester	10-14 Jahre	56. Tag	Partner	34-38 Jahre	86. Tag	Partner (nochmal)	28-31 Jahre
27. Tag	Schwester	14-18 Jahre	57. Tag	Partner	38-41 Jahre	87. Tag	Partner	31-34 Jahre
28. Tag	Schwester	18-22 Jahre	58. Tag	Ex-Partner (ab Kennenlernen)	21-23 Jahre	88. Tag	Partner	34-38 Jahre
29. Tag	Schwester	22-26 Jahre	59. Tag	Ex-Partner (Trennung)	23-25 Jahre	89. Tag	Partner	38-41 Jahre
30. Tag	Schwester	26-30 Jahre	60. Tag	Sohn	23-25 Jahre	90. Tag	über Naikan-Biografiearbeit	letzte 3 Monate

Der Naikan-Jahresrückblick

Besonders das Jahresende ist eine Gelegenheit, Menschen zu danken. Naikan zeigt Ihnen ganz konkret, wofür Sie Danke sagen können.

1. Was habe ich in diesem Jahr bekommen?
Welche Menschen haben für mich etwas gemacht in diesem Jahr?
2. Was habe ich in diesem Jahr gegeben?
Für welche Menschen habe ich etwas gemacht in diesem Jahr?
3. Welche Schwierigkeiten habe ich in diesem Jahr verursacht?

Naikan über die Zukunft

Kann man die Naikan-Fragen auch stellen, wenn etwas in der Zukunft liegt?

Ja. Allerdings gibt es einen Unterschied: Naikan konzentriert sich stark auf Tatsachen, und wenn man die Vergangenheit prüft hat man Material, das auf Tatsachen gründet. Die Zukunft hingegen ist unsicher: Man kann als Basis für Naikan nur eine möglichst realistische Einschätzung treffen.

Wenn Sie sich mit Hilfe der Naikan-Fragen auf etwas vorbereiten wollen, dann treffen Sie zuerst eine möglichst realistische EINSCHÄTZUNG VON DEM WAS KOMMT.

Fragen Sie sich z.B. als Vorbereitung auf ein Arbeitsmeeting: Was ist Thema? Wie sind Rahmenbedingungen und Ablauf? Wer ist daran beteiligt? Was ist meine Rolle? Was möchte ich beitragen oder durchsetzen?

Fragen Sie dann die Naikan-Fragen:

Meiner Einschätzung nach ...

1. Wer und was wird mich bei meinem Anliegen unterstützen?
In welcher Form kann ich mit Unterstützung rechnen?
Wer wird voraussichtlich etwas für mich machen, und in welcher Form?
2. Was kann ich dazu tun, um mein Anliegen umzusetzen?
Wen kann ich um Unterstützung bitten?
Wie kann ich mich vorbereiten?
3. Welche Schwierigkeiten sehe ich auf mich zukommen?
Werde ich jemandem Schwierigkeiten verursachen mit meinem Anliegen?

Es kommt zwar immer anders als man denkt, aber Vorbereitung kann sehr hilfreich sein.

Das Naikan-Tagebuch

Muss man unbedingt die Naikan-Erkenntnisse in ein Tagebuch schreiben?

Nein, natürlich nicht. Das wichtigste beim Naikan ist das TUN. Die wertvolle Zeit beim Naikan ist jede Minute, die Sie der Selbstreflexion widmen. Ob Sie es aufschreiben oder jemandem darüber berichten ist nicht von Belang.

Wozu dient also ein Naikan-Tagebuch?

Es motiviert Sie, Naikan zu üben. Zu häufig verlieren wir unsere Vorhaben im Trubel des Alltags wieder aus den Augen. Das Naikan-Tagebuch hilft Ihnen, sich immer wieder an die Naikan-Praxis zu erinnern und dran zu bleiben.

Das Schreiben bewirkt manchmal, dass Gedanken noch klarer werden, weil sie formuliert werden. Für manche Menschen kommen wertvolle Erkenntnisse durch das Aufschreiben.

Beobachten Sie, welcher Typ Sie sind. Wenn Ihnen das Schreiben eher lästig ist und Sie von der eigentlichen Naikan-Übung abgelenkt werden, dann verzichten Sie lieber auf das Schreiben.

Wenn Sie über einen längeren Zeitraum Naikan üben, dann zeigt Ihnen Ihr Naikan-Tagebuch die Erkenntnisse und Veränderungen, die Sie durch das Naikan gewonnen haben. Als Nachlese sozusagen.

Empfehlung: Als Naikan-Tagebuch mit vielen Praxis-Tipps und Geschichten konzipiert ist der Buchkalender **“Naikan Jahresbegleiter”** – im Buchhandel bestellbar!

Mehr Information: <http://naikan.ws/naikan-jahresbegleiter2010.html>

Das Online-Naikan

Sie wünschen sich persönliche Unterstützung bei Ihrem Naikan?

Dann lassen Sie sich beim Online-Naikan via E-Mail dabei begleiten!

Unsere Angebote finden Sie auf: <http://naikan.ws/naikan-online.html>

- **Online-Naikan Impulse**

Euro 0,- ... die kostenlose Variante!

Wie es geht: Schicken Sie eine E-Mail an naikan-impulse@insightvoice.at – und Sie bekommen den aktuellen Online-Naikan Tipp mit Impulsen zum Naikan im Alltag.

Oder abonnieren Sie die Praxis-Tipps via <http://naikan-insightvoice.blogspot.com>

Sie können Ihre Naikan-Berichte auch an naikan-impulse@insightvoice.at mailen – die Berichte werden gelesen, Sie erhalten jedoch keine individuelle Antwort.

- **Online-Naikan Beratung**

Euro 30,- je E-Mail-Antwort zuzüglich 20% MwSt = Euro 36,-

Wie es geht: Sie schicken Ihren Naikan-Bericht und Ihre persönlichen Fragen per E-Mail an online-naikan@insightvoice.at.

Sie erhalten eine individuell auf Sie zugeschnittene Antwort auf Ihre Fragen und Beratung von einem/r Naikan-Begleiter/in. Eine zweite E-Mail ist im Preis inkludiert, sollten sich aus der E-Mail-Antwort Fragen ergeben.

Anmeldung via Web-Formular.

Vorauszahlung – nach Einlangen Ihres Kostenbeitrags erhalten Sie eine E-Mail-Antwort. Nichtbezahlen des Kostenbeitrags gilt als Abmeldung.

- **Online-Naikan Pauschale:**

Wie es geht: Sie schicken so viele Naikan-Berichte Sie wollen und Ihre persönlichen Fragen per E-Mail an online-naikan@insightvoice.at.

Sie erhalten jedes Mal eine individuell auf Sie zugeschnittene Antwort auf Ihre Fragen und Beratung von einem/r Naikan-Begleiter/in.

Anmeldung via Web-Formular mit Wahl des Zeitraumes.

Vorauszahlung für den gewählten Zeitraum – keine automatische Verlängerung.

Nichtbezahlen des Kostenbeitrags gilt als Abmeldung.

- **Pauschale 1 Monat**

Euro 60,- für 1 Monat persönliche Naikan-Begleitung zuzüglich 20% MwSt = Euro 72,-

- **Pauschale 3 Monate**

Euro 150,- für 3 Monate persönliche Naikan-Begleitung zuzüglich 20% MwSt = Euro 180,-

- **Pauschale 1 Jahr**

Euro 360,- für 1 Jahr persönliche Naikan-Begleitung (= NUR Euro 30,- pro Monat!)

zuzüglich 20% MwSt = Euro 432,- ... plus 1 Buch "Naikan Jahresbegleiter" gratis

Rücktritt jederzeit mit Monatsende möglich – siehe Konditionen zu Kostenerstattung.

Selbstverständlich werden Ihre Daten vertraulich behandelt!

Alle weiteren Details zu den aktuellen Online-Naikan-Angeboten finden Sie auf

<http://naikan.ws/naikan-online.html>

PRAXIS: Online-Naikan-Bericht einer Naikan-Übenden, die Wochen-Naikan geübt hat und kurze Zeit danach 5 Monate hindurch – über E-Mail begleitet – Naikan im Alltag praktiziert hat:

1. Naikan-Frage: Was habe ich durch Online-Naikan bekommen? Ich habe gelernt, • dass oberstes Ziel „Klarheit“ ist und die drei Fragen in erster Linie Hilfsmittel dazu sind. • dass es bei Naikan darum geht, sich selbst genau zu sehen. • dass man am besten ziellos (absichtslos) Naikan übt, ohne damit ein bestimmtes Ziel zu verfolgen bzw. etwas zu wollen. • dass die 4. Frage zwar nicht im Mittelpunkt steht, aber betrachtet und bewusst wahrgenommen werden darf. • dass es grundlegend ist, zwischen Tatsachen und Interpretationen zu unterscheiden. • dass es verschiedene Perspektiven zu einem Punkt gibt und nicht entweder – oder. • dass es wichtig ist, nicht in den Kategorien gut und schlecht zu denken – was ich allerdings nach wie vor mache ;-)

2. Naikan-Frage: Was habe ich für das Online-Naikan gemacht? • Ich habe versucht, mich ernsthaft mit den Fragen auseinander zu setzen und keine Alibi-Berichte zu schicken. • Ich habe die festgelegten Zeitpunkte für die „Berichtabgabe“ meistens pünktlich eingehalten und keine Verschiebetaktik angewendet ;-) • Ich habe versucht, sehr ehrlich zu mir zu sein.

3. Naikan-Frage: Welche Schwierigkeiten habe ich im Zusammenhang mit Online-Naikan verursacht? • Für mich war es manchmal sehr schwierig, die Berichte zu schreiben und passende Formulierungen zu finden, in der Hoffnung, dass sie einigermaßen verständlich sind. • Meistens habe ich den Bericht auf den „letzten Drücker“ geschrieben. • Ich habe den Eindruck, dass eine zu starke Konzentration auf die Methode, auf das „Wie“, auch ein Ablenkungsmanöver sein kann. • Ich habe erkannt, dass ich für mich unangenehme Bereiche verschiebe oder darüber hinweg gehe. Erkenntnis ist nicht gleich Umsetzung.

Praxis-Tipps: Form

Die folgenden Anregungen können Ihnen dabei helfen, Naikan in Ihren Alltag besser zu integrieren. Probieren Sie einfach aus, was für Sie funktioniert!

- **Naikan üben funktioniert überall.**
Das Schöne beim Naikan ist, dass man es immer und an jedem Ort praktizieren kann: am Abend vor dem Einschlafen, beim Zufahren, beim Duschen, beim Joggen...
- **Legen Sie eine Zeit für Naikan fest.**
Sie können eine bestimmte Zeit (z.B. 15 Minuten am Morgen, 30 Minuten am Abend, 1 Stunde am Wochenende...) für Naikan festlegen. Regelmäßigkeit kann hilfreich sein.
- **Verknüpfen Sie eine Tätigkeit mit Naikan.**
Sie können eine Tätigkeit, die Sie regelmäßig ausüben, (z.B. Bügeln, Heimweg von der Arbeit, Geschirrspülen, Jogging...) immer dazu nutzen, um Naikan zu üben. Auf diese Weise kann Naikan-Praxis zu einer täglichen Gewohnheit werden.
- **Leerzeiten mit Naikan erfüllen.**
Sie können Mini-Zeiträume, die ungenutzt oder langweilig sind, für Naikan nutzen (Warten auf die U-Bahn, Wegzeiten...).
- **Wählen Sie einen bestimmten Platz, wo Sie Naikan üben.**
Sie können sich einen bestimmten Ort wählen, an den Sie sich für die Naikan-Praxis zurückziehen (z.B. ruhige Ecke in der Wohnung, Parkbank...).
- **Verwenden Sie ein Naikan-Tagebuch, das formschön und inspirierend ist.**
Schöne Dinge motivieren!
- **Nehmen Sie sich Zeit, auch wenn es manchmal schwer fällt sich zu konzentrieren.**
Die Fähigkeit sich auf Naikan zu konzentrieren ist einerseits Übungssache, andererseits hängt es von der Tagesverfassung ab. Ein Mensch ist keine Maschine, das sollten wir uns immer wieder in Erinnerung rufen. Machen Sie es so, wie es Ihnen möglich ist.
- **Geben Sie nicht auf!**
Es kann Tage geben, an denen Sie Naikan vergessen, zu müde dazu sind oder keine Zeit dafür finden. Okay, dann Pause – und machen Sie einfach am nächsten Tag weiter.

Praxis-Tipps: Inhalt

- **Naikan bewertet nicht.**
Egal, was Sie erlebt haben: Es ist schon gelebt. Es geht nicht um Gut oder Schlecht, es geht nicht um Gut oder Böse. Sehen was ist, das ist alles.
- **Erinnern Sie sich an konkrete Situationen.**
Nicht: Ich war ein braves Kind. Sondern z.B.: 1. Was hat meine Mutter für mich gemacht? Sie hat einmal Sauerkraut gekocht. 2. Was habe ich für sie gemacht? Ich habe es gegessen. 3. Welche Schwierigkeit habe ich ihr verursacht? Ich habe genörgelt, dass ich kein Sauerkraut mag, und schlechte Stimmung gemacht.
- **Suchen Sie nichts Besonderes, sondern die einfachen Dinge des Alltags.**
Suchen Sie weniger nach Highlights, wichtigen Ereignissen oder besonderen lebensverändernden Erlebnissen. Suchen Sie vor allem nach den kleinen Dingen des Alltags, nach den sogenannten Belanglosigkeiten, nach den scheinbar unwichtigen Erlebnissen. Warum? Die Qualität einer Beziehung wird mehr davon geprägt, ob ich jeden Tag ein offenes Ohr oder ein freundliches Wort für jemanden habe. Wenn die Grundqualität stimmt, dann ist ein Streit nicht mehr als eine kurze Störung.
- **Erwarten Sie nichts Besonderes.**
Denn das schränkt Ihre Wahrnehmung ein. Wenn Sie erwarten, dass sich Ihre Meinung über einen Menschen bestätigt oder widerlegt, dann wird Ihr Blick darauf fixiert sein. Wenn Sie erwarten, dass sich ein unangenehmes Gefühl durch Naikan auflöst oder ein glückliches Gefühl einstellt, dann wird Ihr Blick auf dieses Gefühl fixiert sein. Wenn Sie eine Lösung für ein bestimmtes Problem erwarten, dann wird Ihr Blick keine anderen Perspektiven zulassen. Naikan umfasst alles: Das ist das Geheimnis. Die Antworten auf die drei Naikan-Fragen sind IMMER ein Ergebnis. Häufig anders als man denkt...
- **Die Naikan-Fragen sind ganz bewusst neutral formuliert.**
Die erste Naikan-Frage heißt: Was hat jemand für mich gemacht?
Sie heißt nicht: Was hat jemand Gutes getan?
Die zweite Naikan-Frage heißt: Was habe ich für jemand gemacht?
Sie heißt nicht: Was habe ich Gutes getan?
Die dritte Naikan-Frage heißt: Welche Schwierigkeiten habe ich bereitet?
Sie heißt nicht: Wo habe ich etwas Schlechtes oder Böses getan?
- **Naikan bewertet nicht.**
Man kann es nicht oft genug wiederholen. Die größte Herausforderung ist zu verlernen, in den Kategorien "gut" und "schlecht" zu denken. Überhaupt: Wer bestimmt, was gut und schlecht ist? Was für mich gut ist, kann für Sie fürchterlich sein. Die Bewertung von gut und schlecht ist total subjektiv. Natürlich gibt es einen gewissen gesellschaftlichen Konsens darüber, aber das sind bloß Richtungen, keine unumstößlichen Urteile. Werturteile sind immer subjektiv. Überwinden Sie das Gut-Schlecht-Denken. Lernen Sie einfach zu sehen was ist.
- **Naikan ist nicht immer angenehm.**
Manche Antworten, die Sie finden, sind sehr schön und angenehm. Manche Antworten sind denkbar unbequem. Es ist ganz natürlich, dass wir die angenehmen Dinge bevorzugen, die wir dann "gut" nennen. Doch die unbequemen Dinge und "schlechten"

Erfahrungen sind oft hervorragende Lehrmeister. Gehen Sie ihnen nicht aus dem Weg, nur weil sie unbequem sind. Jede Erfahrung macht uns zu dem, was wir sind. Nicht gut, nicht schlecht, einfach ... menschlich.

- **Sehen Sie durch die Augen des anderen.**

Wenn Sie Ihr Naikan vertiefen wollen: Sehen Sie durch die Augen des anderen. Versuchen Sie sich in die Lage desjenigen zu versetzen, dem gegenüber Sie Naikan üben. Versuchen Sie die Antworten nicht so zu geben, wie Sie selbst denken, sondern wie der andere denkt und fühlt – zumindest so weit Sie diesen Menschen kennen und einschätzen können. Ein Indianisches Sprichwort sagt: „Du kannst einen anderen nicht beurteilen, bevor du nicht ein Jahr in seinen Mokassins gegangen bist.“

Kapitel 3

Die Naikan-Tiefenwirkung

Naikan kann seine volle Tiefenwirkung nur dann entfalten, wenn alle drei Elemente von Naikan kombiniert sind:

- **Die Kraft der Stille**

Ein ruhiges Umfeld fördert Konzentration und Wahrnehmung. Bewusst begibt man sich in die Stille, in einen meditativen Rahmen, um sich anhand des eigenen Lebensweges und über die eigenen Erinnerungen wieder und neu zu entdecken.

- **Die Naikan-Technik**

Drei Fragen bringen Ordnung in unsere Vergangenheit und in unser Innenleben. Dadurch können wir die eigenen Handlungsmöglichkeiten in Gegenwart und Zukunft klar erkennen.

- **Sanfte, respektvolle Begleitung**

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

In der klassischen Naikan-Woche erleben Sie die Tiefenwirkung der Naikan-Methode. Sie kommen in Berührung mit tiefer liegenden Themen, finden Kontakt zu längst vergessenen oder noch nie erkannten Möglichkeiten, die in Ihnen ruhen. Geist, Bewusstsein und Herz finden Ruhe und können in einen klaren Zustand kommen.

Wenn es draußen stürmt, dann ist die Luft voller Wirbel, voller Staub, die Sicht ist trüb. Wenn es windstill ist, dann setzt sich der Staub langsam und die Sicht wird wieder klar. Wenn wir unseren Alltag voller Anforderungen, Ablenkungen und Stress leben, dann sind wir innerlich voller wirbelnder Eindrücke, Gedanken und Gefühle. Wenn wir innerlich zur Ruhe kommen, dann finden Eindrücke, Gedanken und Gefühle ihren richtigen Platz und wir sehen wieder klar.

Das schriftliche Naikan im Alltag beschränkt sich auf das Kernstück von Naikan: die Naikan-Technik der drei Fragen. Es ist eine ausgezeichnete Methode, um innere Ruhe und Klarheit im täglichen Leben zu pflegen.

Bei Naikan geht es darum, dass wir uns selbst und die Welt so wahrnehmen lernen, wie sie sind, und nicht so, wie wir sie sehen wollen oder sollen.

Der Begründer von Naikan, Herr Ishin Yoshimoto, sagte:

„Ziel des Naikans ist die Verwandlung des Gemüts, damit wir, egal wie schlimm die äußeren Umstände sind, voll Dankbarkeit und dem Wunsch zurückzuerstatten leben können.“



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 Hartl (1961-2005) und Helga Hartl-Margreiter, Das Naikanhaus, 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 seitdem Leitung des Insightvoice Naikan Center Vienna