

# Aikisophie

Bewegung im Spiegel der Gedanken

## spüren, leiten, führen lassen

Firmenseminare

für Menschen in komplexen Arbeitsfeldern

Leitung

Dr. Norbert Held

Blücherstr. 28

41061 Mönchengladbach

0049/2161/ 468 380



**Unsere Lebenswelt ist komplex.** Fast nie ist der kürzeste Weg von A nach B eine Gerade. Selten bleibt B das vernünftige Ziel im Laufe des Weges. Aus einfachen Situationen kann schnell ein unerwartetes Problem entstehen: „Je planmäßiger die Menschen vorgehen desto härter vermag sie der Zufall zu treffen.“ Dürrenmatt , „Die Physiker“.

In besonderen Situationen versagen Vorschriften. **Angemessenheit ist gefragt.** Es bedarf eines *Situationsgefühls*, eines *sensus communis*, einer Urteilskraft für das hier und jetzt Richtige,

**Dazu verhilft Besinnung,** mentale und sensorische Öffnung durch Bewegung und Reflexion. Weisheit und Weitsicht kann man üben. Das Überdenken grundsätzlicher Zusammenhänge kann den Weg dazu bereiten. Von allein jedenfalls stellen sie sich nicht ein: „**Kein Mensch besieht sein Spiegelbild in fließendem Wasser.**“ (Chuang Tsi, ca. 300 v. Chr.) Daher bedarf es dazu eines ruhigen Ortes.

Mangel an übergreifendem Denken sowie kaum entwickelter Bezug zur emotionalen Wirklichkeit verursachen in Firmen und Gesellschaft erheblichen Schaden.

Der Selektionsdruck in Ausbildung und Beruf bildet emotionale Strukturen, die Hilfsbereitschaft, Redlichkeit und Vertrauen untergraben. Furcht vor Schwäche ist das Tor zum Selbstbetrug. Sie bewirkt Blockaden und Konflikte.

## **Achtsamkeit statt Angst**

Achtsamkeit ist eine ruhige Wachsamkeit und von der halluzinierenden Aufgeschrecktheit der Angst zu unterscheiden, die zu kurzfristigen und übereilten Handlungen verleitet.

## **Selbstentfaltung statt Eigenwilligkeit**

Der Selbstwert einer Person wächst aus ihrer Entfaltung und Anerkennung in der Gemeinschaft. Jemand, der gesehen wird, kommt aus sich heraus und muss sich nicht durch Eigenwilligkeit behaupten und schützen.

## **Sorgfalt statt Kontrolle**

Es ist in jeder Hinsicht sinnvoll mehr in die Sorgfalt, Verlässlichkeit und die emotionale Schulung der Menschen zu investieren, weil Emotionen und Einsichten unsere Handlungen direkt und nachhaltig bestimmen.

Friedrich Schiller

„Ausbildung des Empfindungsvermögens ist also das dringendere Bedürfnis der Zeit, nicht nur weil sie ein Mittel wird, die verbesserte Einsicht für das Leben wirksam zu machen, sondern selbst darum, weil sie zu Verbesserung der Einsicht erweckt.“ („Über die ästhetische Erziehung des Menschen“, 8. Brief)

Lin Yutang

„The critical mind is too thin and cold, thinking itself will help little and reason will be of small avail; only the spirit of reasonableness, a sort of warm and glowing, emotional and intuitive thinking, joined with compassion, will insure us against a reversion to our ancestral type.

Only the development of our life to bring it into harmony with our instincts can save us.

I consider the education of our senses and our emotions more important than the education of our ideas.“ („The importance of living“, NY, 1937)

## Ganzheitlichkeit

Aikisophie verbindet Einsicht mit Erlebnis, Übungen aus dem Aikido mit philosophischer Reflexion.

## Soziale Verantwortung

Die Bewegungsübungen schulen Situationsgefühl, bilden Sorgfalt und Achtsamkeit.

## Reflexionskraft

Die philosophische Reflexion lehrt den Umgang mit Wahrnehmung und Begrifflichkeit, - wandelt und erweitert das Verständnis von Sich selbst und der Welt.

## Selbststärkung

Beides zusammen stärkt das Selbstwertgefühl, setzt ganzheitliche Prozesse nicht-egozentrischer Selbstbestimmung in Gang.

## Komplexität

Aikisophie harmonisiert den Energiefluss, nutzt den Zufall, statt ihn zu bekämpfen, befreit aus linearen Handlungsmustern und Denkstrukturen.

## Inspiration

Die Übungen verbinden Lebenssinn mit ökonomischen Esprit, lehren den Umgang mit Visionen ohne dabei Utopien zu verfallen.



# Unterschied macht **Qualität**

Zwischenmenschliche Verhaltensweisen werden **grundlegend** reflektiert und erfahren.  
So werden Blockaden gelöst, ohne sie individuell zur Sprache bringen zu müssen.

Vermittlung von **Einsichten** statt äußerlicher Verhaltensschablonen.

Stärkung der **Persönlichkeit** durch Entdeckung neuer Kraftpotentiale.

Vernunft geleitete **Einheit** von Bewegung und Spiritualität.

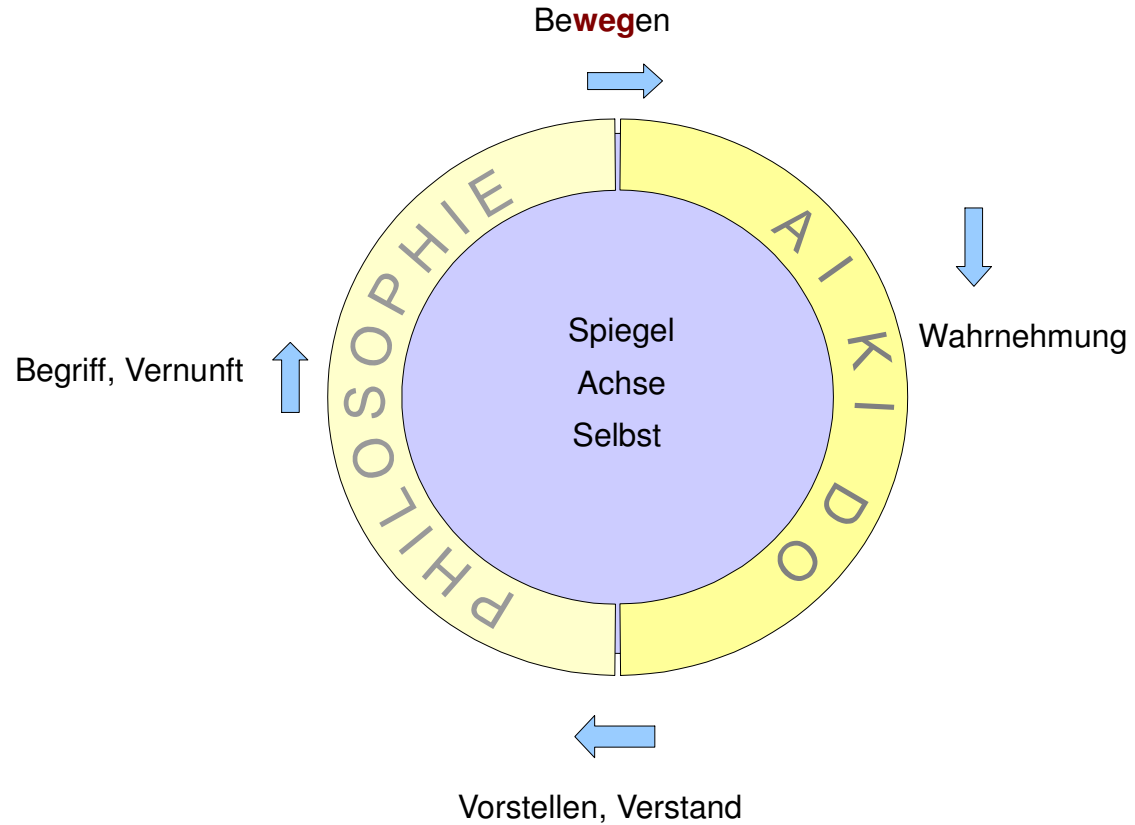
Nachvollziehbare, **lebensnahe** Reflexion über Welt und Wirklichkeit.

Belebung des zwischenmenschlichen **Instinktes**.

Training des **gesamten** sensomotorischen Bereichs.

**Frei von Leistungsdruck, fördert das Seminar Qualitätsbewusstsein und soziales Verhalten durch die Partnerbewegung.**

# Kreislauf



# Einführungskurs



Aufbau: 4,5 Stunden an anderthalb Tagen [z. B. FR /SA].

Teilnehmer: 6 -20 Personen. Raumbedarf pro Person 3qm  
Alter: beliebig, keine besonderen Voraussetzungen  
Kleidung: bequeme Bekleidung

Die Sequenzen der Seminare, als auch die der Seminarstunden, folgen einer Aikido Bewegung, die sich mental mit Einkehr, Umkehr und Rückkehr beschreiben lässt:

Einkehr in die Lebenskraft des Selbst,  
Umkehr blockierender Strukturen,  
Rückkehr in den alltägliche Lebenswelt.

Die jeweiligen Themen der Sitzungseinheiten werden entfaltet, mit Beispielen aus der Erlebniswelt verdeutlicht und schließlich in Bewegungen aus dem Aikido selbst erfahrbar. Von Beginn an wird Reflexion mit Bewegung verbunden.

**Ziel: ist Ai-Ki, ein harmonischer Fluss von Lebenskraft** eine neue Sichtweise von Leben- und Arbeitsfeld, die Komplexität nicht als Gängelband, sondern als Bewegungsraum verschiedener Lebenskraftströme erfährt.

Diese Sichtweise wird in Fortsetzungskursen vertieft und immer wieder zur Regeneration der Lebenskraft und des Ki-Flusses kultiviert.

## **Einkehr, Irimi**

1. Einheit

90min

## **Motivationskraft**

Der Geist des Aikido in einzelnen Bewegung  
Fühlen, Denken, Handeln  
Atemkraft, Ki – Kraft,

Pause

## **Umkehr, Tenkan**

2. Einheit

90min

## **Vorstellungskraft**

und die Möglichkeit der Reflexion  
Variation der Wahrnehmung und die Grenzen  
der Beliebigkeit,  
Mit Tai Sabaki führen

## **Rückkehr, Kai ten**

3. Einheit

90min

## **Wachstumskraft, das ich-lose Selbst**

Verstehen als Ereignis des nicht ich-haften  
Selbst. Takemuso, die Kreativkraft des Ai-ki-do  
oder wie sich in Komplexität bewegen.

Fortsetzung

6 Std.

3 Tage

Intensivkurs 1

12 Std.

6 Tage

Intensivkurs 2

18 Std.

6 Tage

Diese Kurse können einmalig gebucht oder als regelmäßige Einrichtung geplant werden.



Dr. phil. Norbert Held

1962 geboren in Essen,

Studium der Germanistik, Philosophie und Linguistik an der Universität Düsseldorf, Promotion über Thomas Mann.

Seit 1985 direkter Aikido Schüler von K. Asai Shihan, 8. Dan, der wiederum direkter Schüler des Begründers des Aikido, Morihei Ueshiba, ist.

Mitglied des Aikikai Deutschland e.V. (IAF) und IGPP, 3. Dan Aikido, Honbu Dojo Tokio

10 Jahre Vertriebsleitung in der Sportmodebranche, Sportmarke RYKÄ USA

Vater 2er Kinder

Seit 2005 regelmäßige Seminare Aikido und Philosophie

---

2009 wurde Aikisophie im Rahmen der Bayreuther Dialoge des Lehrstuhls Philosophy and Economics an der Universität Bayreuth, im Rahmen der Düsseldorfer Gespräche (Uni Düsseldorf) und der Aikido-Tage Schweinfurt vorgestellt. Die ARAG Düsseldorf veranstaltet seitdem regelmäßig Aikisophie-Seminare.



Präsentation von Aikisophie im Rahmen der Bayreuther Dialoge 2009 des Lehrstuhls Philosophy and Economics an der Universität Bayreuth. Thema: „Agenda humanita(ti)s, Wirtschaft (ver-)sucht Menschlichkeit“.