



## PHILOSOPHY-BASED SELF-LEADERSHIP

### DER WEG ZU MEHR GELASSENHEIT

Alle Menschen streben nach einem glücklichen Leben, das je nach Präferenz unterschiedliche Formen und Schwerpunkte annehmen kann. Oftmals spielt dabei die Haltung der **Gelassenheit**, also die **innere Ruhe des Geistes**, eine entscheidende Rolle im persönlichen Glücksempfinden. Um Gelassenheit zu erreichen und zu kultivieren, hat die Menschheit weltweit verschiedene Wege entwickelt, die den unterschiedlichen Vorlieben und Talenten gerecht werden.

Das Live-Online-Programm **PHILOSOPHY-BASED SELF-LEADERSHIP** kombiniert erstmals drei verschiedene Ansätze, die in östlichen und westlichen Philosophien verwurzelt sind. Obwohl sie sich in ihren Praktiken und Wirkungsmechanismen unterscheiden, zielen sie alle auf denselben Zustand der Gelassenheit ab und können auf komplementäre Art und Weise sinnvoll praktiziert werden und sich gegenseitig befruchten.

”

Dein schlimmster Feind kann dir nicht so viel Schaden zufügen wie deine eigenen unkontrollierten Gedanken. Aber einmal gemeistert, kann dir niemand so sehr helfen.

— Buddha



# PROGRAMMINHALT

Sechs Online-Sessions à 2h 15 min via Zoom mit folgenden Schwerpunkten:



## ACHTSAMKEITSPRAXIS | Die Nicht-Identifikation mit dem Denken durch wohlwollendes Loslassen von Gedanken

Achtsamkeitspraxis in Form einer Meditation zum offenen Gewahrsein



## PHILOSOPHISCHE LEBENSKUNST | Die Anreicherung des Denkens durch wirkmächtige philosophische Ideen

Reflexion von philosophischen Ideen zur Selbstführung durch Journaling und Diskussionen in Breakout-Sessions

Modul 1: Selbstführung	<i>Was bedeutet es, sich selbst zu führen und warum ist das für ein gelingendes Leben hilfreich?</i>
Modul 2: Gelassenheit	<i>Warum ist Gelassenheit erstrebenswert und wie kann sie erreicht und kultiviert werden?</i>
Modul 3: Achtsamkeit	<i>Wie kann Achtsamkeit dabei helfen, mehr bewusste Entscheidungen zu treffen, anstatt unbewusst aus dem Autopilot heraus zu reagieren?</i>
Modul 4: Urteilskraft	<i>Wie kann Urteilskraft dabei helfen, reflektierte und begründete Entscheidungen zu treffen, anstatt sich selbst ein Rätsel zu sein oder sich selbst zu täuschen?</i>
Modul 5: Entschlossenheit	<i>Wie kann Entschlossenheit dabei helfen, getroffene Entscheidungen auch wirklich umzusetzen, anstatt es bei einem reinem Wunschdenken zu belassen?</i>
Modul 6: Wrap Up	<i>Wie gelingt es, eine tägliche Praxis für das Training des Geistes zu kultivieren?</i>



## KRITISCHES DENKEN | Die Schulung des Denkens durch systematisches Prüfen

Kritisches Denken in der Gruppe mit Fokus auf Argumentieren und Problematisieren

”

Es sind nicht die Dinge selbst, die uns beunruhigen, sondern die Vorstellungen und Meinungen von den Dingen.

— Epiktet



”

Thinking for yourself is an everyday practical exercise, like an art or a gymnastics. Thinking forces one to confront oneself, to fight one's opinions, one's ignorance and one's comforting habits.

— Oscar Brenifier

## DATEN

Alle Module finden samstags online von 10:00 – 12:15 Uhr statt

Modul 1 | 06.09.25

Modul 2 | 13.09.25

Modul 3 | 20.09.25

Modul 4 | 27.09.25

Modul 5 | 11.10.25

Modul 6 | 18.10.25

## PREIS

auf Spendenbasis

## GRUPPENGROSSE

Max. 12 Teilnehmende

## ANMELDUNG

Unter [www.shamseyoloko.de](http://www.shamseyoloko.de)  
oder via [shamsey.oloko@berlin.de](mailto:shamsey.oloko@berlin.de)

*Vorkenntnisse in Philosophie oder Meditation sind nicht erforderlich.*

**Dr. Shamsey Oloko**

Philosophischer Praktiker & Achtsamkeitslehrer

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

