

RGL

RICHTIG GUT LEBEN

RICHTIG GUT LEBEN

Kontemplation



Ein Rendezvous mit dir selbst

Das Tor zum gelingenden Leben

Wir alle wollen Tür und Tor weit öffnen,
dass unser Leben gelingt,
dass unsere Beziehungen gelingen,
dass wir gesund sind und bleiben und uns wohlfühlen in unserem Körper,
dass wir die bestmöglichen Entscheidungen für die Zukunft treffen...

Und wir alle wollen die Dinge lieber locker und gelöst angehen als mit Kampf und Krampf,
aus unserer Mitte heraus agieren, anstatt getrieben zu sein von Angst, Hektik und Verbissenheit.
Wir alle wollen Lösungen für das Ungelöste. Und manchmal haben wir es sogar schon aufgegeben,
nach Lösungen zu suchen, und leben mit dem Ungelösten so vor uns hin.

Der Schlüssel liegt in unserem Inneren

Kontemplation bedeutet Innenschau. Und hier in unserem Inneren ist es, wo wir den Schlüssel
für das Gelingen unseres Lebens finden. Was in uns gelöst ist, löst sich auch im Außen. Was in
uns erreicht ist, erreichen wir auch im Außen. Was in uns zur Entfaltung gekommen ist, entfaltet
sich auch im Außen.

Aber genauso umgekehrt: Was in uns ungelöst ist, bleibt auch im Außen ungelöst, so sehr wir uns
um Lösungen bemühen mögen. Der innere Mangel spiegelt sich unweigerlich im Außen wider,
so sehr wir uns auch anstrengen, ihn äußerlich zu überwinden. Der Schlüssel liegt in unserem
Inneren.

Wir sind Innen und Außen. In der Kontemplation tragen wir dieser Realität Rechnung. In uns
stellen wir Weichen für das umfassende Gelingen unseres Lebens.

Gewinne der Kontemplation

Alte, hinderliche Denk- und Verhaltensmuster werden erkannt und gelöst. Auch alte Bilder und
fixe Ideen über uns selbst, über andere und das Leben. Alte Identifikationen werden überwunden,
um zu unserer wahren Identität zu finden. Uns selbst zu entdecken, erleben, erfahren.

Potentiale werden gehoben – Potenziale, die zur besseren Bewältigung des konkreten Lebens
dienen. Wir werden uns bewusst, werden ganz, und schließen Frieden mit uns selbst. Wir setzen
enorme Energie frei und tanken Kraft und Zuversicht. Unsere Fähigkeit zur Wahrnehmung und
Achtsamkeit wird schärfer; die Fähigkeit ganz im Hier und Jetzt zu sein und aus diesem Hier und
Jetzt heraus zu agieren – eins mit uns selbst.

** Wir legen seit jeher großen Wert auf die Gleichberechtigung von Frauen und Männern, auch als es noch kein öffentliches Thema war. Wenn wir in Texten nur die männliche Form eines Begriffs nutzen, dann geschieht dies aus Gründen der Lesbarkeit.*

Wie geschieht das?

Die Kontemplation besteht aus drei Teilen:

- 1.) Eine Hinführungsphase
- 2.) Die eigentliche Kontemplation
- 3.) Eine Integrationsphase, in der die Gewinne aus der Kontemplation einfließen in das konkrete Leben.

Das Programm ist sehr abwechslungsreich und besteht aus: Kontemplationsfragen zu den eigenen, individuell abgestimmten Themen, kontemplativen Spaziergängen, Atemübungen, Körperübungen, Vorträgen, Einzelarbeit, Arbeit in Kleingruppen und der gesamten Gruppe, Malen, Meditation und individueller Begleitung des Kontemplationsprozesses durch Wolfgang Stabentheiner und sein Team.

Ein klar strukturierter Tagesablauf von früh morgens bis spät abends unterstützt uns dabei, uns von äußeren Ablenkungen fernzuhalten und uns ganz einzulassen auf uns selbst. Ja, dieser Tagesablauf ist stellenweise fordernd, fördert allerdings unwahrscheinlich tiefe Gewinne zu Tage und setzt ein ungeahntes Maß an Energie frei.

Ein Rendezvous mit uns selbst

Kontemplation ist ein faszinierender Weg, sich selbst neu zu begegnen, mehr zu entdecken, tiefer zu sehen. Mit frischen Augen, so wie bei einem ersten Date, mit so viel Vertrautheit und Zuwendung wie in einer liebevollen Beziehung. So strukturiert der äußere Rahmen der Kontemplation auch sein mag, der innere Prozess ist nicht genau planbar. Auch das ist ein Teil der Schönheit. Im Loslassen, in der Hingabe und im Vertrauen auf die uns innewohnende höhere Weisheit, in dieser Gewaltlosigkeit liegt ein wahrhaft lohnendes Abenteuer. Ein inniges Rendezvous mit uns selbst.

Ihr Trainer - Wolfgang Stabentheiner

Seit über 30 Jahren begleitet Wolfgang Stabentheiner als Coach, Trainer und Berater unzählige Menschen und Unternehmen dabei, ihr volles Potenzial zu entfalten.

1990 begründete er die ganzheitliche FUTURE-Methode sowie die erste vom ICF zertifizierte Coaching-Ausbildung im deutschen Sprachraum. Mit ihr bildete er hunderte Coaches und Trainer aus, die zumeist mit großem Erfolg für sich und ihre Klienten tätig sind.

Zu Wolfgang's internationalen Kunden gehören Führungspersönlichkeiten, Unternehmer, Manager, Athleten, mittelständische Betriebe, Großkonzerne und Organisationen ebenso wie Menschen des täglichen Lebens. Sie alle finden in Wolfgang einen Begleiter, Entwickler und Inspirator, der ihnen hilft, ihr Sein und Wirken zum noch Besseren zu gestalten. Für sich und andere. Hin zu mehr Fähigkeit, Fülle, Erfolg und Glück.