



Mag. Reinhilde Hört, MSc

Seit 1997 selbständige Unternehmensberaterin, psychosoziale Beraterin (MSc), eingetragene Mediatorin (BMJ), Dipl. Coach (ISO-zertifiziert), Lektorin an der Donau-Universität Krems. Von 2008 bis Juni 2018 Gesellschafterin Trigon Wien, davon 3 Jahre als Geschäftsführerin. **2018 Gründung von Hört Consulting.** Weiterbildung in Gestaltpsychologie und -beratung, Gruppendynamik, Lehrgang für Personalentwicklung, Organisationsentwicklung, systemischer Beratung, Emotionsforschung, Achtsamkeit und angewandter Positiver Psychologie.



Renato Kruljac, MA Frankfurt am Main

Trainer für Achtsamkeit, Intuition und ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung

Zwei Jahrzehnte Erfahrung als Führungskraft in einem internationalen Unternehmen. Seit 15 Jahren direkter Schüler des Zen Meisters und Benediktiners Willigis Jäger und intensive Praxis in Zen und Kontemplation. Organisation und Leitung von Achtsamkeitstrainings sowie Zen- und Kontemplationskursen in Deutschland, Österreich und Kroatien. Umfangreiches Studium und praktische Erfahrung in verschiedenen psychologischen Methoden wie kognitive Verhaltenstherapie sowie Lern- und Kommunikationspsychologie.

Buchautor zum Thema Intuition und Achtsamkeit.

Aus- und Weiterbildungen: Professional Teaching and Training (MA), KODE®-Berater und Trainer für Personalentwicklung, Master Professional of Technical Management (CCI), Zertifizierter Berater im Bereich Bildung, Beruf und Beschäftigung, EFT-Zertifizierung (Präventions-/Therapiekonzept der Energetischen Psychologie), Trainer in verschiedenen Kampfkünsten, MBSR-Lehrerausbildung (Mitglied im MBSR- MBCT-Verband), MBCL-Lehrer.



FÜHRUNG DURCH INTUITION

Leitung:

Renato Kruljac, MA und Mag. Reinhilde Hört, MSc

Der rasante Wandel, die unüberschaubare Informationsflut, die unvorhersehbaren Entwicklungen bringen uns oft an die Grenzen unserer Handlungsfähigkeit. Die vorherrschende Komplexität und Herausforderungen unseres Berufslebens lassen sich oft nicht mehr allein durch logisch-rationale Vorgehensweisen bewältigen. Als besonders tragfähig erweisen sich immer mehr Entscheidungen, die intuitiv getroffen werden. Neuere Erkenntnisse aus der Kognitionsforschung deuten darauf hin, dass die Intuition bei der Problemlösung eine besondere Rolle spielen könnte, indem komplexe Zusammenhänge schneller und ganzheitlicher erfasst werden können. Nur sollte diese Ebene auch hoch entwickelt sein, dass wir davon auch entsprechende tragfähige Entscheidungen ableiten und treffen können.

Termine nach Vereinbarung für Gruppen bis zu 20 Personen





Ziele und Zielgruppen

Dieser Workshop ist an jene Personen gerichtet, die ihre Intuition systematisch und intensiv schulen wollen. Hierfür haben wir einen entsprechenden Rahmen geschaffen. Der Workshop wendet sich an Personen, die alternative Zugänge zu ihren inneren Ressourcen finden wollen, die laut modernen wissenschaftlichen Studien aus der Kognitionsforschung in uns brachliegen. Eine dieser inneren Ressourcen, die Intuition, der sogenannte 6. Sinn, können wir in uns systematisch entwickeln und so für eine ganzheitliche Wahrnehmung und bei komplexen Entscheidungsfindungen nutzbar machen.

Intuition kann man erlernen. Die Intuitionsschulung, die primär auf der Erfahrungsebene stattfindet, kann uns helfen, das besser wahrzunehmen, was in einem selbst und im Umfeld geschieht. Bei diesem Training geht es nicht um ein „Mehr“ von methodischen Ansätzen – sondern eher um ein Loslassen und Weglassen überflüssiger Gedanken und Konzepte, sogenannter Konditionierungen. Dies schafft Abstand vom diskursiven Denken und ebnet den Zugang zum Unbewussten, ohne die Rationalität zu verdrängen.

Inhalte und Methoden

In diesem Workshop stellen wir praktische Achtsamkeits- und Meditationsübungen zur Entwicklung der Intuition vor und untermauern diese mit verschiedenen wissenschaftlichen Erklärungsmodellen und Beschreibungen. Wir zeigen, wie wir intuitive Fähigkeiten entwickeln bzw. entfalten können. Dabei ist es uns wichtig, dass in den Übungen die verschiedenen Aspekte wie Verstand, Gefühle und Intuition zueinander in Beziehung gesetzt werden und miteinander im Einklang sind.

- Unterscheidung zwischen Gedanken, Gefühlen und Intuition
- „Die Kunst des Nichtwissens“ – Förderung einer offenen, neugierigen intuitiven Haltung
- Bewusstes und unbewusstes Denken im Umgang mit speziellen Problemen
- Selbsterforschung und Selbstwahrnehmung und die Bedeutung des Körpers
- Förderliche und hinderliche Aspekte für die Entwicklung der Intuition
- Die Bedeutung der Intuition für die Entscheidungsprozesse und
- Die Anwendung der Intuition in der Praxis

Methoden: Im Vordergrund steht die Achtsamkeitspraxis und das Erleben der Intuition durch spezielle Präsenz- und Visualisierungsübungen. Dabei orientieren wir uns auch an die Schulung des inneren Beobachters. Die Kontemplation, das reine Gewahrsein, ist die intensivste Methode, die im Workshop erlernt und direkt erfahrbar werden kann.

