

George Pennington
Endlich Stille im Kopf
Die Hohe Schule des Denkens
(und des Nicht-Denkens)

Ein 3-tägiges Intensivseminar



Können Sie auch nicht-denken?

Nahezu alle Menschen führen ständig Selbstgespräche im Kopf.
„Denken“ kann man das allerdings nicht immer nennen.

Machen Sie einen Test:

Schreiben Sie drei Minuten lang alles mit, was Sie denken.
Dann markieren Sie mit einem farbigen Stift alles, was davon wichtig war,
d.h. alles was wesentlich zu Ihrer Lebensplanung und -gestaltung beiträgt.

Wenn es Ihnen so ergeht wie den allermeisten Anderen, werden Sie finden,
dass ca. 85 Prozent Ihres "Denkens" absolut irrelevant waren:
noise, ein unnützer Denkbrei, auf den Sie auch gerne verzichten könnten.

Die meisten Menschen haben keine Kontrolle über ihre Gedanken, können sie
nicht mehr abstellen. Auch nachts nicht. Sie kennen keine innere Stille mehr.
Ständiger Gedankenstress begrenzt ihre Wahrnehmung, aussen wie innen.

George Pennington: „Dieses zwanghafte Dauerdenken ist so weit verbreitet,
dass es als „normal“ gilt, und nicht als pathologischer Krankmacher erkannt wird.“

An unseren Schulen werden Wahrnehmung und Denken nicht unterrichtet.
Verständlich: Kaum ein Lehrer hat sich je selber systematisch damit befasst.
In diesen drei Tagen holen wir das Versäumte nach.

Endlich Stille im Kopf

Ein 3-tägiges Intensivseminar mit George Pennington

Das Denken ist die Voraussetzung für unsere eigenverantwortliche Lebensgestaltung. Zwanghaftes Dauerdenken allerdings macht krank.

George Pennington, bekannt aus der TV-Serie kennen (*"Bewusst Leben - Psychologie für den Alltag"*, BR-alpha), bietet hier ein 3-tägiges Seminar an, in dem er die Kunst des Denkens und des Nicht-Denkens auf einzigartige Weise vermittelt.

Inhalte aus dem Seminar:

- Was ist Denken? Was ist Nicht-Denken?
- Wo und wie generieren wir unsere besten Gedanken und Ideen?
- Die verschiedenen Arten der Wahrnehmung
- Beobachtung und Modifikation der Denkprozesse
- Warum haben so viele Menschen Angst vor Stille?
- Nicht-Denken: stille Präsenz statt des ständigen Kopfdialogs
- Kreativität, die sich aus der Stille nährt - und der einfache Zugang dazu
- Das Unbewusste und seine Altlasten: wie wir mit ihnen umgehen können
- Das Bewusstsein schärfen: die Tafeln von Chartres

In diesen drei Tagen lernen die Teilnehmer, willentlich aus ihrem ständigen zwanghaften Gedankenstrom auszusteigen. Übungen und Lernspiele machen das Verstandene erlebbar und anwendbar. Heilsame Überraschungen, angenehme wie unangenehme, sind möglich.

Nutzen des Seminars:

- | | |
|--|---|
| Wahlmöglichkeit statt Zwanghaftigkeit | Kreativität bewusst handhaben |
| stille Präsenz statt ständigen Denkens | Eigenverantwortlichkeit als Lebensbasis |
| klarere Wahrnehmung, aussen wie innen | innere Klarheit, Gelassenheit |
| ein guter Draht zum Unbewussten | positives Lebensgefühl |

Rahmenbedingungen

Teilnehmerzahl: 12

Elektronische Geräte (Handy, Laptop, iPad, iPod etc.) sind zu Hause zu lassen

Im Rahmen der Übungen beteiligen sich die Teilnehmer an diversen Arbeiten

Leitung: George Pennington, * 1947 in den USA, lebt seit 34 Jahren in Bayern. Er arbeitet als Trainer und Coach in der Wirtschaft. Sein Spezialgebiet sind die persönlichen und sozialen Kompetenzen.

Termin und Veranstaltungsorte unter „Termine“ auf www.pennington-training.com

Diese Tage können Ihr Leben verändern.