

# Achtsamkeit: Im Stil der Shaolin Gelassenheit, Fokus und Vitalkraft stärken

ZfU International Business School



26.02.2026 bis 27.02.2026 in  
Feusisberg  
24.09.2026 bis 25.09.2026 in  
Feusisberg

Ob bewusst oder unbewusst tragen wir alle die Fähigkeit in uns, mit schwierigen Situationen umzugehen und die Symptome von Stress zu lindern. Diese Fähigkeit, welche die Shaolin-Mönche in Perfektion beherrschen, nennt man Coping. Sie hilft uns in der **langfristigen wirksamen Bewältigungsstrategie gegen Stress** und verleiht psychische Widerstandskräfte, um sich von Krisen und schwierigen Lebenssituationen rasch wieder zu erholen.

Ein achtsamkeitsbasiertes Seminar im Stil der Shaolin hilft dabei, unsere Geist-Körper-Verbindung zu stärken, unsere Wahrnehmung zu schärfen und uns auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren. Dies kann uns helfen,

- im Arbeitsleben **produktiver und effektiver** zu sein,
- unser **Wohlbefinden** zu steigern und
- unsere **Stressanfälligkeit** zu minimieren.

Nur wer achtsam mit sich selbst umgeht, der kann 拳法 Fangsong lernen, im richtigen Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung dem Leistungsdruck standzuhalten, ohne sich dabei aufzureiben.

**CHF 2'980.00**

[Mehr Informationen und Anmeldung](#)

## Zusätzliche Infos zur Veranstaltung

### Zertifikat/Bestätigung

Teilnahmebestätigung

### Referenten



Marc Gassert

### Veranstalter

[ZfU International Business School](#)

### Telefon bei Fragen

044 586 86 37

## Beschreibung

### Themenschwerpunkte

- **Ressourcenmangel - im Spannungsfeld der Fremd- und Selbstbestimmung**
  - Analyse von Spannung zwischen Lebens- und Arbeitswelt
  - Werte- und Zielkonflikte zwischen Beruf, Familie und persönlicher Erfüllung
  - Verborgene Potenziale entdecken - Das Wie und das Warum
- **Achtsamkeit: Ein ganzheitlicher Ansatz zur Stressbewältigung**
  - Das Phänomen Stress: Welchen Stressfaktoren sind wir im beruflichen und privaten Alltag ausgesetzt?
  - Stress und Leistungsfähigkeit - Eu und Distress
  - Stressbewältigungstechniken lernen - Qi Gong 气功 und mehr
  - Persönlicher Umgang mit Konflikten - verbales Aikido 合気道
  - Das Geheimnis der Tee-Zeremonie 茶道
- **Monkey Mind: Das Gedankenkarussell stoppen**
  - Neue Wege, um mit Empfindungen, Gefühlen und Emotionen umzugehen
  - Umgang mit Ängsten und Sorgen
  - Umgang mit Unmut und Wut
  - Stimmungs-Management: innere Haltung kalibrieren
  - Introspektion nach Lao Zi und Zhuang Zi
- **Burnout-Prävention**
  - Definition von Stress
  - Chronischer Stress, Selbsterschöpfung
  - Ursachen und Antreiber für ein Burnout erkennen und beachten
  - Die Phasen eines Burnouts: Engagement - Erschöpfung - Entfremdung - Einbruch
- **Achtsamkeit die mentale Firewall gegen Stress**
  - Das Dao oder die Work-Life-Balance - Wege zur Mitte oder Flucht in die Extreme

### Nutzen

- Sie erkennen Ihre persönlichen Stressfaktoren und latente Konfliktpotenziale.
- Sie erreichen durch Achtsamkeit mehr Gelassenheit, Vitalität und Lebensfreude.
- Sie bewältigen Ressourcenmangel und Anforderungs-Dilemmata

- Sie betrachten Ressourcenmängel und Anforderungs-Übermaß.
- Generieren Sie Sinn, Spass, Zufriedenheit und Lebensfreude durch aktives Selbstmanagement.
- Nutzen Sie mentale und körperliche Werkzeuge um erfolgreich mit aussergewöhnlichen Belastungen umzugehen.

## **Teilnehmer**

Führungskräfte des mittleren und oberen Managements aus allen Branchen, die sich mit der Auswirkung von positiven und negativen Stressfaktoren und dem erfolgreichen Umgang mit sich selbst auseinandersetzen wollen. Das Seminar richtet sich an Menschen, die nach einem Ruhepol und innerer Orientierung suchen, damit Sie vitaler werden und mehr Lebensfreude verspüren.

## **Arbeitsmethode**

Das Training besteht aus Vorträgen, Diskussionen sowie zahlreichen geistig-mental und körperlichen Übungen.

## **Kleidung**

Bitte kommen Sie in bequemer, sportlicher «Wohlfühl-Kleidung».

## **Seminarzeiten**

1. Tag: 09:00 - 18:00 Uhr

2. Tag: 08:30 - 17:00 Uhr

**Mehr Informationen und Anmeldung**