

Zen - und die Kunst der Gelassenheit: Den Blick für das Wesentliche schärfen

ZfU International Business School



04.11.2025 bis 05.11.2025 in Feusisberg
24.11.2026 bis 25.11.2026 in Feusisberg

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. Was kann das Zen-Training hier beitragen?

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.

CHF 2'980.00

[Mehr Informationen und Anmeldung](#)

Zusätzliche Infos zur Veranstaltung

Zertifikat/Bestätigung

Teilnahmebestätigung

Referenten



Tom Haug
Major a.D.

Veranstalter

[ZfU International Business School](#)

Telefon bei Fragen

044 586 86 37

Beschreibung

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.

Teilnehmer

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

Arbeitsmethode

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.

Seminarzeiten

1. Tag: 09:00 - 17:00 Uhr

2. Tag: 08:30 - 16:30 Uhr

[Mehr Informationen und Anmeldung](#)