



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 hat eine bestimmte Person für mich getan?
2. Was habe ich für diese Person getan?
3. Welche Schwierigkeiten habe ich dieser Person 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 ...

„Mein besonderer Dank gilt den NAIKAN-Begründern Ishin Yoshimoto und Gerald Steinke.



Jörg Alex Fot

Geschäftsführer
und NAIKAN-Leiter

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 Begründer fortzuführen zu dürfen.“

Sie können uns helfen!

Das NAIKAN-Zentrum ist gemeinnützig tätig und bieten auch Menschen die Möglichkeit, in den „NAIKAN-Genuss“ zu kommen, die sich sonst einen NAIKAN-Kurs nicht erlauben könnten. Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit. Zeigen Sie soziales Engagement mit einer Spende. Diese können Sie natürlich steuerlich geltend machen. Jede Spende hilft!

Herzlichen Dank, Ihr

Spendenkonto: DE89 2415 1235 0025 3310 42
BIC: BRLADE21ROB

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



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

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
- 🌀 Es stehen Veränderungen an (in der Beziehung, in der Familie, im Beruf, ...)
- 🌀 Es geht um ein ganz aktuelles Thema
- 🌀 Sie möchten sich eine bewusste Auszeit nehmen

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.

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