

Ihr Rendezvous mit sich selbst

# FUTURE-Kontemplationstage

Das Seminar für Menschen die Verantwortung empfinden für sich selbst

[www.FUTURE.at](http://www.FUTURE.at)



### Wozu kontemplieren?

Wir können zwischen zwei Arten von Wissen unterscheiden:

#### **Äußeres (extrinsisches) Wissen,**

das ich mir durch Lesen, Lernen, äußere Erfahrungen angeeignet habe

#### **Inneres (intrinsisches) Wissen,**

das mir auf intuitivem Wege zuteilwurde, Weisheit aus erster Hand.

Extrinsisches Wissen ist nützlich, unverzichtbar. Aber extrinsisches Wissen allein ist kein Garant für weise Entscheidungen, für nachhaltige Weichenstellungen, für ein lebenswertes Leben. Dazu bedarf es des intrinsischen Wissens, dazu bedarf es des Zugangs zum eigenen Inneren, dazu bedarf es der Intuition.

Mit anderen Worten: Extrinsisches Wissen macht uns gescheit, intrinsisches Wissen macht uns weise, extrinsisches Wissen ist Teil unserer rationalen Intelligenz, intrinsisches Wissen ist Teil unserer intuitiven Intelligenz, unseres Charismas.

Zum Leben brauchen wir beides. Um Kinder groß zu ziehen, um Menschen, einen Betrieb, eine Organisation zu führen, brauchen wir beides. Um das eigene Leben sinnvoll und glückbringend zu gestalten, um einen Beitrag für die Weiterentwicklung unserer Welt zu leisten, brauchen wir beides.

Allein unsere Schulen, Universitäten, selbst unsere Kirchen beschäftigen sich vorwiegend mit extrinsischem Wissen. Die andere Seite der Medaille wird weitgehend ignoriert.

Die FUTURE-Kontemplationstage bieten den Raum dafür, dass sich Wissen von innen entfalten kann. Sie bieten den Raum dafür, dass sich die Kanäle zu den Quellen inneren Wissens aufbauen und weiten. Und sie bieten den Raum dafür, dass sich das innere Wissen in Form situationsgerechter, ganzheitlicher, weitsichtiger Weichenstellungen im konkreten Leben manifestiert. Kontemplation bedeutet, dahinter zu schauen, hinter die Kulissen des Vordergründigen zu schauen und das Hintergründige in den Vordergrund zu rücken in Form einer höheren Lebensqualität, einer höheren, sinnerfüllteren Qualität des Denkens und Handelns. Insofern werden die Kontemplationstage zumeist als Ausgleich erlebt, zu dem rein rational analytischen Ansatz, von dem unsere Welt geprägt ist, als balancetiftend, als Beitrag zur Ganzwerdung, indem die zweite, die intuitive Seite aus der Abstellkammer geholt und ins konkrete Leben mit einbezogen wird.

*Die FUTURE-Kontemplationstage bieten den Raum dafür, dass sich Wissen von Innen entfalten kann.*

\* *Als modernes Unternehmen legen wir großen Wert auf die Gleichberechtigung von Frauen und Männern. In unseren Publikationen wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit nur die männliche Form eines Begriffs benutzt. Selbstverständlich bezieht sich dieser Begriff sowohl auf weibliche wie auch auf männliche Personen.*

### Was passiert in den FUTURE-Kontemplationstagen?

Sie beginnen mit einer Einstimmungsphase – Loslassen des Alltags, entspannen, Zeit nehmen für sich selbst – „endlich Zeit für mich...!“

Ein abwechslungsreiches Programm begleitet die dreitägige Kontemplationsphase: Körperübungen, Atemübungen, Musik, Spaziergänge, Kreatives, Impulsvorträge... Eine vegetarische Kost fördert die Sensibilität der Wahrnehmung. Die Kontemplation selbst ist ein individueller Prozess, ein spannender Prozess mit vielen Hochs, mitunter auch dem einen oder anderen Tief, ein Prozess, in welchem sich Altes löst und neuen Entwicklungen Platz macht. Ausgelöst wird der Prozess durch Fragen – Kontemplationsfragen – die von den begleitenden Trainern\* für jeden Teilnehmer individuell ausgetestet werden. Diese Fragen werden abwechselnd einzeln, zu zweit, in kleinen Gruppen oder der ganzen Seminargruppe kontempliert. Und es stellen sich Antworten ein, oft überraschende, tief empfundene Antworten, Antworten die neue Perspektiven öffnen, den gesamten Lebenshorizont erweitern.

In der abschließenden Integrationsphase wird darauf geachtet, dass die neu gewonnenen Erkenntnisse Boden bekommen im eigenen Körper, im eigenen Denken und im konkreten Leben.

### Für wen bieten sich die FUTURE-Kontemplationstage an?

Für alle erwachsenen Menschen, die in ihrem Leben nicht nur im Außen sondern auch in ihrer inneren Reife und Entwicklung weiterkommen wollen (indem sie im Inneren weiterkommen, kommen sie wohl unwillkürlich auch im Äußeren weiter), im Besonderen für Menschen, die Verantwortung empfinden für sich selbst, für eine Gemeinschaft, für die Welt, für Menschen, die weitreichende Entscheidungen zu treffen haben in Betrieben, in der Politik..., und nicht zuletzt für Menschen, die einfach Lust haben zu kontemplieren, Sehnsucht haben nach Innenschau, nach einer gesunden Balance zwischen Innen und Außen.

### Was dieses Seminar so einzigartig macht: Die FUTURE-Methode

Die FUTURE-Methode macht seit über 25 Jahren das Lernen lustvoll, kurzweilig und vor allem sinnvoll. Sie vermittelt nicht Wissen im klassischen Sinne, sondern begleitet Menschen und Organisationen dorthin, wo ihre individuellen Stärken zur größten Entfaltung kommen. Das Ergebnis sind unzählige private wie berufliche Erfolgsgeschichten.

### Die Trainer, Termine, Seminarort und Kosten

Die Informationen über Trainer, Termine, Seminarort und die Kosten finden Sie auf dem beiliegenden Detailblatt oder unter folgendem Link auf unserer Website [www.FUTURE.at/KONT](http://www.FUTURE.at/KONT).



[www.FUTURE.at/KONT](http://www.FUTURE.at/KONT)

Scannen Sie den QR Code  
für aktuelle Informationen  
und Termine zu den  
FUTURE-Kontemplationstagen.

FUTURE-Marke & Methode GmbH  
Kirchstraße 25, | A-6123 Terfens  
[office@FUTURE.at](mailto:office@FUTURE.at)

[www.FUTURE.at](http://www.FUTURE.at)

---

# Kontemplationstage

## Ihr Rendezvous mit sich selbst

---

### Seminarleitung

#### Anita HuBl-Arnold

Sie ist FUTURE Master Trainerin Coach Consultant, akademische Bildungsmanagerin, Lebens- und Sozialberaterin, Unternehmensberaterin, seit über 20 Jahren selbständig tätig für Wirtschaftsunternehmen und soziale Einrichtungen. Ständige Weiterbildungen in Coaching, intercultural competence und Systemischen Aufstellungen. Erste deutschsprachige Master Certified Coach beim ICF (Internationaler Coaching Verband), Mitarbeit im ICF Ethik und Nominating Committee.

Sie arbeitet seit mehr als 25 Jahren erfolgreich im Coachen, Begleiten und Entwickeln von Führungskräften auf nationaler und internationaler Ebene. Sie leitet die FUTURE-Coaching-Akademie in der bereits hunderte Coaches in Österreich, Deutschland, Italien und in der Schweiz ausgebildet wurden.

### Termin

23.10. - 26.10.2024

### Ort

**Hotel Steinerwirt** ([www.dersteinerwirt.at](http://www.dersteinerwirt.at)) in 5084 Großgmain bei Salzburg statt. Es beginnt am ersten Tag um 10:00 Uhr und endet am letzten Tag um ca. 18:00 Uhr.

### Kosten

Euro 690,- exkl. der gesetzlichen MwSt.

Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung werden vom Hotel in Rechnung gestellt. Die Zimmerbuchung übernehmen wir für Sie.

### Anmeldung

Die Anmeldung bitten wir Sie auf unserer Website unter [www.FUTURE.at/kont](http://www.FUTURE.at/kont) durchzuführen.

### Stornobedingungen

Sollten Sie nach verbindlicher Anmeldung absagen, erheben wir bis 14 Tage vor Beginn eine Bearbeitungsgebühr von Euro 100,- netto. In den 14 Tagen vor Beginn des Seminars sind 50 %, bei Stornierung nach dem Beginn 80 % der Kosten zu bezahlen.

### Ihre Ansprechpartnerin



Anita HuBl-Arnold

+43 664 532 68 84  
[anita.hussl-arnold@FUTURE.at](mailto:anita.hussl-arnold@FUTURE.at)  
[www.FUTURE.at](http://www.FUTURE.at)