

Kursweg Die Kraft der Stille

Masterclass 1: Selbstführung aus Präsenz und Stille



Viele **Menschen funktionieren**.

Sie denken viel, reagieren schnell, stehen unter Druck und suchen Orientierung.

Für **Unternehmer, Führungskräfte** und **Menschen mit Verantwortung** wird das konkret: Entscheidungen werden schwieriger. Gespräche strengen an. Konflikte kosten Energie. Der Kopf produziert Gedanken, obwohl Ruhe nötig wäre.

Worum geht es bei der Masterclass 1?

Nicht nur Präsenz und Stille erfahren, sondern sie **stabilisieren** und in **den Alltag** übertragen.

Nicht als Rückzug oder Weltflucht.

Sondern als Grundlage für **klares Wahrnehmen, bewusstes Handeln** und **Selbstführung**, die inspirierende, dienende **Leadership** ermöglicht.



Was vermittelt die Masterclass 1?

Die Masterclass verbindet Theorie (ca. 20%) mit Praxis und Übungen (ca. 80%). Du lernst, Selbstführung aus der Stille Schritt für Schritt.

- Präsenz und Stille **länger** und **tiefer** erfahren.
- **Einschaltprozesse** nutzen, um rasch in Präsenz und Stille zurückzufinden.
- Denken, Spüren, Sprechen, Zuhören und Handeln aus Präsenz und Stille üben.
- **Höhere Bewusstseinszustände** erfahren und ihren **Nutzen im Alltag und Business** erkennen.
- Klarheit, höhere Emotionen und innere Stille als Basis neuer Selbstführung erleben.
- Tools wie **transformatives Zuhören** und **Führen aus tiefer Wahrnehmung** für Entscheidungen, Kommunikation und Konfliktlösung anwenden.



Urs Mantel

Coach und Autor von Leadership für ein besseres Morgen.

Unternehmerische Erfahrung, Verwaltungsratsarbeit, Beratung und langjährige Bewusstseinspraxis bilden die Grundlage seiner Arbeit. Er begleitet Menschen, die Klarheit, Präsenz und Selbstführung nicht nur verstehen, sondern praktisch erfahren und entwickeln wollen.

Für wen ist diese Masterclass 1?

Diese Masterclass ist ein tiefgehender, intensiver aber praxisorientiert Online-Kurs über 24 Wochen. Jede Woche gibt es neben der Stoffrepetition konkrete Aufgaben, um die Erfahrungen aus dem Kurs zu vertiefen.

Für **Unternehmer, Führungskräfte** und **Menschen mit Verantwortung**, die nicht nur besser funktionieren, sondern aus mehr Klarheit, Präsenz und innerer Ruhe entscheiden und handeln wollen. Auch **geeignet für Menschen**, die sich für Bewusstseinsentwicklung, Meditation und persönliche Transformation interessieren.

Voraussetzung: Du kannst Jetzt, Präsenz und Stille temporär erfahren, z.B. nach einer Meditation oder mit meinem Basiskurs Jetzt – Präsenz – Stille.

Ausschreibung mit Daten: <https://ursmantel.ch/kurse>

Das Training kostet **CHF 750.—** (inkl. MWST), für alle 24 Sessions à 1 bis 1 ½ Stunden inkl. Dokumentation

Anmeldung oder Fragen: Per E-Mail an urs.mantel@umcag.ch