



DR. KAI ROMHARDT

## SEMINAR

# Mindskills oder wie wir unseren Geist trainieren – Zen in Zeiten von Informationsflut und Wissensexplosion

Täglich nehmen wir eine Vielzahl von Informationen, Meinungen und Impulsen aus unserem Umfeld auf. Medien, Professoren, Freunde, Werbeträger und andere dienen uns ihr Wissen an. Um in dynamischen Wissensumfeldern den Überblick zu behalten, braucht es immer mehr eine bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Wissen – Denn nur wer seinen eigenen Kopf klar halten kann, kann auch effektiv lernen, studieren und an seiner eigenen Entwicklung arbeiten.

Der bewusste Umgang mit Wissen ist in der Wissensgesellschaft eine Kernfähigkeit, gleich, ob wir in Zukunft als Berater Manager, Unternehmer, Lehrer oder Wissenschaftler arbeiten wollen. In Zeiten der Informationsflut braucht es neben körperlicher immer mehr auch geistige Fitness. Diese wird durch systematische Geistesschulung unterstützt.

Und das ist notwendig, denn der Druck in professionellen Wissensumfeldern hat in den letzten Jahren stetig zugenommen. Komplexe Aufgaben und Projekte, lange To-Do-Listen und ein immer weiter anschwellender Strom aus Informationen können unser Potenzial und unsere Kreativität blockieren. Wir verlieren die Übersicht. Wir können das Wesentliche immer schwerer vom Unwesentlichen trennen. Wir sind ständig auf Empfang und erschöpfen uns dabei. Unsere Produktivität geht zurück, obwohl wir scheinbar immer beschäftigt sind. Was können wir tun?

Um in komplexen Wissensumfeldern effektiv und konzentriert zu agieren, brauchen wir innere Klarheit und Ruhe. Diese ist nicht jedem von uns gegeben, kann aber trainiert werden. Die Wurzeln unser alltäglichen Worte und Taten, liegen in unseren Gedanken und Geisteshaltungen. Diese geistige Sphäre gilt es tiefer zu verstehen, zu trainieren, zu meistern. Erkennen wir die Wechselwirkungen zwischen körperlichen, gedanklichen und emotionalen Prozessen, gewinnen wir unsere Klarheit zurück. Dies verändert unsere Perspektive auf die Welt, unsere Arbeit, unsere Beziehungen und unsere Kommunikationsgewohnheiten – und im besonderen unsere Art zu lernen und mit Wissen umzugehen.

## Mindskills kultivieren

In der Wissensgesellschaft werden „Mindskills“ immer wichtiger. Mindskills sind mentale Fähigkeiten, die positive Effekte auf unser Leben und unsere Arbeit haben. Sie klären unsere Wahrnehmung, vertiefen unsere Selbsterkenntnis und fokussieren unsere Handlungen auf das Wesentliche.

Zentrale Mindskills sind:

- Achtsamkeit (nicht-wertende Bewusstheit)
- Konzentration (Einspitzigkeit des Geistes – Fokus)
- Impulsdistanz (Abbau von Reaktivität und emotionaler Eskalation)
- Positive Konnektivität (Mit sich selbst und dem eigenen Umfeld in Verbindung bleiben, auch wenn es schwierig wird)
- Wandelbewusstheit und –akzeptanz

Mind Skills können durch einfache Methoden trainiert werden und so unsere Wahrnehmung der Welt und unserer Beziehungen vertiefen. Klassische Methoden um Mindskills zu trainieren sind einfache Fokussierungsübungen und effektive Formen der Sitz- und Gehmeditation, die mit geringem Aufwand in den Alltag integriert werden können.

Wir kultivieren eine Bewusstheit für jeden Augenblick, was es Gewohnheit und Reaktivität erschweren, unser Handeln zu steuern. Wir gewinnen geistige Frische. Durch systematisches Innehalten, sehen wir geistige Wirkprinzipien wie Urteilen, Vergleichen, Nachdenken und ihre Wirkungen auf unsere Emotionen und Körperbefindlichkeit in neuem Licht.

Diese Form der Geistesschulung befähigt uns, uns selbst bei der Konstruktion unseres Wissens zuzuschauen. Wir sehen, wie sich unsere Überzeugungen, Urteile und Gewissheiten Augenblick für Augenblick aus einem Wechselspiel von Gedanken, Gefühlen und körperlichen Impulsen entwickeln. Wir sehen das große Durcheinander, das in unserem Geist herrscht und sind überrascht.

Für viele „knowledge professionals“ ist das ein Schock. Ein heilsamer Schock, der uns einen völlig neuen Zugang zum Umgang mit Informationen, Wissen und uns selbst schenkt.

Im Seminar werden wir die Wirkung dieser Achtsamkeitsschulung erfahren und auf konkrete Arbeitssituationen übertragen. Ausgangspunkt sind hierbei die Themen und aktuellen Fragestellungen der Teilnehmer. Folgende Bereiche werden regelmäßig angesprochen:

- Lern- und Wissensprinzipien für das 21. Jahrhundert
- Die Bedeutung des Nicht-Wissens für Kreativität und Innovation
- Wo ist der Aus-Knopf? – Wenn die Gedanken schweigen (dürfen)
- Die richtige geistige Nahrung oder welche Wissensdiät hat welche Wirkung?
- Die emotionale Dimension des Wissens: Umgang mit schwierigen Emotionen in Lernprozessen
- Anfängergeist und Achtsamkeit: Schlüssel zur Neuentdeckung des scheinbar Bekannte
- Ethische Leitplanken für Lern-, Wissens- und Innovationsprozesse
- Zutaten für gelingende Wissensgemeinschaft und Kreativität in Teams
- Zen im Umgang mit Wissen und Information

### **Ihr konkreter Nutzen:**

Sie bekommen Einblick und konkrete Erfahrungen in Methoden, mit denen Sie ...

- in sich einen Ort der Stille und Klarheit etablieren, an dem Sie sich immer wieder aufs Neue erfrischen können
- Ihre Konzentration und Achtsamkeit erhöhen
- sich im Loslassen belastender und stressender Gedanken und Emotionen üben;
- Schwierigkeiten mit größerer Gelassenheit begegnen können;
- Ihre Fähigkeit im Zuhören verbessern
- sich in einem turbulenten Umfeld immer wieder neu zentrieren
- Konflikten die Nahrung entziehen und damit aktive Deeskalierung betreiben
- wacher wahrnehmen, was in Ihnen und um Sie herum geschieht
- Ihren Körper immer wieder aufs Neue entspannen und damit aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun
- unabhängiger von Ihrem Umfeld agieren, sich weniger reaktiv verhalten und weniger von externem Lob