

ONLINE NAIKAN RETREAT

mit Johanna Schuh

www.insightvoice-naikan.at

ONLINE NAIKAN RETREAT

mit Johanna Schuh

GRATIS E-BOOK

herausgegeben von
Johanna Schuh - Insightvoice Naikan Training Vienna

Inhalt

Rückzug und Schweigen.....	3
Sie können sich für die gesamte Dauer des Naikan Retreats an einen ruhigen Ort zurückziehen, wo Sie von anderen nicht gestört werden?.....	4
Sie haben einen Rückzugsort, können sich aber nicht durchgehend zurückziehen, weil Sie während des Naikan Retreats erreichbar bleiben oder Alltagsangelegenheiten erledigen müssen?	4
Wie laufen die Online Naikan Gespräche ab?	4
Was ist beim Online Naikan Retreat anders?	5
Selbstversorgung	5
Naikan Gespräche.....	5
Schreiben.....	5
Sind Vorkenntnisse erforderlich?	6
Haben Sie bereits Erfahrung mit Meditation oder längeren Schweigeseminaren?....	6
Haben Sie bereits Erfahrung mit Psychotherapie oder Coaching?	6
Bitte beachten	7

ONLINE NAIKAN RETREAT

mit Johanna Schuh

Naikan als Auszeit vom Alltag in Form eines Rückzugs in die Stille und der Selbstreflexion funktioniert auch wunderbar als Online Retreat. Es gibt natürlich Unterschiede zwischen einem Online Naikan Retreat und einem Naikan Retreat im geschützten Rahmen eines Naikan Zentrums, wo der Naikan Übungsplatz für Sie bereitgestellt wird und die Naikan Leiterin in Ihrer unmittelbaren Nähe ist.

Online Naikan Retreats unter der Leitung von Johanna Schuh sind immer Einzel Naikan Retreats, das bedeutet, ein Termin wird exklusiv mit einer Person durchgeführt. Auf diese Weise ist eine individuelle Gestaltung des Tagesablaufs möglich. Online Naikan Retreats sind sowohl für Naikan Neulinge als auch für Naikan Erfahrene geeignet. Jedes Naikan Retreat können Sie auch in der ONLINE Variante buchen: Naikan Woche oder 5-Tage Naikan oder Naikan Wochenende / 2-Tage Naikan oder Naikan Tag.

Rückzug und Schweigen

Naikan Retreats werden idealerweise im Rückzug und im Schweigen durchgeführt, damit Sie während der gesamten Dauer des Retreats möglichst ungestört Naikan üben können, d.h. sich auf Ihre Innenschau konzentrieren können und nicht durch das Außen abgelenkt werden.

Daher empfehlen wir für das Online Naikan Retreat:

- einen möglichst ungestörten **Übungsplatz** (bei mehrtägigen Retreats ist Ihr Schlafplatz idealerweise an Ihrem Rückzugsort),
- die **Verpflegung** bereits vor Beginn des Retreats organisieren, alle Einkäufe (Lebensmittel, etc.) vorab erledigen (Sie können im Retreat selbst kochen oder sich fertige Mahlzeiten bringen lassen),
- keine **Kommunikation** mit anderen (am besten Familie und Freunde vor dem Retreat informieren, dass Sie in der Zeit des Retreats nicht erreichbar sind – falls Nichterreichbarkeit nicht möglich ist, empfehlen wir, ein bestimmtes Zeitfenster pro Tag festzulegen, wo Sie für die Außenwelt erreichbar sind),
- keine Ablenkung durch **Medien** (Handy und/oder Computer ausschließlich für unsere Naikan Gespräche nutzen, kein TV, kein Radio, kein Lesen).

Sie können sich für die gesamte Dauer des Naikan Retreats an einen ruhigen Ort zurückziehen, wo Sie von anderen nicht gestört werden?

Das ist die ideale Auszeit vom Alltag: als würden Sie verreisen und einige Tage in einer einsamen Hütte oder in einem Naikan Zentrum in Meditation verbringen, nach dem Motto: „Ich bin dann mal weg, für niemanden erreichbar und kümmere mich für ein paar Tage nur um mich selbst.“

Die Naikan Übung endet kurz vor dem Schlafengehen, z.B. ca. 21 Uhr, und beginnt am nächsten Tag nach dem Frühstück, z.B. 9 Uhr.

Sie sind ein Abendmensch? Dann lassen Sie unseren Naikan Tag später zu Ende gehen, z.B. ca. 22 oder 23 Uhr.

Sie sind ein Morgenmensch? Dann lassen Sie uns Naikan morgens früher beginnen, z.B. 7:30 oder 8 Uhr.

Der Naikan Tag wird begleitet von 8 bis 10 Online Naikan Gesprächen. Die Uhrzeiten vereinbaren wir gemeinsam: Im Einzel Naikan haben wir die Möglichkeit, den Ablauf individuell zu gestalten.

Sie haben einen Rückzugsort, können sich aber nicht durchgehend zurückziehen, weil Sie während des Naikan Retreats erreichbar bleiben oder Alltagsangelegenheiten erledigen müssen?

Das ist eine wohltuende Auszeit: den Alltag reduzieren und so viel Zeit wie möglich für sich selbst nehmen. Online Einzel Naikan schafft die Möglichkeit, Ihr Retreat ganz individuell zu gestalten, nach gemeinsamer Absprache.

Vielleicht möchten Sie abends für Ihre Familie erreichbar sein? Dann lassen Sie unseren Naikan Tag früher zu Ende gehen, z.B. ca. 18 oder 19 Uhr.

Oder vielleicht möchten Sie morgens Alltagsangelegenheiten erledigen? Dann lassen Sie uns Naikan zu einer späteren Uhrzeit beginnen, z.B. um 10 oder 11 Uhr.

Sie brauchen eine längere Pause zwischendurch? Dann bauen wir einfach eine Pause von 2 oder 3 Stunden in den Tagesablauf ein.

Die Tagesstruktur vereinbaren wir gemeinsam.

Wie laufen die Online Naikan Gespräche ab?

Wir vereinbaren vorab, welche Technologie wir für die Online Gespräche nutzen: **Video-telefonie** (z.B. Zoom oder Skype) **oder nur Audio** (z.B. Telegram oder Threema oder Whatsapp oder Telefon). Kontaktdaten erhalten Sie einige Tage vor Beginn des Retreats.

Für den Naikan Start ist eine genau vereinbarte Uhrzeit erforderlich, damit wir alle Details zum Ablauf besprechen können. Dieses erste Gespräch am Beginn des Retreats wird etwa 1 bis 2 Stunden dauern.

Die Uhrzeit für das jeweils folgende Naikan Gespräch (pro Ganztage etwa 8 bis 10 Gespräche) vereinbaren wir von Gespräch zu Gespräch. Ein Online Naikan Gespräch dauert etwa 10 bis 20 Minuten.

Zusätzlich bin ich während des Retreats für dringende Angelegenheiten rund um die Uhr für Sie erreichbar. Dafür nutze ich eine gesonderte Handynummer, die Sie ebenfalls vor dem Naikan Retreat erhalten.

Was ist beim Online Naikan Retreat anders?

Selbstversorgung

Ein Element, das im **Naikan Retreat vor Ort im Naikan Haus** große Wirkung entfaltet, kann nur in der persönlichen Begegnung in einem Naikan Zentrum oder einem Seminarhaus bereit gestellt werden: **Rundumversorgung** durchgehend vom ersten bis zum letzten Tag. Bei einem Retreat vor Ort im Naikan Haus bin ich als Naikan Leiterin für das Setting zuständig (Tagesstruktur, Mahlzeiten, Medienverzicht, störungsfreier Rückzug, etc.), darum brauchen Sie sich also nicht selbst zu kümmern. Durch das Versorgtsein und das Wissen, dass die „Naikan Rezeption“ rund um die Uhr besetzt ist, entsteht ein Gefühl von Sicherheit im Sinne von Geborgenheit.

Im **Online Naikan Retreat** ist hingegen **Selbstversorgung** angesagt: Sie selbst sind für das Setting zuständig (Tagesstruktur, Mahlzeiten, Medienverzicht, störungsfreier Rückzug, etc.). Die „Naikan Rezeption“ ist auch beim Online Retreat rund um die Uhr besetzt, denn ich als Naikan Leiterin bin über eine Handynummer jederzeit erreichbar. Unterstützung aus der Ferne wirkt anders als Rundumversorgung vor Ort im Naikan Haus, es schafft ein Gefühl von Sicherheit im Sinne von Zuverlässigkeit.

Naikan Gespräche

Unsere **Naikan Gespräche** dauern beim Online Retreat **tendenziell länger** als beim Retreat vor Ort im Naikan Haus, denn durch unsere Gespräche bauen wir eine Vertrauensbasis auf. In der persönlichen Begegnung beim Retreat vor Ort im Naikan Haus bauen wir diese Vertrauensbasis nicht nur durch unsere Naikan Gespräche auf, sondern auch durch nonverbale Signale. Beim Online Naikan Retreat brauchen wir verstärkt unsere direkte Kommunikation.

Schreiben

Eine Frage, die sehr oft gestellt wird, lautet: **Darf ich mir beim Naikan Notizen machen?** Beim Naikan Retreat vor Ort im Naikan Haus empfehlen wir, auf Notizen zu verzichten, denn im geschützten Setting lenkt das Schreiben von der Innenschau erfahrungsgemäß eher ab. Falls Sie gerne schreiben, lautet meine Empfehlung: Beobachten Sie, ob das Schreiben Ihr Naikan stört oder unterstützt. Wenn das Schreiben Ihre Konzentration auf Naikan unterstützt, können Sie gerne Notizen machen.

Beim Online Naikan Retreat empfehle ich das Schreiben, denn wenn man auf sich allein gestellt Naikan übt, ist das Schreiben erfahrungsgemäß sehr hilfreich. Es unterstützt die Konzentration und die Arbeit mit den Naikan Fragen.

Sind Vorkenntnisse erforderlich?

Nein.

Die Naikan Praxis erfordert Ihre Bereitschaft und die Fähigkeit, viel Zeit allein zu verbringen, in der Sie sich Ihren Erinnerungen und Ihrer Innenschau widmen. Sie befassen sich mit Ihrer eigenen Lebensgeschichte und konzentrieren sich dabei jeweils auf eine Bezugsperson oder ein Thema. Die Erinnerungen ordnen Sie den 3 Naikan Fragen zu.

Methodisches Werkzeug sind die 3 Naikan Fragen:

1. **Naikan Frage:** Was hat [Person X] für mich gemacht?
2. **Naikan Frage:** Was habe ich für [Person X] gemacht?
3. **Naikan Frage:** Welche Schwierigkeiten habe ich [Person X] bereitet?

Die Naikan Gespräche geben Ihrem Tag Struktur. Als Naikan Leiterin unterstütze ich Sie vor allem durch aktives Zuhören. Alles darf sein, was sich zeigt.

Haben Sie bereits Erfahrung mit Meditation oder längeren Schweigeseminaren?

Wenn Sie **Meditation** praktizieren oder an einem mehrtägigen Schweigeseminar (z.B. Achtsamkeitspraxis, Zen, Vipassana, Fastenwoche, Exerzitien ...) teilgenommen haben, dann haben Sie bereits die Erfahrung gemacht, dass Gedanken und Gefühle kommen und gehen, dass es auch mal langweilig werden kann, dass der Geist abschweift ... Das werden Sie im Naikan auch erleben. Lenken Sie den Fokus dann einfach zurück auf die Naikan Übung.

Meditation (z.B. Atemmeditation, Zen, Vipassana, MBSR, Körperreise ...) ist häufig damit verbunden, eine bestimmte **Körperhaltung** einzunehmen. Das ist beim Naikan anders: Es gibt keine vorgeschriebene Haltung, Sie können sitzen, liegen, stehen, sich bewegen. Was Ihrer Arbeit mit Naikan hilft, ist in Ordnung.

Meditation hat das Ziel, den eigenen Geist beobachten und lenken zu lernen. Naikan wählt dazu den Weg, **das Denken selbst zu steuern**, indem es klare Zeitphasen vorgibt, in denen Erinnerungen abgerufen und mit dem Werkzeug der drei Naikan Fragen geordnet werden. Im Naikan soll der Geist nicht leer werden, sondern die Fülle der Gedanken und Gefühle soll wahrgenommen und anders gelenkt werden als bisher.

Haben Sie bereits Erfahrung mit Psychotherapie oder Coaching?

Wenn Sie Erfahrung mit **Psychotherapie** oder **Coaching** haben, wissen Sie bereits, dass Ihre Vergangenheit und Ihre persönlichen Erfahrungen wertvoll sind. Naikan unterscheidet sich von Coaching und vielen therapeutischen Ansätzen darin, dass es **nicht problem- oder lösungsorientiert** ist. Es geht beim Naikan um die Fülle des

Erlebten. Ob freudvoll oder leidvoll oder neutral, alle Erfahrungen bilden die Basis für das, was Sie heute sind.

Falls Sie in einer Therapie oder im Coaching mit assoziativen Methoden gearbeitet haben, bei denen Sie Zusammenhänge zwischen unterschiedlichen Ereignissen oder Zeitphasen oder Personen erkennen konnten, werden Sie im Naikan eine gänzlich andere Herangehensweise kennenlernen. Naikan ist **chronologische Biografiearbeit**. Man folgt dem eigenen Lebensweg und konzentriert sich dabei durchgehend auf eine bestimmte Person (oder Thema), eine Person (oder Thema) nach der anderen. Coaching und zahlreiche Methoden der Psychotherapie nutzen das Gespräch, um gemeinsam zu hinterfragen, zu analysieren, Zusammenhänge zu ergründen. Das ist bei Naikan anders. Die Aufgabe der Naikan Leiterin im **Naikan Gespräch** ist in erster Linie **das aufmerksame Zuhören**. Das Gesagte bleibt unkommentiert, es wird nicht diskutiert oder analysiert. Die Sichtweise, die Sie durch Ihre Antworten auf die drei Naikan Fragen gewonnen haben, ist in Ordnung.

Bitte beachten

Voraussetzung für ein Naikan Retreat ist in jedem Fall, dass Sie über eine klare Wahrnehmungsfähigkeit verfügen. Naikan stellt keinen Ersatz für medizinische oder psychologische Betreuung dar. Im Fall von gesundheitlichen Einschränkungen (z.B. Einnahme von Medikamenten oder psychoaktiven Substanzen, welche eine Beeinträchtigung der Wahrnehmungsfähigkeit und Konzentration bewirken, oder andere körperliche oder psychische Einschränkungen, die eine besondere Rücksichtnahme erfordern) führen Sie bitte ein Vorgespräch mit der Seminarleitung.

**Sie kennen Naikan noch nicht
und möchten mehr über die Methode erfahren?**

Holen Sie sich das kostenlose Ebook
„Die Naikan Methode – Eine Einführung“



<https://naikan-innenschau.at/product-category/naikan-wissen/>



Johanna Schuh

Ich lebe Naikan, denn mein Leben aus Naikan Sicht zu betrachten schafft in meinem Inneren Klarheit, Verständnis und Frieden.

Ich leite Naikan, denn Menschen bei ihrer Naikan Innenschau begleiten zu dürfen erfüllt mich mit tiefem Respekt, Dankbarkeit und Freude.

Naikan - Werdegang

- 1993 erstmals Teilnahme an einer Naikan Woche
- 1994 bis 2000 Ausbildung zur Naikan Leiterin bei Josef Hartl (1961-2005) und Helga Hartl-Margreiter, Das Naikanhaus, Österreich, sowie Prof. Akira Ishii, Japan
- 1998 Mitautorin des ersten Buches über Naikan in deutscher Sprache: „Die Naikan Methode“
- seit 2000 selbständige Naikan Leiterin, Seminarleitung, Vortragstätigkeit, in Österreich, Deutschland, Schweiz
- 2005 Gründung und seitdem Leitung des Insightvoice Naikan Training Vienna
- 2011-2020 Mitgründerin und 1. Vorsitzende des Verband für klassisches Naikan
- 2012 Herausgeberin des Buches „Naikan im Alltag“ in Kooperation mit dem Naikan Leiter Netzwerk
- 2014 speaker bei TEDxLinz: „Naikan – Reconnection to ourselves“
- 2014 Autorin des Buches „Naikan – Die Welt der Innenschau“, das 2016 in englischer Übersetzung erschienen ist
- Kontakt: www.insightvoice-naikan.at