



NAIKAN

kommt aus Japan und heißt übersetzt „nach innen schauen“ oder „innere Beobachtung“. Es ist eine Form der Selbstreflexion, die mit drei einfachen Fragen arbeitet. Ohne Beeinflussung von außen entwickelt sich dadurch in uns eine objektivere Sichtweise auf vergangene Geschehnisse, die nachhaltig auf unser Handeln wirkt.

Sie brauchen **keine Vorkenntnisse** oder speziellen Fähigkeiten, um Naikan üben zu können. Die **Bereitschaft**, sich offen auf sich selbst einzulassen und ein gewisses Durchhaltevermögen sind hilfreich.

Für wen ist Naikan geeignet?

Prinzipiell ist Naikan für jeden geeignet und empfehlenswert, der über eine klare Wahrnehmungsfähigkeit verfügt und Realität von Fiktion unterscheiden kann.

Die drei einfachen Fragen zeigen uns so, wie wir wirklich waren und sind, ohne Beschönigung und ohne Drama. Voraussetzung dafür ist der Wunsch, sich selbst besser kennenzulernen und die Bereitschaft, sich offen und ehrlich zu betrachten.

Wann sollte ich Naikan machen?

Ins Naikan kommen Sie am besten **ohne** ein **Ziel**, etwas erreichen zu wollen, also ohne Druck. Einfach nur ehrlich schauen, was war, wie Sie "wirklich" waren, wird Ihnen die tiefgreifendsten Einsichten bringen.

Da wir jedoch meist einen Grund brauchen, um etwas für uns zu tun, hier ein paar Anregungen:

- ✓ Immer, wenn Sie sich **weiter entwickeln**, Dinge **verstehen**, Umstände **hinterfragen**, Muster **entdecken**, sich der "SEINs-Frage" stellen oder einfach **Biografie Arbeit** machen möchten.
- ✓ Auch bei Depression, Burnout, Schwierigkeiten im Beruf, mit Kindern, Partnern, anderen Menschen oder dem Älterwerden ist Naikan hilfreich. Für Menschen, die mit chronischen Krankheiten konfrontiert sind und/oder sich mit dem Tod auseinandersetzen, kann Naikan einen entscheidenden Beitrag leisten (Aussage einer Krebspatientin im Endstadium: "Ich bin dankbar, dass ich viele Naikan Wochen gemacht habe. Das macht das Leben und Sterben einfacher.").
- ✓ Für spirituell orientierte Menschen ist Naikan ein wundervolles Werkzeug, das Ausmaß ihrer Achtsamkeit zu prüfen.

Naikan kann nicht den Besuch eines Arztes oder Psychotherapeuten ersetzen, aber eine Therapie wirkungsvoll unterstützen (Therapieturbo)!



Wie geht Naikan?

Im Naikan ziehen wir uns zurück in eine stille Umgebung ohne viel Ablenkung. Wir betrachten unser Leben

- ✓ mit Bezugspersonen (Mutter, Vater, Geschwister, Verwandte, Freunde, Partner, Kollegen...) oder mit Themen (Arbeit, Geduld...),
- ✓ in festen Abschnitten (z.B. eine Stunde lang) und
- ✓ in Zeiträumen von 3 - 5 Jahren (Vorschulzeit, Grundschulzeit, 10tes - 14tes Lebensjahr...), von dem Moment an, da uns ein Mensch/Thema begegnete bis heute oder bis zu dem Zeitpunkt, an dem wir dauerhaft keinerlei Kontakt mehr hatten
- ✓ mit drei Fragen:
 - Was hat die Person/das Thema in diesem Zeitraum für mich getan?
 - Was habe ich für die Person/das Thema getan?
 - Welche Schwierigkeiten (Unannehmlichkeiten, Herausforderungen...) habe ich bereitet?
- ✓ Die Naikan-Begleitung kommt regelmäßig zum Gespräch und hört Ihnen respektvoll und wertfrei zu.

Naikan ist keine Gruppen-, Gesprächs- oder Psychotherapie. Es kann von jedem Menschen praktiziert werden, unabhängig von Glaubensrichtung oder Weltanschauung.

Wie lange dauert Naikan?

In der klassischen Form dauert Naikan eine Woche (7 Nächte), es gibt aber auch verschiedene andere Formen wie z.B. 10-Tage-Naikan (9 Nächte), Naikan in der Natur, Wochenenden, als Gruppen-Erlebnis (siehe „Waldbaden & Japanische Psychologie)...

Firmen und/oder Abteilungen bieten wir für ihre Mitarbeiter eine spezielle Form an (**Firmen-Naikan**). Dabei wird die klassische Naikan-Woche in Blöcke aufgeteilt und in der Zeit dazwischen gezielt auf Thematiken hin gearbeitet. Bitte sprechen Sie uns darauf an: Tel.: 08552 975 49 10, Mail: info@naikan-zentrum.de

Was brauche ich für Naikan?

- ✓ Den Wunsch, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen.
- ✓ Die Bereitschaft und Geduld, sich selbst offen und ehrlich zu betrachten.
- ✓ Die Offenheit, in Erwägung zu ziehen, dass manches anders gewesen sein könnte, als Sie es bisher gesehen haben.
- ✓ Die Bereitschaft, einzugestehen, dass die Sichtweise anderer auf Sie ebenfalls ihre Berechtigung hat und nicht unbedingt falsch ist, nur weil sie Ihnen nicht gefällt.



- ✓ Den Mut, eine Veränderung zuzulassen, soweit es Ihnen möglich ist.

Was bringt mir Naikan?

Dass Meditation wertvoll für Körper, Geist und Seele ist, ist mittlerweile sogar wissenschaftlich bewiesen. So wird durch regelmäßige Meditation z.B. unser „Panikzentrum“, die Amygdala, kleiner, was zu einer Verringerung diverser Ängste führt ([SRF Kultur mit Matthieu Ricard](#)). Die Wirkung von Naikan geht jedoch noch über die herkömmlicher Meditation hinaus:

- ✓ **Abgebrochene Beziehungen** zu Eltern, anderen Familienangehörigen, Freunden oder Kollegen **werden wieder aufgenommen** und Versöhnung findet statt.
- ✓ In problematischen **Paarbeziehungen** beobachten wir einerseits Wiederbelebung und Neuanfang, andererseits respekt- und liebevollere Trennung.
- ✓ Menschen mit **Depressionen (Burnout)** erkennen den Hintergrund dafür und können aktiv an einer Verbesserung ihres Zustandes arbeiten.
- ✓ Psychotherapeuten, Psychologen und Psychiater erleben Naikan als "**Therapieturbo**" für ihre Patienten.
- ✓ **Führungskräfte** nutzen die Arbeit mit den drei Fragen als wirkungsvolles Werkzeug Als **Krisenmanagement-Tool**, zur Mitarbeiterführung und im Umgang mit Vorgesetzten, Geschäftspartnern usw...
- ✓ Die Frage "Wer bin ich?", also **SEIN- und SINN-Fragen** werden beantwortet oder verlieren an Wichtigkeit.
- ✓ Der eigene Lebensweg wird klarer und vollständiger (**Biographie Arbeit**).
- ✓ Durch die intensive Wiederbelebung der Vergangenheit werden **neuronale Netze** gefestigt und/oder neu geknüpft, was u.a. die **Wahrscheinlichkeit**, an **Demenz** zu erkranken, **vermindert**.