



ZENIT - Institut für Kreativität und Erfolgsmethodik

Informationsbroschüre

Unsere Firmenphilosophie
ZENIT-Unternehmerseminare
Kleines Lexikon: Mentaltraining
Kleines Lexikon: Meditation

Allgemeine Geschäftsbedingungen
Kontakt und Impressum

www.zenit-institut.de



Willkommen bei ZENIT

Ballast abwerfen und frei werden für Wesentliches – angesichts eines von Termin- und Leistungsdruck geprägten Alltags keine leichte Aufgabe. Woher die innere Ruhe, Kraft und Klarheit für anstehende Aufgaben nehmen und mental bestens gerüstet sein, wenn eine Anforderung nach der anderen Sie völlig beansprucht?

Atmen Sie durch und befreien Sie sich von innerem und äußerem Druck. Finden Sie Zugang zu den in Ihnen verborgenen Ressourcen. Brechen Sie zu Zielen auf, von denen andere nur träumen. Werden Sie mentaler Gipfelstürmer.

Das Seminar- und Coachingprogramm von ZENIT zur mentalen Selbstoptimierung stärkt Sie individuell für die souveräne Bewältigung gegenwärtiger und künftiger Herausforderungen. Lernen Sie Wege kennen, wie Sie die Kraft in Ihre bestehenden Möglichkeiten stärken und individuelle Ziele effektiv verwirklichen, ohne sich zusätzlichen Belastungen aussetzen zu müssen.

Fangen Sie heute an. Wir freuen uns auf Sie.



Unsere Firmenphilosophie: Innere Ruhe - äußere Kraft

Strategien zur mentalen Selbstoptimierung und Regeneration von Körper und Geist

Die Fähigkeit, mit den Unwägbarkeiten und Risiken des globalen Zeitalters flexibel und souverän umzugehen, ist heute eine Schlüsseltugend. Sie erfordert höchste mentale Fitness, innere Ruhe und Gelassenheit, ausgeprägte Kreativität und den Fokus auf das Wesentliche.

Ein zentraler Weg dahin führt über die Stärkung und Entwicklung geistiger und körperlicher Kräfte. Seit Jahrtausenden kennt man in den Hochkulturen der Menschheit Techniken zur Nutzbarmachung verborgener Leistungs- und Kreativitätspotenziale. In ein modernes Mental- und Stressmanagement übersetzt, fördern sie die Fähigkeit zum optimalen Selfmanagement und unterstützen aktiv bei der Umsetzung eigener Ziele.

Das Seminar- und Coachingprogramm von ZENIT wurde mit dem Ziel entwickelt, verborgene Fähigkeiten durch mentales Effizienztraining transparent und einsetzbar zu machen. Die optimale Nutzung der eigenen Ressourcen fördert innere Ruhe, Klarheit und Kreativität. Sie stärkt die Kraft in die eigenen Möglichkeiten.

Unser Programm richtet sich nicht nur an Unternehmer und Selbstständige. Es wurde für Menschen konzipiert, die täglich mit hohem Leistungs- und Verantwortungsdruck konfrontiert sind.

Unsere Zielsetzung für Sie: Durch Festigung der inneren Stärke das Potential für konsequentes Handeln, höhere Belastbarkeit und größere Leistungsfähigkeit aufzubauen, damit Sie für gegenwärtige und künftige Herausforderungen bestmöglich gerüstet sind. Dazu setzt ZENIT auf eine spezifische Kombination aus modernen Mind-Control-Methoden und jahrtausendealten Techniken zum Training des menschlichen Geistes.

Unseren Kunden Wege zu innerer Ruhe und Gelassenheit zu erschließen und die in ihnen schlummernden Leistungs- und Kreativitätspotenziale freizusetzen – das ist unsere vorrangige Aufgabe.



ZENIT-Unternehmerseminare: Mentaler Gipfelstürmer werden

Herausforderungen souverän meistern

Mentale Barrieren überwinden • Tiefenentspannung binnen Minuten erreichen • schöpferische Lösungsstrategien und neue Perspektiven entwickeln • die Kraft der eigenen Möglichkeiten stärken • kognitive Belastbarkeit erhöhen • kreatives Potential fördern • die Fähigkeit zur Konfliktlösung optimieren.

Erfahren Sie, wie ein mentales Selfmanagement zur persönlichen Optimierung Sie durch innere Ruhe, Kraft und Klarheit bei der Bewältigung gegenwärtiger und künftiger Herausforderungen zielgerichtet unterstützen kann. Finden Sie moderne mentale Strategien mit uralten meditativen Übungen und Techniken der achtsamkeitsorientierten Stressreduktion in einer zielgerichteten Methodik vereint.

Mental optimal gerüstet sein, um mit klarem Fokus und innerer Balance individuelle Ziele effektiv zu verwirklichen: Als Instrument für ein nachhaltiges Selfmanagement erlernen Sie mentale Techniken, die darauf abzielen, Ziele zu programmieren, Ihr intuitiv-kreatives Vermögen zu optimieren und bisher verborgene Leistungs- und Kreativitätspotenziale nutzbar zu machen. Druck und Ballast nachhaltig abzubauen, innere Distanz zu entwickeln und eine tiefe Entspanntheit im Körper herbeiführen zu können sind auf dem Weg zur Zielrealisierung wesentliche Schritte.

Ausgerichtet an modernen Mind-Control-Methoden und punktgenau kombiniert mit jahrtausendealten Techniken zum Training des menschlichen Geistes, lernen Sie Möglichkeiten kennen, wie Sie durch schnelle Tiefenentspannung eben jenen hochwirksamen Bewusstseinszustand erreichen, den die Wissenschaft als Alpha-Rhythmus bezeichnet. Überdies vermittelt diese Seminarreihe mentale Strategien zur Entscheidungsfindung und Problemlösung sowie Techniken zur Autodialogisierung und Intraconsultation.



ZENIT-Unternehmerseminare: Mentaler Gipfelstürmer werden

Herausforderungen souverän meistern

Die Seminarreihe ist dreistufig aufgebaut. Eine Buchung aller Teilseminare ist nicht zwingend erforderlich, wird zur Vertiefung der Methodik aber empfohlen.

Nächste Seminartermine:

Mentale Gipfelstürmer I (MG I)

11. bis 13. Januar 2010

Seminarpauschale pro Person: 595,00 Euro zzgl. gesetzl. Mwst.

Mentale Gipfelstürmer I (MG I)

19. bis 21. November 2010

Seminarpauschale pro Person: 595,00 Euro zzgl. gesetzl. Mwst.

Mentale Gipfelstürmer II (MG II)

Auf Anfrage für Teilnehmer von MG I

Seminarpauschale pro Person: 595,00 Euro zzgl. gesetzl. Mwst.

Mentale Gipfelstürmer III (MG III)

Auf Anfrage für Teilnehmer von MG I und II

Seminarpauschale pro Person: 595,00 Euro zzgl. gesetzl. Mwst

Max. Teilnehmerzahl für alle Seminare: 6

Auch als Inhouse-Veranstaltung buchbar.

Firmenrabatte und Individualtermine auf Anfrage.



ZENIT-Unternehmerseminare: Mentaler Gipfelstürmer werden Herausforderungen souverän meistern



Seminarleitung: Ute Bienkowski

Zwanzigjährige Unternehmertätigkeit. Diplom-Dolmetscherin. Buchautorin und Herausgeberin des SORBAS-Journals. Seit 2005 Leiterin des ZENIT-Instituts für Kreativität und Erfolgsmethodik. Langjährige Erfahrung in der Seminardurchführung.



Kleines Lexikon: Mentaltraining

Mit mentalen Strategien zum Ziel

Mentaltraining:

Eine vom Spitzensport abgeleitete Methode zur Steigerung der Kreativität und Leistungsfähigkeit des menschlichen Geistes. Davon ausgehend, dass sich die größten ungenutzten Leistungs- und Kreativitätspotenziale in der Psyche verbergen, macht sich das Mentaltraining zunutze, dass der Mensch seine Wirklichkeit auch durch die Vorstellungsbilder gestaltet, die er sich macht. Klare innere Vorstellungsbilder gehören zu den mächtigsten Instrumenten, die es gibt, wenn es beispielsweise darum geht, konsequent zu bleiben, Gewohnheiten zu durchbrechen und sich auf die Erreichung eines anvisierten Ziels bestmöglich vorzubereiten. Dabei kann ein Vorstellungsbild den menschlichen Geist ebenso gezielt ausrichten, wie sich ein Computer programmieren lässt. Gewusst wie, kann der Mensch seinen Geist infolgedessen zur Zielfindung und -realisierung gezielt für sich arbeiten lassen und seine Zukunft aufgrund eines anderen mentalen Inputs neu gestalten.

Warum Mentaltraining:

In jedem Menschen schlummern ungeahnte Fähigkeiten und ein verborgenes Kreativitäts- und Leistungspotenzial. Die Kunst besteht darin, diese Ressourcen transparent zu machen und die problemlösenden Quellen des menschlichen Geistes zum Sprudeln zu bringen. Mentale Strategien können sich als wertvolle Helfer erweisen, wenn es etwa gilt, neue Ziele zu definieren, kreative Lösungen zu entwickeln, klare Entscheidungen zu treffen oder auch Kraft und Klarheit aus



Kleines Lexikon: Mentaltraining

Mit mentalen Strategien zum Ziel

Zweck des Mentaltrainings:

Als Ergänzung zu konventionellen Methoden besteht das Ziel des Mentaltrainings u.a. in der persönlichen Optimierung durch bestmögliche Nutzung der eigenen Kraft und Möglichkeiten. Im Mentaltraining wird vor allem mit den persönlichen Ressourcen eines Menschen gearbeitet. Sie können helfen, das seelisch-körperliche Wohlbefinden zu stärken, etwa indem sie innere Bedürfnisse mit äußeren Anforderungen in Einklang bringen. Solche Ressourcen können auch eine Grundhaltung fördern, die durch Stimmigkeit dem eigenen Leben und sich selbst gegenüber geprägt ist. Das Mentaltraining kann dabei unterstützen, sich auf die eigenen Fähigkeiten zu konzentrieren und zusätzliche Kräfte zu mobilisieren. Durch ein gezieltes Training lässt sich beispielsweise der Glaube an sich selbst fördern, die Kraft oder der Wille zur Bewältigung von gegenwärtigen oder Zukunftsaufgaben stärken und die Suche nach Lösungsansätzen begünstigen.

Alpha-Zustand:

Im Mentaltraining wird u.a. mit dem Alpha-Rhythmus gearbeitet. Als Alpha-Zustand bezeichnet die Wissenschaft eine bestimmte Breite der Hirnströme. Es ist dies jener Rhythmus der Hirnströme, die sich unmittelbar vor dem Einschlafen oder nach dem Aufwachen mit dem Elektroenzephalographen (EEG) messen lässt. Die elektrische Hirnaktivität zeigt die innere, nervliche Anspannung bzw. Entspannung an. Im Alpha-Zustand liegt die messbare Hirnstrom-Frequenz zwischen 8 und 12 Herz. Dieser Zustand ist geprägt von geistiger Klarheit und völliger Ruhe und begünstigt infolgedessen Kreativität und Phantasie. Problemlösungen fallen in diesem Zustand leichter, was damit erklärt wird, dass beide Gehirnhälften – die verstandesbetont linke und emotionalbetont rechte – aktiv sind.



Kleines Lexikon: Meditation

Einem stillen Geist gehorch das ganze Universum (Laotse)

Was Meditation ist:

Was Meditation ist, hat ein tibetischer Meditationsmeister einmal mit folgenden Worten erklärt: »Wer ein Glas Wasser aus dem Fluss schöpft, sieht zunächst lauter schwebende Teilchen. Lässt man es eine Weile stehen, ordnen sich die Elemente: Die schweren sinken nach unten, und das Wasser wird klar. In der Ruhe ordnet sich das Chaos ganz von selbst.« Meditation als Praxis der stillen Versenkung hat eine jahrtausendealte Tradition. Auch im Westen wird Meditation inzwischen als Entspannungsverfahren und Mittel zur Stressbewältigung genutzt. Dahinter verbirgt sich die Erkenntnis, dass die Verbindung von westlicher Ratio und östlicher Meditation eine Möglichkeit darstellt, um die Herausforderungen der modernen Welt bessern meistern zu können.

Warum Meditation:

Der Psychologe Dr. Ulrich Ott erforscht an der Universität Gießen die Wirkung der Meditation auf den Geist und ihre positiven Einflüsse auf verschiedene Krankheiten. Vor allem bei Stress, hohem Blutdruck und Angststörungen hätten sich günstige Effekte gezeigt.



Allgemeine Geschäftsbedingungen

1. Vertragspartner: Vertragspartner sind Leistungsanbieter und Auftraggeber bzw. der Nutzer einer angebotenen Leistung oder Dienstleistung (»Leistungsnutzer«). - 2. Allgemeines: Grundlage eines Vertrages oder einer Vereinbarung sind die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGBs), die mit der Inanspruchnahme einer vom Leistungsanbieter (Trainer/Referent) angebotenen Dienstleistung (z.B. Seminar, Beratung, Coaching, Vortrag) als anerkannt und bestätigt gelten. Diese AGBs gelten für Kaufleute sowie für Nichtkaufleute. Der Leistungsanbieter erbringt vornehmlich Leistungen in Form von Trainingsseminaren, die der beruflichen und persönlichen Weiterbildung dienen. Der Leistungsanbieter (Trainer/Referent) verpflichtet sich, Änderungen in seinen AGBs unverzüglich mitzuteilen. Widersprechen Auftraggeber oder Leistungsnutzer diesen nicht innerhalb von 10 Tagen nach Bekanntmachung, so gelten sie als angenommen und sind wirksamer Bestandteil des Vertrages oder einer Vereinbarung. Die jeweils aktuelle Version der AGBs ist dauerhaft im Internet verfügbar. Auftraggeber und Leistungsnutzer werden ausdrücklich zur Kenntnisnahme und Einsicht dieser AGBs aufgefordert. Für das Zustandekommen eines Vertrages bedarf es der Schriftform. Die Inanspruchnahme der Leistungen von Netzwerkpartnern begründet jedoch getrennte Vertragsverhältnisse. Sofern der Leistungsanbieter (Trainer/Referent) seine Trainingsleistung im Auftrage Dritter anbietet, etwa im Auftrage anderer Bildungseinrichtungen, so gelten für die Durchführung der jeweiligen Veranstaltung entsprechend die Allgemeinen Geschäftsbedingungen jener Dritter. - 3. Haftung: Die Haftung des Leistungsanbieters (Trainer/Referent) für anfängliches Unvermögen und/oder Unmöglichkeit sowie Verzug wird auf die Höhe der vom Auftraggeber oder Leistungsnutzer geschuldeten Vergütung beschränkt. Darüber hinaus ist die Haftung beschränkt auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit. Die Haftung für das Verschulden von Drittanbietern (z.B. Seminaranbietern, Referenten) und sonstigen Erfüllungsgehilfen beschränkt sich ausschließlich auf den Umfang der Haftung für anfängliches Unvermögen. Bei Verletzung einer vertragsrelevanten Pflicht wird die Haftung entsprechend auf anfängliches Unvermögen beschränkt. Schadensersatzansprüche über die geschuldete Vergütung hinaus können nicht geltend gemacht werden. Schadensersatzansprüche wegen des Ersatzes von Vermögensschäden oder nutzloser Aufwendung sind auf Fälle vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Handelns beschränkt und höchstens auf den Betrag begrenzt, welcher der Leistungserbringung exklusive gesetzlicher Mehrwertsteuer entspricht. Sollte ein Termin zur Erbringung der vereinbarten Dienstleistung durch den Leistungsanbieter (Referent/Trainer) nicht stattfinden können als Folge von Höherer Gewalt, Unfall, Krankheit oder sonstiger Umstände, die der Leistungsanbieter (Referent/Trainer) nicht zu vertreten hat, so ist der Leistungsanbieter (Referent/Trainer) unter Ausschluss von Schadensersatzansprüchen berechtigt, die vereinbarte Dienstleistung innerhalb von vier Monaten nach dem ausgefallenen Termin nachzuholen. Kann der vorgeschlagene Termin vom Auftraggeber nicht wahrgenommen werden, so werden lediglich Ausfallgebühren in Höhe von 10% des Gesamthonorars fällig. Bereits vorausgezahlte Honorare werden entsprechend zurückerstattet. Für im Laufe der vereinbarten Dienstleistung erteilten Rat oder Verwertung der erworbenen Kenntnisse wird keine Haftung übernommen. Der Leistungsanbieter ist berechtigt, jederzeit ohne gesonderte Mitteilung einen Drittanbieter oder sonstigen Erfüllungsgehilfen aufgrund unvorhersehbarer Ereignisse zu benennen. - 4. Selbstverantwortung: Das Leistungsangebot versteht sich nicht als Therapie und dient nicht zu Heilzwecken. Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung. Im Laufe der Veranstaltung erteilte Hinweise verstehen sich nicht als medizinischer oder therapeutischer Rat und sind keine Heilversprechen. - 5. Vertragsinhalt: Grundlage eines Vertrages oder einer Vereinbarung sind die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGBs), die mit der Inanspruchnahme einer vom Leistungsanbieter angebotenen Dienstleistung (z.B. Seminar, Beratung, Coaching, Vortrag) als anerkannt und bestätigt gelten. Der Leistungsanbieter (Referent, Trainer) wird vor und während der vereinbarten Trainingsmaßnahme vom Auftraggeber laufend über sämtliche Umstände informiert, die für die Durchführung der Trainingsmaßnahme von Bedeutung sind. Der Leistungsanbieter (Referent/Trainer) verpflichtet sich zur Geheimhaltung sämtlicher geschäftlich relevanter Vorgänge, die ihm aufgrund der Zusammenarbeit mit dem Auftraggeber bekannt geworden sind. Sofern nicht anders vereinbart, ist der Leistungsanbieter (Referent/Trainer) berechtigt, seine Dienstleistungen auch Mitbewerbern des Auftraggebers anzubieten. Sollten Teile des Trainingskonzepts und/oder Durchführung des Auftrags vom Auftraggeber Dritte in Auftrag gegeben werden, ist der Leistungsanbieter (Referent/Trainer) darüber zu informieren, damit eine didaktische Abstimmung gewährleistet ist. Zugezogene Dritte werden als Verrichtungshilfen des Leistungsanbieters (Referent/Trainers) tätig, ohne jedoch dessen Erfüllungsgehilfen zu sein. - 6. Vergütung und Entgelte: Die entsprechenden Entgelte für die dargebotenen Leistungen und Dienstleistungen sowie deren Zahlungsweise ergeben sich aus dem jeweiligen Vertragsgegenstand. Sofern nicht anders vereinbart, handelt es sich bei den vom Leistungsanbieter angegebenen Preisen um Netto-Preise (zzgl. der jeweils gesetzlich gültigen MwSt) und sofern nicht anders angegeben, exklusive Übernachtung und Verpflegung. Für Übernachtungen und Verpflegung werden nach Möglichkeit mit den Tagungspartnern Pauschalen vereinbart, welche die Teilnehmer/Innen bitte direkt mit dem jeweiligen Hotel abrechnen, sofern im Angebot nicht anders lautend. Sofern nicht anders vereinbart, werden die Entgelte vor Seminarbeginn fällig. Sollte die angebotene Dienstleistung nicht stattfinden, werden bereits gezahlte Honorare unaufgefordert in voller Höhe zurückerstattet. Die Seminargebühren werden bei Anmeldung fällig. Im Falle der Nichteinhaltung der jeweils genannten Zahlungsziele werden bei Verzugsschaden Zinsen in Höhe von 4% über dem jeweiligen Diskontsatz der Deutschen Bundesbank berechnet. - 7. Preisnachlass: Ein Teilnehmer, der einen weiteren Teilnehmer mitbringt, erhält einen Preisnachlass von 50% auf die angegebenen Preise. - 8. Rücktritt: Sofern keine anders lautenden Vereinbarungen bestehen, gelten folgende Rücktrittskonditionen: Bis 30 Tage vor Veranstaltungsbeginn ist ein Rücktritt von der Veranstaltung kostenfrei. Wird eine Anmeldung/Buchung anschließend storniert, so gelten folgende Stornierungskosten: 25% des Gesamthonorars bei Stornierung bis 29 - 20 Tage vor Veranstaltungsbeginn, 50% des Gesamthonorars bei Stornierung bis 19 - 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn, 100% des Gesamthonorars bei Stornierung bis 9 Tage vor Veranstaltungsbeginn. Das Gesamthonorar bei Stornierung bis 9 Tage vor Veranstaltungsbeginn entfällt, sofern der Teilnehmer eine Ersatzperson stellt. Bei Veranstaltungsabbruch (ungeachtet der Gründe) besteht kein Anspruch auf Erstattung der Veranstaltungsgebühr. Sollte das Seminar nicht zustande kommen und nicht innerhalb von vier Monaten nach dem ausgefallenen Termin wiederholt werden können, werden bereits gezahlte Honorare unverzüglich und in voller Höhe zurückerstattet. Darüber hinaus können keine weiteren Ansprüche geltend gemacht werden. Diese Regelung gilt nicht zwingend für die von den Netzwerkpartnern angebotenen Leistungen, die eigene Vertragsverhältnisse begründen. - 9. Individualabreden und Vertragsänderungen: Individualabreden und Vertragsänderungen und Vertragskündigungen bedürfen der Schriftform per Mail, Fax oder Post. - 10. Gerichtsstand: Das Vertragsverhältnis zwischen dem Leistungsanbieter und dem Auftraggeber bzw. Leistungsnutzer unterliegt deutschem Recht. Gerichtsstand ist Köln. - 11. Abweichende AGB / Salvatorische Klausel: Entsprechende von den Allgemeinen Geschäftsbedingungen abweichende Regelungen und Vereinbarungen bedürfen der Schriftform. Sollte eine Bestimmung des Vertrages unwirksam sein, so wird der Vertrag in seiner Gesamtheit davon nicht berührt. Vielmehr werden die Vertragspartner an die Stelle der unwirksamen Bestimmung eine Regelung setzen, die der ungültigen am ehesten entspricht. Mit Buchung/Seminaranmeldung gelten die vorstehenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen als anerkannt.



Impressum und Kontakt:

ZENIT - Institut für Kreativität und Erfolgsmethodik
Von-Westerburg-Straße 11
50321 Brühl

Fon: 022 32 - 20 95 39

Fax: 022 32 - 20 95 45

mail@zenit-institut.de

www.zenit-institut.de

Gf.: Ute Bienkowski

St.Nr.: 224/5022/2029

Strategieberatung und Layout:
Alienus Mediaconsulting, Bonn
www.alienus.de