



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

Gerald Steinke

## NAIKAN ermöglicht eine klare Sicht

Im Mittelpunkt der Naikan-Praxis stehen drei einfache Fragen:

1. Was habe ich bekommen?
2. Was habe ich gegeben?
3. Welche Schwierigkeiten habe ich bereitet?

Diese Fragestellung, eine klare Struktur und definierte Zeiträume ermöglichen es uns, eine neue Perspektive auf das eigene Leben und die Entscheidungen, die wir getroffen haben, einzunehmen. Wir begeben uns auf eine innere Reise und finden uns in den Beziehungen gegenüber wichtigen Menschen wieder.

Diesen inneren Prozess vollziehen wir allein – ohne Therapeuten, ohne reflektierende Gespräche oder Gruppenprozesse – Veränderung geschieht. Nicht gehört, nicht gelesen, sondern selbst erfahren.

NAIKAN – der Blick auf sich selbst.

[www.naikan.de](http://www.naikan.de)

## Persönliche Worte

„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.“



Jörg Alex Fot  
Geschäftsführer  
und NAIKAN-Leiter

## Für das Gemeinwohl

Mit Ihrer Spende leisten Sie einen wesentlichen Beitrag zur Unterhaltung des NAIKAN-Zentrums und ermöglichen anderen Menschen, die weniger Geld zur Verfügung haben, die Teilnahme an einem NAIKAN-Kurs.

Herzlichen Dank, Ihr

### Spendenkonto:

DE89 2415 1235 0025 3310 42 | BIC: BRLADE21ROB



**NAIKAN® ZENTRUM**

Gemeinnützige Gesellschaft mbH

Zentrum für klassisches Naikan –  
**das Echte im Norden**

Seebeckstraße 15  
27616 Beverstedt - Bokel

T +49 4748 549 62 32  
E-Mail: [fot@naikan.de](mailto:fot@naikan.de)

© **Naikan**

das Echte im Norden



## Klarheit ist einfach

Naikan – der Blick auf sich selbst

[www.naikan.de](http://www.naikan.de)



## NAIKAN ist sehr einfach

---

... um mit den Worten des  
Begründers Ishin Yoshimoto  
zu sprechen – kinderleicht.

Das Wort "Naikan" kommt aus dem Japanischen und setzt sich aus den zwei Bedeutungen "nai" = innen und "kan" = beobachten zusammen. Im Deutschen mit „sich selbst sehen“ oder mit „Innenschau“ übersetzt.

Entwickelt wurde die Methode in den 1950er Jahren von Ishin Yoshimoto\* (1916 -1988). Naikan dient der Erforschung des eigenen Selbst und ist ein wirkungsvoller Übungsweg, der meditative und psychologische Aspekte vereint, mit dem Ziel, eine neue Sichtweise auf sich selbst und seine Mitmenschen zu gewinnen, die geprägt ist von Vertrauen, Würde und Respekt.

In Deutschland wurde NAIKAN durch den Gründer und Leiter des ersten deutschen NAIKAN-Zentrums Gerald Steinke bekannt. Durch seine Pionierarbeit wurden viele Menschen erreicht und Kooperationspartner gewonnen.

Näheres unter [www.naikan.de/begruender](http://www.naikan.de/begruender)

## Persönliches Wohlbefinden

---

Die innere Reise hat kein Ziel und kein Ende, sondern ist ein ständiger Weg der Veränderung und Entfaltung zu mehr Leichtigkeit, Fülle, Tiefe, Offenheit in Beruf und Alltag.

- 🌀 Sie wollen die Bedeutung Ihrer zwischenmenschlichen Beziehungen erkennen
- 🌀 sich auf neue Lebensabschnitte vorbereiten
- 🌀 Veränderungen angehen (im Beruf, in der Familie, im Umgang mit sich selbst, Körper und Gesundheit)
- 🌀 die Beziehung neu klären (Naikan für Paare)
- 🌀 innere Blockaden und Ängste auflösen
- 🌀 Sie sind neugierig auf sich selbst

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

## NAIKAN ruht auf drei Pfeilern

---

### Innere Einkehr

NAIKAN bietet einen ruhigen, geschützten Rahmen, fördert unsere Konzentration und Wahrnehmung; unterstützt uns in unserem inneren Prozess.

### Struktur und Ordnung

NAIKAN hilft uns, das eigene Leben zu erforschen, Ereignisse zu strukturieren und Handlungsmöglichkeiten klar zu erkennen.

### Respektvolle Begleitung

NAIKAN bewertet nicht, sondern bietet Raum für alles, was sich zeigt und zeigen will ...

NAIKAN ist völlig frei von religiösen Formen und Inhalten und setzt keine besonderen Kenntnisse oder Meditations-Erfahrungen voraus.

