



NAIKAN ist wie Fensterputzen –
immer mal wieder für Klarsicht sorgen.

Gerald Steinke

Ganz bewusst ziehen wir uns eine Woche lang vom Alltag zurück. In ruhiger, geschützter Atmosphäre untersuchen wir Schritt für Schritt die Beziehung zu den wichtigsten Personen in unserem Leben. Drei leitende Fragen, eine klare Struktur und definierte Zeiträume helfen uns dabei. Auch persönliche, aktuelle Fragen können Gegenstand dieser Selbstreflexion sein.

Drei Fragen, die vieles klar machen:

1. Was habe ich bekommen / was wurde für mich getan?
2. Was habe ich gegeben / was für andere getan?
3. Welche Schwierigkeiten habe ich anderen bereitet?

Eine ganz andere Perspektive

Wir finden uns in den Beziehungen gegenüber wichtigen Menschen wieder und entdecken durch die NAIKAN-Praxis, eine veränderte Sicht auf unsere innere und äußere Welt. Wir nehmen uns selbst und andere in einem ganz neuen Licht wahr, voller Liebe und Achtung. Diesen inneren Prozess vollziehen wir allein – ohne Therapeuten, ohne reflektierende Gespräche oder Gruppenprozesse – Veränderung geschieht.

Persönliche Worte ...

Als Gestalttherapeut habe ich durch die Schule des Lebens viele Erfahrungen machen dürfen und mich mit unterschiedlichsten Methoden beschäftigt. NAIKAN eröffnete mir noch mal eine ganz andere Perspektive. Ich konnte mich nicht nur mit all meinen Ecken und Kanten erleben, sondern auch in einem tiefen Gefühl von Dankbarkeit und Verbundenheit gegenüber meiner Partnerin, meiner Familie, meinen Freunden und allen wichtigen Menschen in meinem Leben.



Jörg Alex Fot

„Mein besonderer Dank gilt den NAIKAN-Begründern Ishin Yoshimoto und Gerald Steinke. Menschen im NAIKAN zu begleiten, erfüllt mich mit großer Freude, Respekt und Dankbarkeit. Und es ist eine ehrenvolle und sehr verantwortungsvolle Aufgabe, die Arbeit der NAIKAN-Begründer fortführen zu dürfen.“

Jörg Alex Fot

Sind Sie interessiert?
Weitere Informationen und
Terminanfragen unter:



NAIKAN®Zentrum

Gemeinnützige Gesellschaft mbH

Jörg Alex Fot
Dorfstraße 21
23827 Travenhorst
T 04556-9812040
E-Mail: fot@naikan.de
www.naikan.de



NAIKAN®Zentrum

Gemeinnützige Gesellschaft mbH

Meditation
und Selbsterkenntnis
www.naikan.de



NAIKAN – der Blick auf sich selbst

In Stille die eigene
Lebensgeschichte betrachten

Spendenkonto: DE89 2415 1235 0025 3310 42 | BIC: BRLADE21ROB



Meditation und Selbsterkenntnis

NAIKAN ist eine Methode der Selbstbeobachtung, die es ermöglicht, mit einfacher Fragestellung und Struktur seine eigene Person wertfrei zu erforschen. Auch persönliche, aktuelle Fragen können Gegenstand dieser Selbstreflexion sein. NAIKAN ist ein sanfter und doch äußerst wirkungsvoller Übungsweg, der meditative und psychologische Aspekte vereint. Eine Art Selbsttherapie mit einem Hauch von Zen. Wobei diese Methode völlig frei von religiösen Formen und Inhalten ist und keine besonderen Kenntnisse oder Meditations-Erfahrungen voraussetzt.

NAIKAN ist sehr einfach –
um mit den Worten des
Begründers Ishin Yoshimoto
zu sprechen – kinderleicht.

NAIKAN kommt aus dem Japanischen und bedeutet etwa „sich selbst sehen“ oder „Innenschau“ und wurde in den 1950er Jahren von Ishin Yoshimoto* entwickelt. In Deutschland wurde NAIKAN durch den Gründer und Leiter des ersten NAIKAN-Zentrums Gerald Steinke* bekannt. Durch seine Pionierarbeit wurden viele Menschen erreicht und Kooperationspartner gewonnen. Näheres unter www.naikan.de

* weitere Hintergrund-Informationen unter www.naikan.de/begruender

Eine bewusste Auszeit

NAIKAN ist geeignet für Menschen, die den Sinn ihres Lebens suchen, die die Bedeutung ihrer zwischenmenschlichen Beziehungen erkennen und sich auf ihre eigene Verantwortung einlassen wollen. Gute Gründe, sich für eine NAIKAN-Woche zu entscheiden.

- 🌀 Sie sind neugierig auf sich selbst
- 🌀 Sie haben eine aktuelle Frage
(in der Beziehung, im Beruf,
bei anstehenden Veränderungen, ...)
- 🌀 Sie haben ein aktuelles Problem
(Krankheit, Abhängigkeit, Trennung, Abschied, ...)
- 🌀 Sie möchten sich eine bewusste
Auszeit nehmen, um in Ruhe das eigene
Leben zu betrachten ...

Jeder kann NAIKAN üben,
gleich welchen Alters,
nur einzig und allein die Bereitschaft,
sich auf den Weg zu machen, genügt.

Die drei Pfeiler im NAIKAN

Innere Einkehr

Ein ruhiger, geschützter Rahmen fördert unsere Konzentration und Wahrnehmung; unterstützt uns in unserem inneren Prozess.

Struktur und Ordnung

Drei Fragen helfen uns, das eigene Leben zu erforschen, Ereignisse zu strukturieren und Handlungsmöglichkeiten klar zu erkennen.

Individuelle, respektvolle Begleitung

NAIKAN-Leiter/innen bewerten nicht, sie hören uns zu, mit voller Aufmerksamkeit, mit vollem Bewusstsein, mit Verstand und Herz. Alles, was sich zeigt, darf sein ... und unterliegt selbstverständlich der Schweigepflicht.