



*Mag. Soz. Phil.*  
**Dirk Gemein**

---

# **Coaching Portfolio**





## Über mich

LERNEN SIE MICH KENNEN

Schön, dass Sie zu mir gefunden haben!

Mein Name ist Dirk Gemein. Ich bin Achtsamkeits-Coach und TV-Experte bei RTL und n-tv sowie Inhaber eines eigenen Achtsamkeits-Zentrums in einem ehemaligen Kloster. Nach dem Studium der Soziologie, Philosophie und der Politischen Wissenschaften arbeitete ich 15 Jahre im Bereich Marketing und der internationalen Unternehmensberatung.

Schon während des Studiums war ich fasziniert von psychologischen und philosophischen Fragestellungen. Diese Leidenschaft ist schlussendlich zu meinem Beruf geworden, den ich mit großer Freude und Hingabe ausübe.

Ich lebte u.a. in buddhistischen Klöstern in Thailand, Laos, Kambodscha, Frankreich und Deutschland. Die dort gemachten Erkenntnisse kombiniere ich mit der Erfahrung aus über 6.500 Stunden Coaching, und der Arbeit mit tausenden Teilnehmern. Ich selbst, sehe Achtsamkeit als Lebenspsychologie: Pragmatisch, anwendbar und erlernbar!

Werden auch Sie ein Teil des "Unternehmens Achtsamkeit"!



Philosoph und Soziologe

Achtsamkeits-Coach

TV-Experte bei RTL und n-tv

Inhaber eines Achtsamkeits-Instituts

Experte und Autor Happinez Magazin

Ehemaliger Unternehmensberater

Bekannt aus:



# Kundenstimmen & Referenzen zum Unternehmen Achtsamkeit



## FAMILIENUNTERNEHMER Olaf Ziegs Past President

Wir vertreten die Interessen von 180.000 Familienunternehmern in Deutschland. Herr Gemein hat im Rahmen einer Führungskräfte-Veranstaltung des Regionalkreis Metropolregion Köln Bonn mit seinem Vortrag zum Thema „Achtsamkeit im Unternehmen“ auf sehr anschauliche, kompetente und menschliche Art gezeigt, dass die Integration von Achtsamkeitspraktiken ein echter Gewinn für Arbeitgeber und Arbeitnehmer darstellt. Sein Beitrag fand sehr großen Zuspruch bei den Teilnehmern. Eine klare Empfehlung von uns für das „Unternehmen Achtsamkeit“!



## ADAC Mittelrhein Sascha Soeffing / Abteilungsleiter

Das Seminar von Herrn Gemein für unsere Motorsport-Förderkandidaten war ein voller Erfolg! Es gab ausschließlich positives Feedback. Wir konnten vieles aus seinen Vorträgen mitnehmen.

Die Art und Weise, wie Herr Gemein das gesamte Thema vermittelt und die Teilnehmer mitgenommen hat, war einfach klasse! Wir konnten viele spannende und interessante Einblicke in das Thema erhalten. Wir freuen uns bereits heute auf ein weiteres Seminar mit ihm!



## vem.die akademie GmbH Rainer Schleidt - Geschäftsführer

Herr Gemein ist bereits seit einigen Jahren als Referent und Coach für die vem.die akademie GmbH tätig. Das Feedback unserer Teilnehmer ist sehr positiv. Herr Gemein versteht es, das Thema Achtsamkeit in einer ebenso zeitgemäßen wie pragmatischen Form zu vermitteln. Dabei ist er stets authentisch und stößt bei seinen Teilnehmern Denk- und Handlungsprozesse an, die im schneller werdenden Berufsalltag ansonsten oft zu kurz kommen. Wir freuen uns auf die weitere gute Zusammenarbeit mit Herrn Gemein.



## Auszug Kunden-Portfolio



LIVE VOR ORT & DIGITAL



# Das Unternehmen Achtsamkeit

---



## Prävention statt Depression ———



### Zunehmende Anforderungen

Familie und Beruf, Freizeit und Karriere bestmöglich vereinen – das ist der Anspruch vieler. Doch die Realität sieht zunehmend anders aus: Die Fälle von **Burn-Out** schießen in die Höhe, immer mehr Menschen begeben sich in **psychologische Behandlung** oder nehmen Medikamente. Es ist und bleibt der Faktor Mensch, der ein Unternehmen produktiv, erfolgreich und wertvoll macht.

### Stress abbauen, bevor er zum Problem wird

Der Fokus von Achtsamkeit liegt primär auf dem **Abbau von Stress und der Vorbeugung psychisch und physisch bedingter Krankheitsfälle**. Weitere Auswirkung der Achtsamkeits-Praxis sind u.a eine signifikante Steigerung der **Produktivität**, der **sozialen und emotionalen Kompetenz**, **gesteigerte Konzentrations- und Lernfähigkeit** sowie eine grundlegende Verbesserung der **Zufriedenheit**.

# Die Folgen von Stress und psychischer Belastung sind vielfältig und besonders langwierig



## Die Folgen von Stress und psychischer Belastung - Ein paar Zahlen



Die Zahl der psychisch bedingten Krankentage hat sich in 10 Jahren mehr als verdoppelt.

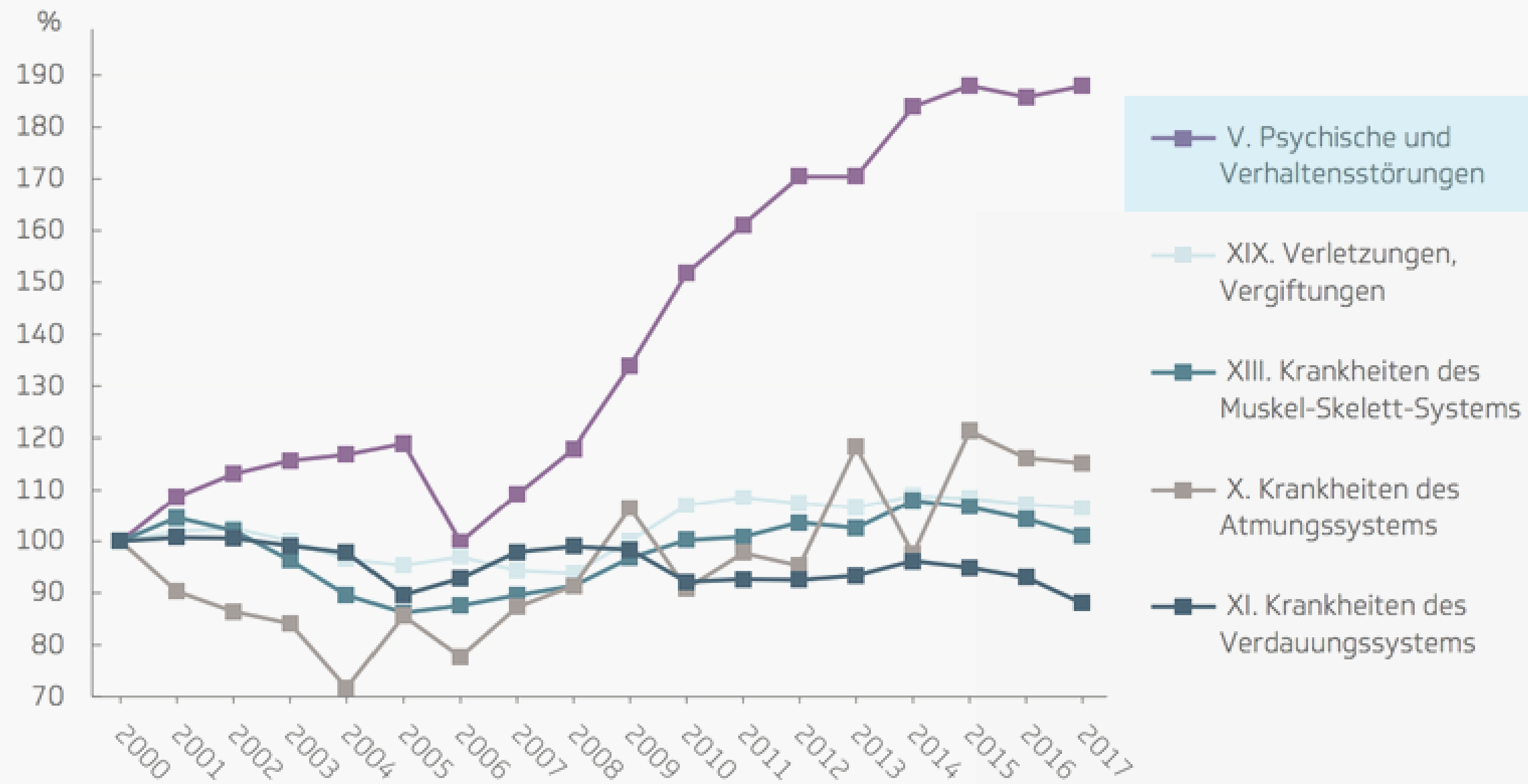
**Von 51  
Millionen in  
2008 auf 109  
Millionen in  
2018.**



Die wirtschaftlichen Ausfallkosten stiegen von 12,4 Milliarden auf 33,9 Milliarden



# Entwicklung der Krankheitsbilder generell bezogen auf Arbeitsausfall oder Arbeitsunfähigkeit



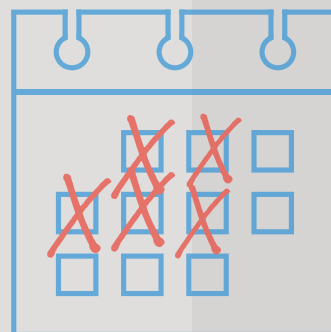
Techniker  
Krankenkasse

Abbildung 18 (Erwerbspersonen mit Mitgliedschaft in der Techniker; standardisiert)




## Die Folgen von Stress und psychischer Belastung - Ein paar Fakten

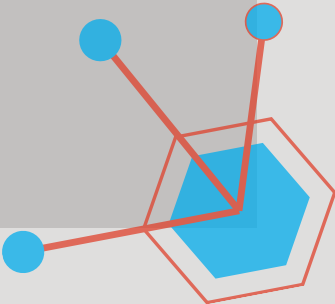
Psychische Erkrankungen  
sind langwierig und führen zu  
überdurchschnittlich vielen  
Fehltagen.



**X** Hinzu kommt die  
Belastung und verminderte  
Produktivität vor der  
**Krankschreibung.**

An icon of two interlocking gears, one larger than the other, in a light blue color.

Verändert sich die  
**Arbeitswelt,**  
müssen sich auch  
die **Strukturen**  
in den  
Unternehmen  
ändern.

A network diagram icon consisting of a central blue hexagon connected to several blue circles (nodes) by red lines, representing a complex organizational structure.



## Innovation fürs Arbeitsklima —

Die Großen sind immer die Ersten!  
Etablierte Konzerne und innovative  
Unternehmen haben es bereits  
erkannt:

**Achtsamkeitstraining wirkt sich  
positiv auf die Arbeitnehmer, das  
Arbeitsklima und die Produktivität  
aus.**

Mehrere tausend Google Mitarbeiter  
haben bereits einen Achtsamkeits-Kurs  
besucht. Spätestens nachdem auch  
das Wirtschaftsmagazin *Forbes* und die  
*New York Times* positiv über diese  
psychologische Technik berichteten,  
hat die „Achtsamkeits basierte  
Stressreduktion“ Einzug in die  
Unternehmenskultur innovativer  
Unternehmen gehalten.

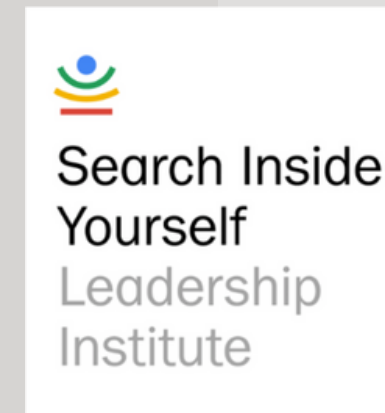
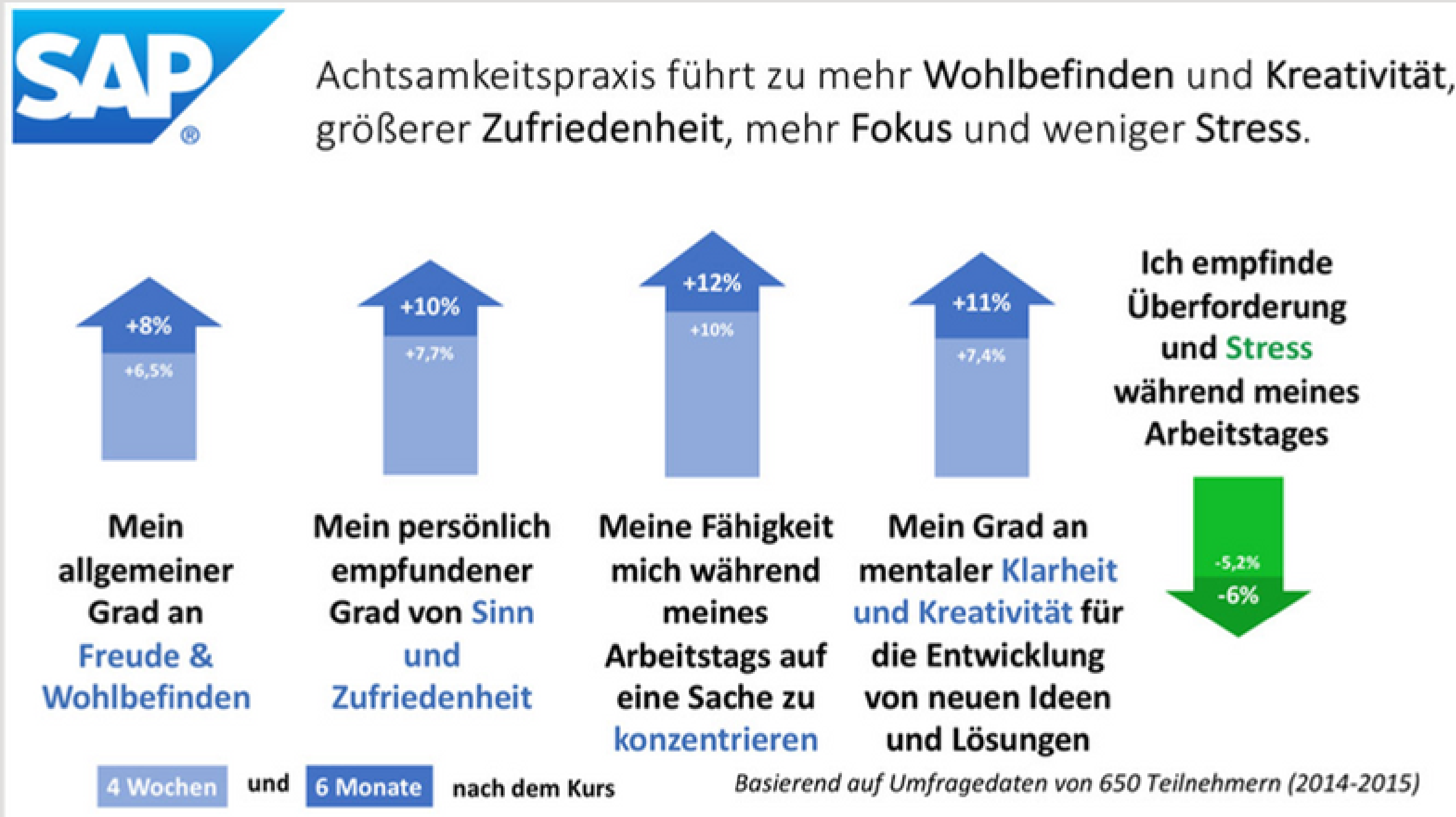
### — UNTERNEHMEN NEU DENKEN



**"Nicht nur die Mitarbeiter fühlen sich  
wohl, sondern auch das Unternehmen:  
200 Prozent Return of Invest  
bei den Achtsamkeitstrainings."**

Peter Bostelmann – Director Global  
Mindfulness Practice – SAP

# Ergebnisse der Achtsamkeits-Trainings bei SAP bestätigen die Wirkung





# ZIELE SETZEN & VERWIRKLICHEN

---

Gemeinsam bewusst Ziele setzen



Inspiration & Motivation stärken



Psychologische Ausbildung



Praxis Übungen & Vertiefung










Gemeinsam Ziele erreichen





## Wissenschaftliches Coaching








### Methoden und Module

-  Grundlagen der Achtsamkeit
-  Techniken der Meditation
-  Wissen über Stress-Entstehung
-  Reiz-Reaktions-Muster erkennen
-  Praktiken für den Berufsalltag
-  Persönlichkeitsentwicklung
-  Individuelle Themen und Fragen



Wissenschaftlich belegt 

## Achtsamkeit Training hat positive Auswirkungen auf

-  Lernfähigkeit
-  Konzentrationsfähigkeit
-  Stress-Management
-  psychische Gesundheit
-  emotionale & soziale Kompetenz
-  Veränderungsbereitschaft
-  generelle Zufriedenheit



Individualisieren & optimieren —

# Individuelle Konzepte und Trainings für Ihr Business



| Reiz

*Reiz*

*Alles, was uns im  
Leben begehrt  
und auf das  
wir reagieren  
müssen*



1

Informieren & motivieren —

# Vorträge als erste Schritte zur Achtsamkeit





## Vorträge als Einstieg —

Vorträge eignen sich perfekt, um Berührungspunkte mit dem Thema abzubauen und einen leicht verständlichen Einblick zu gewährleisten.

Mit einer Mischung aus Theorie und Erfahrungsberichten werden die Inhalte leicht verständlich und anschaulich präsentiert. Gerne gehe ich bei der Konzeption auch auf Ihre Wünsche und Anregungen ein.

### — Themen Beispiele

- Achtsamkeit im Unternehmen
- Persönlichkeitsentwicklung
- Potenziale bewusst entfalten
- Achtsamkeit mit Kindern
- Stress-Management
- Glück ist lernbar



2

Lernen & anwenden

# Seminare zur Vermittlung von Theorie und Praxis



## Seminare & Workshops —

In meinen Seminaren vermittele ich die Grundlagen der Achtsamkeits-Praxis. Die Seminare beinhalten immer einen Methoden-Mix aus Theorie- und Praxisteilen. Immer mit Blick auf die Anforderungen ihres Unternehmens.

Die Workshops biete ich Ihnen, auf Anfrage, auch gerne in meinen Seminarräumen auf dem Klostergut Besselich an.

### — Inhalts Beispiele

Grundlagen der Achtsamkeit

Grundlagen der Meditation

Hintergrundwissen zu Stressentstehung

Erkennen von Stress-Reaktionsmustern

Auswirkungen auf Körper und Geist

Meditation und Tiefenentspannung

Achtsamkeit im Berufsalltag



## Seminare im Kloster —

Das von mir 2017 gegründete **Zentrum für Achtsamkeit & Persönlichkeits-Entwicklung** – befindet sich auf dem wundervollen **Klostergut Besselich** bei Koblenz. Das ehemalige Kloster, mit seiner einzigartigen Atmosphäre, ist der ideale Ort für Workshops und Seminare, fern ab des Büroalltags.



### — Angebote

- Seminar-Räume für ihr Coaching
- Historisches Klosterambiente
- Komplett-Paket mit Catering
- Kostenlose Parkplätze

Alle notwendigen Gegebenheit für die Durchführung ihrer Veranstaltung sind vorhanden. Auf Wunsch biete ich Ihnen gerne ein **Komplett-Paket** inklusive Catering vor Ort an. Sprechen Sie mich an.



3

Individualisieren & vertiefen —  
**Einzelcoachings für  
Vertiefung und Privates**



—  
vor Ort im Unternehmen

bei mir in der Praxis

via Online Coaching

mit allen Angeboten kombinierbar

## Einzel-Coachings —

In meinem Coaching kombiniere ich Techniken der humanistischen Psychologie mit den Prinzipien der Achtsamkeits-Praxis. U.a. arbeite ich mit Methoden der Achtsamkeits- basierten- Stressreduktion (MBSR) sowie der Achtsamkeits-basierten-kognitiven-Therapie (MBCT).

Als Philosoph und Soziologe vereine ich in meinem Coaching-Ansatz die Erkenntnisse und Praktiken westlicher und fernöstlicher Psychologie.

A grayscale background image showing a person's hands typing on a laptop keyboard and writing in a notebook with a pen. The scene is dimly lit, focusing on the workspace.

4

Digitalisieren & profitieren

**Online-Coaching bietet  
Raum für volle Flexibilität**



## Online Coaching —

Der Weg ist zu weit, der Terminkalender zu voll? Kein Problem.!

Nutzen Sie ganz einfach und bequem die Vorteile meines Online-Coaching Angebotes. Wo Sie sich auch befinden, per Video-Coaching haben Sie jederzeit die Möglichkeit für ein 1:1 Coaching oder die Nutzung der Video-Kurse.

Bleiben sie flexibel: Coaching, wann und wo immer sie wollen. Perfekt anpassbar an ihre Bedürfnisse.

### — Angebots Übersicht

1:1 Online Live Coachings

Online Gruppen Coachings

Online Vorträge für Gruppen

E-Learning Video Kurse / 8 Module

Alle Angebote frei kombinierbar



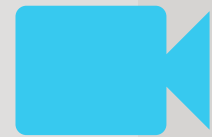
8-Wochen Online Trainings —



## Bestandteile & Module



Das Online Paket beinhaltet in **8 Wochen** Coaching 12 Stunden Videos plus 4 Stunden Audios. Insgesamt **16 Stunden Coaching** Inhalte.



**8 Video-Lektionen** á 90 Minuten. Mit Mediathek und Lernfortschritts-Anzeige. Volle Flexibilität. Schauen wann, wo und so oft Sie wollen.



**8 Audios.** Eine geführte Meditation, Übungen zur Tiefenentspannung oder Bodyscans als **MP3 Download** zu jeder Lektion.



Mehrseitige **schriftliche Zusammenfassung** zu jeder Lektion. Insgesamt ca. 50 Seiten **Gesamt-Skript** inklusive Literaturliste.



**24/7**

**Nehmen Sie Kontakt zur mir auf**



**Dirk Gemein Coaching**

Am Kurgarten 29  
D-53489 Sinzig  
info@dirkgmein.de  
+(49) 151- 52594299



**Zentrum für Achtsamkeit & Persönlichkeits-Entwicklung**

Seminar Zentrum  
Klostergut Besselich / Haus F  
D-56182 Urbar/ Koblenz



[dirkgmein.de](http://dirkgmein.de)

