

# Sich selbst in der Zeit erleben

In Andreas Salchers 24-Stunden Seminaren legen die Teilnehmer von Freitag 20 Uhr bis Samstag 20 Uhr Zeitmesser und Handy beiseite und machen sich auf die Suche nach ihrer «subjektiven Zeit».

**M**it ziemlicher Sicherheit gehören auch Sie zu jenen Menschen, deren Zeitempfindung durch die Uhr «verklavt» wurde. Stellen Sie sich vor, Sie verbringen 24 Stunden, in denen Sie ausschließlich auf Ihr subjektives Zeitgefühl angewiesen sind.

«Wir machen uns heute auf eine weite Reise. Wir werden 24 Stunden durch Ihre Zeit reisen. Auf uns warten Spiele, Freuden, Spaß, Tanz und neue Herausforderungen; auf uns lauern aber auch die Einsamkeit der Wüste, die Zeitlöcher, in denen wir endlos hängen bleiben, gefährliche Zweikämpfe mit dem Schwert, aber noch gefährlichere Zweikämpfe mit dem Selbst. Wir reisen in einer Gruppe, aber jeder reist für sich selbst. Sie haben nichts zu verlieren, aber viel zu gewinnen: das Geheimnis Ihrer Zeit.» Andreas Salcher, Erfinder und Leiter des «24 Stunden-Seminars» über das Ziel seiner Veranstaltung: das Selbst in allen Dimensionen der Zeit erleben und neue Zugänge zur Zeit entdecken. Die Teilnehmer durchlaufen dabei drei Phasen.

## Phase 1: Erkenne dich selbst

Schon beim Schätzen der Dauer von drei Minuten ohne



Selbst wieder einmal den Pinsel in Farben zu tauchen, ist nur einer der Wege, für den man sich im 24-Stunden-Seminar wieder Zeit nimmt.



Uhr zeigt sich die Hilflosigkeit des «modernen» Menschen. Beim Schätzen einer ganzen Stunde bedarf es dann bereits einer «selbst gestrickten» Taktik, um die Aufgabe nur annähernd erfüllen zu können. Eine höchst interessante Erfahrung, zumal sich auch die Jury ausschließlich aus Seminarteilnehmern rekrutiert und daher ebenfalls nur aus ihrem subjektiven Zeitempfinden heraus urteilen kann.

## Phase 2: Überwinde dich selbst

Der «Rückzug in die Wüste». Allein in der Dunkelheit mit einer Kerze, auf unbestimmte Zeit, Körper und Geist im permanenten Kampf gegen die Müdigkeit, auf der Suche nach der Antwort

Trainer Andreas Salcher mit seinem personifizierten «Schweinehund». Im 24-Stunden-Seminar gilt es auch, diesen zu überwinden.

auf eine selbst gestellte Frage. Der Schlaf ist die Versuchung, seine Überwindung die Befreiung. «Was nützt es uns, zum Mond zu fliegen, wenn wir die Kluft, die uns von uns selbst trennt, nicht überwinden können? Das ist die wichtigste aller Entdeckungsreisen, und ohne sie sind alle übrigen nicht nur nutzlos, sondern verheerend.»

## Phase 3: Erlebe dich selbst

Welcher Typ von Persönlichkeit bin ich? Zu welchem Typus habe ich eine besondere Affinität, wer ist mein charakterlicher Kontrahent? Welches Verhältnis habe ich zur Vergangenheit, zur Gegenwart, zur Zukunft? Wie nutze ich meine Zeit? Der Teilnehmer erhält Antworten auf wichtige Fragen zum eigenen Ich, Fragen, die er vielleicht noch nie gestellt hat. Knifflige Aufgaben, Spiele, Vorträge, Diskussionen und viele weitere Dinge stehen im Drehbuch des «24 Stunden-Seminars». Der Seminarteilnehmer erfährt Höhen und Tiefen – aber vor allem: sich selbst.

Es waren 24 anstrengende Stunden, in denen wir den inneren Schweinehund triumphal besiegen konnten. «Mit eurem Willen habt ihr euren Kosmos geschaffen, mit eurer Empfindung habt ihr 24 Stunden in eurer neuen Welt erlebt.»

–Wolfgang Müller

Das «24 Stunden-Seminar» wird von Dr. Andreas Salcher und seinem Trainerduo veranstaltet. Nähere Informationen erhalten Sie auf Anfrage unter: [andreas@salcher.co.at](mailto:andreas@salcher.co.at)