

**Marketing-Club
Weser-Ems e.V.
Presseinformation**



Mitglied des Deutschen Marketing-Verbandes e.V.

Geschäftsstelle:
Marketing-Club Weser-Ems e.V.
Birgit Krall -
c/o Oldenburgische Landesbank AG
Stau 15/17 - 26122 Oldenburg
Telefon.: 0441/9 70 65 08 - Fax: 0441/221-2432
e-mail:Info@marketingclub-weser-ems.de

Oldenburg, 13. August 2010

Runter von der Seufzerbrücke

Naikan – ein Weg zur Versöhnung mit sich selbst

Drei einfache Fragen, die mein Leben verändern können? Ich bin neugierig auf diese für mich völlig neue Methode, die mehr Aufmerksamkeit und Wahrnehmungsfähigkeit erreichen soll. Dabei geht es hier nicht um Schuldzuweisung, sondern um Selbstbetrachtung und einen Perspektivwechsel. Einen Wechsel, der es mir ermöglichen soll, mich selbst mit den Augen meiner Mitmenschen zu sehen.

Was ist Naikan?

Wohl kaum einer der zahlreichen Besucher wusste im Vorfeld, worum es geht. Genauso wie wohl kaum einer den Saal am Ende des Vortrages ohne völlig neue, bereichernde Erkenntnisse verlassen hat. Als Gastdozentin des Marketing-Clubs Weser-Ems referierte Dipl.-Betriebswirtin Gerburgis A. Niehaus im Oldenburger Kulturzentrum PFL über „Naikan“. Niehaus arbeitet seit 2001 als Coach mit Unternehmern, Managern und Führungskräften auf dem Weg zu einem erfolgreichen (Berufs-)Leben. Mit Engagement und aus tiefster Überzeugung schildert sie, was Naikan ist und wie sie selbst dazu kam.

Naikan kommt aus Japan und soll zur Selbsterkenntnis führen. Schon das Wort gibt Aufschluss darüber, was gemeint ist: NAI bedeutet „Inneres“ und KAN „beobachten“. Genau diese Innenschau ist der Kern, der neben der Eigen-Reflexion helfen soll, Konflikte zu bewältigen. Naikan basiert auf der Idee, dass wir uns mit den Jahren die Sicht auf die Welt – und damit auch auf Blockaden und Konflikte – selbst verbaut haben. Wer die innere Bereitschaft dazu hat, kann mit Naikan eingefahrene Wege verlassen, sich innerlich verändern und sich sogar mit der Vergangenheit aussöhnen.

Marketing-Club Weser-Ems e.V.

Presseinformation



Mitglied des Deutschen Marketing-Verbandes e.V.

Geschäftsstelle:
Marketing-Club Weser-Ems e.V.
Birgit Krall -
c/o Oldenburgische Landesbank AG
Stau 15/17 - 26122 Oldenburg
Telefon.: 0441/9 70 65 08 - Fax: 0441/221-2432
e-mail:Info@marketingclub-weser-ems.de

Drei Fragen

Im Mittelpunkt stehen drei Fragen. Nicht mehr, aber auch nicht weniger. Doch die haben es in sich, auch wenn das vielleicht erst auf den zweiten Blick sichtbar wird.

1. Was hat dieser Mensch für mich getan?
2. Was habe ich für diesen Menschen getan?
3. Welche Schwierigkeiten habe ich diesem Menschen bereitet?

Die erste Frage befasst sich mit der Art der Beziehung. Die zweite Frage wird schon persönlicher, denn was passiert, wenn ich mir bewusst mache, was ich alles *nicht* für diese Person getan habe? Bei der dritten Frage geht es um Verantwortung. Dabei wird eben nicht nach der Schuld der anderen gefragt, sondern danach, wie es um meine eigene soziale Verantwortung steht.

Das klassische Naikan beinhaltet übrigens eine 7-tägige Schweige-Klausur in einem speziellen Naikan-Zentrum (www.naikan.de). Während dieser Zeit werden anhand dieser drei Fragen einzelne Lebensabschnitte aufgearbeitet, beginnend mit der Kindheit, ohne dass der Leiters die Dinge kommentiert oder bewertet. Das ist auch gar nicht nötig, denn durch die Konzentration auf sich selbst werden nach und nach einzelne Entwicklungsschritte sichtbar.

Naikan wirkt immer & tief

Auch wer sich nicht auf das Experiment einer einwöchigen Auszeit einlassen möchte, kann den Extrakt – die drei Fragen – jederzeit erfolgreich anwenden. Dabei muss es nicht um die eigene Biografie gehen. Auch berufliche Probleme, im Grunde jede Art von Konflikt lässt sich damit erfolgreich bearbeiten. Täglich nutzen weltweit viele Menschen Naikan. Nicht zuletzt deshalb, weil es so einfach und wirkungsvoll ist.

Ganz gleich, um welches Thema es geht, wir können uns zu allen Fragen selbst eine Antwort geben. Auch, wenn das nicht immer

**Marketing-Club
Weser-Ems e.V.
Presseinformation**



Mitglied des Deutschen Marketing-Verbandes e.V.

Geschäftsstelle:
Marketing-Club Weser-Ems e.V.
Birgit Krall -
c/o Oldenburgische Landesbank AG
Stau 15/17 - 26122 Oldenburg
Telefon.: 0441/9 70 65 08 - Fax: 0441/221-2432
e-mail:Info@marketingclub-weser-ems.de

leicht ist. Ob es um die Arbeit im Team, einen Konfliktpartner oder eine persönliche Krise geht, mit Naikan gehen wir den Dingen auf den Grund. Ziel ist es, aus der Passivität in die Aktivität zu kommen und nach einer Lösung zu suchen. Ganz nebenbei werden dabei unsere Sinne geschärft, die Wahrnehmung wird verstärkt. Deswegen kann das Motto nur lauten: Runter von der Seufzerbrücke, rein in die Selbstverantwortung!