



# Zen – Die Kunst der Gelassenheit: Den Blick für das Wesentliche schärfen

Maximal beschleunigt zur Gelassenheit

**NEU!**

Weiterbildung Persönlichkeitsentwicklung und Selbstmanagement

# Zen – Die Kunst der Gelassenheit: Den Blick für das Wesentliche schärfen

---

## Maximal beschleunigt zur Gelassenheit

Zen ist ein Begriff, der unsere westliche Kultur in zunehmendem Masse beeinflusst und für unser heutiges Verständnis von Entspannung, Ruhe und Klarheit steht. Schon im Japan des 12. Jahrhunderts entdeckten die Samurai Zen als einen Weg zur Verbesserung ihrer Fähigkeiten. Später wurden dann im Bushido, dem Zen-Weg des Kriegers, aus Schwert und Bogen Hilfsmittel für die Meditation.

Im heutigen Szenario aus Globalisierung und Fusionen, in dem «äussere Aspekte» wie Kostenoptimierung oder der Abbau der Hierarchieebenen dominieren, verstärkt sich der Druck auf die Führungskräfte. Viele geraten an persönliche Grenzen und stellen sich die Frage nach dem Sinn ihres Tuns.

Zen fördert die Entfaltung der persönlichen und sozialen Potenziale und leistet einen Beitrag bei gesundheitlichen Aspekten wie etwa dem Umgang mit Stress. Durch die Übung des Zazen, dem «Sitzen in Stille», lernen wir den bewussteren Umgang mit uns selbst und unseren Mitmenschen. Voraussetzungen für ein erfolgreiches Training sind Disziplin und Ausdauer sowie die Bereitschaft, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen.

## Referent



---

### Tom Haug

Er verfügt als ehemaliger Kampffjet-Pilot der deutschen Luftwaffe nicht nur über die Erfahrung, in Ausnahmesituationen zu führen, sondern auch über die Fähigkeit, Führungskräfte in den Trainings an diesen Erfahrungen teilhaben zu lassen, Grenzen aufzuzeigen und davon profitieren zu können. Er blickt auf eine mehrjährige Tätigkeit als Pilot, Fluglehrer und Kommandeur zurück. Zu seinen Kompetenzen gehören zusätzlich Ausbildungen in Selbstmanagement und Burnout-Prävention, Spezial-Führungsausbildung für Hochleistungsteams und High-Reliability-Organisationen sowie Zen Leadership (Schüler von Zen-Meister Hinnerk Polenski).

## Themenschwerpunkte

- Sie kennen Ihre persönlichen und sozialen Potenziale und können diese entfalten
- Mentale Entspannung: Den Gedankenstrom zur Ruhe bringen
- Wache Wahrnehmung: Die Klarheit des Geistes
- Konzentrierte Selbstbesinnung: Vitalität, Ausgeglichenheit und innere Zufriedenheit
- Zazen: Meditation als Werkzeug zur Selbstführung

## Nutzen

- Sie lernen Zen als Instrument zur Selbstführung kennen, entwickeln Ihre Selbstmanagement-Kompetenzen weiter und wirken mit erhöhter Präsenz, starkem Willen und entspannter Wachheit im Alltag.
- Sie lernen Zen als Weg kennen, um sich zu regenerieren und um neue Kraft zu schöpfen.
- Sie gewinnen den Blick fürs Wesentliche und erfüllen die alltäglichen Anforderungen mit einem klaren Geist.
- Sie üben sich im aktiven Loslassen und im aktiven Handeln, Entspannung und Anspannung immer dem jeweiligen Moment angemessen.

## Arbeitsmethodik

Das Seminar ist in erster Linie ein Training. Durch Zazen (Zen-Meditation) und entsprechende Atemübungen machen die Teilnehmer erste Erfahrungen mit Zen und werden damit an die eigenen Ressourcen herangeführt. Übungen in Bewegung wie etwa Kinhin (Gehmeditation) ergänzen das Seminar.

Lockere Kleidung wird empfohlen.

## Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Fach- und Führungskräfte aus allen Branchen, die Zen als Instrument zur Selbstführung kennenlernen möchten.

## Link

➤ [zfu.ch/go/zen](https://zfu.ch/go/zen)

## Zen – Die Kunst der Gelassenheit: Den Blick für das Wesentliches schärfen

### Preis

CHF 2980.00

Inbegriffen sind: Seminarunterlagen online,  
Mittagessen, Kaffeepausen und Testat.  
Die Übernachtung ist nicht inbegriffen.

Wichtig: Das Seminar findet in kleiner Runde  
statt. Die Teilnehmerzahl ist limitiert.

### Termine und Orte

Dauer: 2 Tage

**03.12.–04.12.2024**

In Rüschlikon  
Hotel Belvoir

**25.03.–26.03.2025**

In Feusisberg  
Hotel Panorama Resort

**04.11.–05.11.2025**

In Feusisberg  
Hotel Panorama Resort

Tag 1: 9.00–17.00 Uhr

Tag 2: 8.30–16.30 Uhr

### Attraktive Rabatte

Bei gleichzeitiger  
Anmeldung gelten  
folgende Rabatte:  
Ab 2 Buchungen 10 %  
Ab 4 Buchungen 15 %

### Beratung und Kontakt

+41 44 722 85 85  
info@zfu.ch

### Firmeninterne Weiterbildung

Dieses Seminar ist auch  
als Inhouse-Veranstaltung  
buchbar. Wir begleiten Sie!



**Melden Sie sich jetzt an!**

**zfu.ch/go/zen**