

Skillful Means ist ein praktischer und lösungsorientierter Übungsweg für gestresste oder von Unlust geplagte Menschen.

Wir können lernen zu verstehen, wie wir aus unserem Gleichgewicht herausfallen und wie wir wieder zurückfinden können in die Balance zwischen Geben und Nehmen, Fühlen und Denken und Sein und Tun.



Fotos, alle auf Unsplash, diese S. Casey Horner, andere S. Kadir Celep

## Ort, Zeit und Kosten

### Ort

Live im Nyingma Zentrum Köln, Siebachstraße 66, 50733 Köln (empfohlen) und auch online

### Zeiten

30.9., 28.10., 25.11.2023, 20.1., 24.2., 23.3., 20.4., 25.5. und 15.6.2024, jeweils 10 – 18Uhr

Das Training wird in drei Modulen von jeweils 3 Monaten angeboten (September – November 2023, Januar – März und April – Juni 2024), die separat, aber auch als Jahrestraining gebucht werden können.

**Orientierungstag:** Samstag, 2. September 2023, 14 – 17 Uhr, live und online, kostenfrei. An diesem Tag wird der Skillful Means-Ansatz vorgestellt und es gibt Möglichkeiten zum gegenseitigen Kennenlernen, für Fragen und Informationen. Anmeldung über die Webseite.

### Kosten pro Modul:

3 monatliche Raten zu 115 € (90 €)  
oder einmalig 330 € (260 €).

### Kosten bei Buchung aller drei Module:

12 monatliche Raten zu 85 € (65 €)  
oder einmalig 960 € (760 €)

### Leitung

**Gertrud Weber**, Heilpraktikerin, selbständig in eigener Praxis, unterrichtet Skillful Means und Caring im Nyingma Zentrum, Mitglied des Leitungsteams.

**Helmuth Czekalla**, Sozialarbeiter a.D., Ausbilder für Kum Nye-Yoga, unterrichtet Kum Nye, Skillful Means, Buddh. Psychologie und Meditation im Nyingma Zentrum.

NYINGMA  ZENTRUM

Nyingma Zentrum Deutschland e.V.  
Siebachstraße 66, 50733 Köln  
T 0221 5890474  
post@nyingmazentrum.de  
nyingmazentrum.de

# Die innere Kunst der Arbeit



Skillful Means-Intensiv-Training

Start September 2023  
– Juni 2024

## Die innere Kunst der Arbeit

ist ein praktischer und lösungsorientierter Übungsweg für gestresste oder von „Unlust“ geplagte Menschen. Für viele Menschen ist der Alltag hektisch und grau geworden, es gibt kaum nachhaltige glückliche Momente. Lebensziele haben sich vielleicht noch nicht verwirklicht und ambitionierte Visionen sind im Nebel des Alltags verschwunden. Ein „weiter so“ fühlt sich nicht gut an.

## Was tun?

Der Intensivkurs **Innere Kunst der Arbeit** (IKA) hilft uns, das Leben und die Arbeit wieder als spannende und wertvolle Zeit zu erleben. Wir können lernen, die Herausforderungen unseres Alltags zu meistern und im Einklang mit unseren Visionen, Zielen und Werten zu leben.

IKA geht zielstrebig typische Situationen an, denen wir in der Arbeit und im Alltag begegnen: zu wenig Zeit, zu viel zu tun, zu viel Stress, zu wenig Sinn, zu viel Ablenkung und Ersatzbefriedigung, die uns schadet, ständige Gereiztheit und Zerrissenheit, die uns unglücklich und mutlos machen.

Für IKA sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich. Dennoch: **Lust auf Veränderung ist eine sehr gute Basis.**

## Was ist Skillful Means?

Skillful Means bedeutet wörtlich **Geschickte Mittel** und wurde von Tarthang Tulku speziell für westliche Menschen im direkten Austausch mit seinen SchülernInnen entwickelt. Es beinhaltet Strategien und Übungen, die direkt im Alltag umgesetzt und angewandt werden können. Die innere Kunst der Arbeit ist ein Baustein von Skillful Means.

## Das sind unsere Themen:

**Tun, was ich wirklich tun will –**  
Innere Freiheit

**Das Ende von Frustration und Langeweile –**  
Sich der Arbeit annehmen

**Kein Bock! –**  
Wie wir unsere Energie verschwenden

**Raus aus dem Hamsterrad –**  
Entspannung

**Jeder Jeck ist anders –**  
Wertschätzung

**Ein Weg aus Ablenkung und Zerstreuung –**  
Konzentration

**Zu viel zu tun –**  
Zeit

**Es läuft! –**  
Mit Leib und Seele arbeiten

**Es sind immer die richtigen Leute –**  
Zusammenarbeit

**Das Ganze weiß mehr als die Teile –**  
Kooperation

**Stimme des Herzens –**  
Abschluss und Perspektive

## 9 Seminartage

sind die Grundlage des Trainings. Sie vermitteln die Theorie und Praxis des Skillful Means-Übungsweges. Wesentlich für den Skillful-Means-Übungsweg ist es, den ganz normalen Alltag als eine Quelle des Lernens zu entdecken. Unser Alltag bietet uns alles, was wir für die Entfaltung unseres Potentials und für unser Wachstum brauchen.

## Aufbau des Trainings

### Vertiefende Anregungen

In den Wochen zwischen den Seminartagen wird der Inhalt des Trainings durch wöchentliche Anregungen vertieft, die per Mail verschickt werden. Konkrete Übungen ermutigen dazu, die Erfahrungen des Kurstages in den Alltag zu integrieren.



### Lernpartnerschaften

Das Umsetzen der Erfahrungen aus den Seminartagen in den Alltag ist ein ganz wesentlicher Bestandteil des Trainings. Um diese Umsetzung zu unterstützen, werden Lernpartnerschaften gebildet, in denen die Übungen vertieft und die persönlichen Erfahrungen ausgetauscht werden können. Am jeweils nächsten Seminartag gibt es ausreichend Zeit, um die gemachten Erfahrungen in der Trainingsgruppe zu reflektieren.