

Kognitionstraining

Workshop I: Was ist Denken? Einführung in das Denken des Denkens

„Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen!“, Immanuel Kant

In Beruf und Alltag müssen wir in vielen Situationen bewusst und konzentriert, souverän und umsichtig denken, entscheiden und handeln können. Ob in Meetings, Präsentationen, Verhandlungen oder in alltäglichen Entscheidungs-, Planungs- und Handlungsprozessen – in allen beruflichen und privaten Lebenssituationen wird immer wieder eine hohe Qualität an Konzentration und Rationalität erforderlich. Rationalität und Reflexivität sind maßgebliche Kompetenzen, die wir tagtäglich benötigen. Obwohl sie eine zentrale Rolle für unser berufliches und privates Leben spielen, werden diese Fähigkeiten und Fertigkeiten normalerweise nicht explizit vermittelt. Die wenigsten haben gelernt, was Denken ist, wie es funktioniert und wie wir es zielführend anwenden.

Wir wollen Ihnen zeigen, wie Sie Ihr eigenes Denken, ihre Reflexivität und Rationalität anhand philosophischer, kognitionswissenschaftlicher und existenzieller Konzepte weiterentwickeln und trainieren können. Im ersten Schritt geben wir Ihnen eine Einführung in Theorien des Denkens, die wir gemeinsam diskutieren. Im zweiten Schritt betrachten wir das Denken als eine in der Vielfalt unserer kognitiven Kompetenzen. Im dritten Schritt beleuchten wir die wechselseitigen Einflüsse von Denken, Entscheiden und Handeln. Im vierten Schritt widmen wir uns in einer Übungseinheit persönlichen und systematischen Ordnungsbildern des Denkens.

Programm

- Was ist Denken?
- Vielfalt kognitiver Kompetenzen
- Theorien, Dimensionen und Strukturen geistiger Prozesse
- Denken, Entscheiden und Handeln
- Metaphern des Denkens (*Übung*)

Zielsetzung

Wir unterstützen Sie darin, ihr eigenes Denken, ihr reflexives und rationales Bewusstsein besser zu begreifen sowie ihre kognitiven Kompetenzen durch theoretische und praktische Inspirationen autonom weiterzuentwickeln.

Zielgruppe

Alle Personen, die sich ihrer eigenen autonomen und authentischen Potentialentwicklung als vernunftbegabtes, denkendes Wesen in einer reflexiven und diskursiven Selbsterfahrung konzentriert, fokussiert und ganzheitlich widmen wollen.

Teilnehmende

6 bis 14 Personen

Preis

auf Anfrage

Dauer

Eintägiger oder zweitägiger Workshop

Termine

Für Gruppen ab 6 Personen: auf Anfrage. Bitte schreiben Sie uns Ihre Buchungsanfrage über unser [Kontaktformular](#).

Für Einzelpersonen: Sie sind an einer Teilnahme als Einzelperson interessiert? Melden Sie sich bitte für unseren Newsletter an. Wir informieren Sie, sobald ein neuer Termin feststeht.

Ort

Unsere Workshops finden vorerst in Karlsruhe oder Frankfurt statt. Falls Sie Interesse an einem Gruppenworkshop in einer anderen Stadt haben, schreiben Sie uns Ihre Anfrage bitte über unser [Kontaktformular](#).

Dozenten

Dr. Ben Rathgeber, Cognitive Coaching & Consulting
Michael Hebenstreit, M.A., Cognitive Coaching & Consulting

Workshop II: „Die Gedanken sind frei.“ Die Freiheit des Denkens

„Denken heißt Überschreiten.“, Ernst Bloch

Freiheit im Denken? Passt das zusammen? Häufig machen wir in Alltag und Beruf die Erfahrung, dass wir uns im eigenen Denken gefangen fühlen. Wir grübeln über Dinge scheinbar endlos nach, machen uns Sorgen über unsere Zukunft und schwanken hinsichtlich anstehender Entscheidungen. Da scheint es befreiend zu sein, wenn wir zeitweise aufhören könnten, über alles und jedes nachzudenken; wenn wir in der Lage wären, unser Gedankenkarussell endlich mal stoppen zu können. Liegt also echte Freiheit außerhalb unseres Denkens?

Im Workshop beschreiten wir einen anderen Weg. Wir werden zeigen, dass die Erfahrung der geistigen Unfreiheit auf einem Missverständnis beruht. Denken bedeutet tatsächlich Freiheit – und wir können lernen, diese geistige Freiheit neu zu entdecken. Das faszinierende Potential voll zu entfalten, das im Denken und unseren geistigen Möglichkeiten liegt. Dazu müssen wir verstehen, was geistige Prozesse im Kern sind und wie sie funktionieren. Wir wollen Denken wieder als das begreifen, was es eigentlich ist: *pure Kreativität & gestaltende Kraft*.

Um diese Kreativität und Kraft zu nutzen, werden wir im Workshop die entsprechenden Begriffe, Theorien und Methoden aus Philosophie und Kognitionswissenschaften kennenlernen und gemeinsam diskutieren. Wir beleuchten, wie wir mit Hilfe dieser Konzepte unsere eigenen Denkgewohnheiten und Denkschablonen analysieren und verändern können. Wo nimmt mich mein eigenes Denken im Alltag und Beruf gefangen? Wo bleibe ich hinter meinem eigenen geistigen Potential zurück? Und wie kann ich Techniken entwickeln, die meine Möglichkeiten erweitern?

In konkreten Trainingseinheiten werden wir üben, wie wir unsere verinnerlichten Denkschablonen auflösen und uns neue Strategien aneignen, um bewusster und zielorientierter zu denken. Dadurch können wir uns Wege eröffnen, um unser geistiges Potential selbst zu entfalten. Befreien wir somit unser eigenes Denken!

Programm

- Was bedeutet Denken?
- Theorien und Dimensionen kognitiver Prozesse
- Eigene Denkschablonen identifizieren und reflektieren (Übung)
- Wie kann ich mein eigenes Denken und mein kognitives Potential frei entfalten? (Übung)

Zielsetzung

Wir unterstützen Sie darin, ihr eigenes Denken, ihr reflexives und rationales Bewusstsein besser zu begreifen sowie ihre kognitiven Kompetenzen durch theoretische und praktische Inspirationen autonom weiterzuentwickeln.

Zielgruppe

Alle Personen, die sich ihrer eigenen autonomen und authentischen Potentialentwicklung als vernunftbegabtes, denkendes Wesen in einer reflexiven und diskursiven Selbsterfahrung konzentriert, fokussiert und ganzheitlich widmen wollen.

Teilnehmende

6 bis 14 Personen

Preis

auf Anfrage

Dauer

Eintägiger oder zweitägiger Workshop

Termine

Für Gruppen ab 6 Personen: auf Anfrage. Bitte schreiben Sie uns Ihre Buchungsanfrage über unser [Kontaktformular](#)

Für Einzelpersonen: Sie sind an einer Teilnahme als Einzelperson interessiert? Melden Sie sich bitte für unseren Newsletter an. Wir informieren Sie, sobald ein neuer Termin feststeht.

Ort

Unsere Workshops finden vorerst in Karlsruhe oder Frankfurt statt. Falls Sie Interesse an einem Gruppenworkshop in einer anderen Stadt haben, schreiben Sie uns Ihre Anfrage bitte über unser [Kontaktformular](#).

Dozenten

Dr. Ben Rathgeber, Cognitive Coaching & Consulting
Michael Hebenstreit, M.A., Cognitive Coaching & Consulting