



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

**Maximal beschleunigt zur Gelassenheit**

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



---

### Major a.D. Tom Haug

Er ist ein vielseitiger Experte, der als Kampfpilot, Unternehmer, Trainer und Coach sowie als CEO der Internationalen Führungsakademie TOMKAT bekannt ist. Mit 20 Jahren Erfahrung als Kampfpilot hat er nicht nur technische und strategische Exzellenz erlangt, sondern auch eine tiefere Ebene des Verständnisses für innere Ruhe und Fokus entdeckt. Nach seiner Karriere in der Luftfahrt wandte sich Tom Haug den alten Lehren des Zen und der Shaolin-Philosophie zu. Diese Jahrtausende alten Traditionen, die auf Achtsamkeit, Meditation und Körperbeherrschung basieren, haben ihn gelehrt, wie man inmitten von Chaos und Stress innere Gelassenheit bewahrt. Durch diese Techniken hat er eine aussergewöhnliche Stressresilienz und Klarheit erreicht, die ihm nicht nur im Alltag, sondern auch in Extremsituationen zu Höchstleistung verhelfen. In seinen Seminaren vermittelt er diese wertvollen Erkenntnisse. Er zeigt, wie die Kombination von militärischem Training und den Prinzipien des Zen und Shaolin helfen kann, mentale und körperliche Stärke zu entwickeln. Diese einzigartige Herangehensweise ermöglicht es den Teilnehmern, sich selbst besser zu verstehen, innere Ruhe zu finden und ihre Fähigkeiten zu maximieren.

## **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

**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](https://zfu.ch/go/zen)