

Spielräume für Wesentliches

Ein Flexibilitätstraining der anderen Art



Wir leben in einem permanenten Ausnahmezustand. Das Leben in instabilen, turbulenten und unkalkulierbaren Umwelten ist Normalität - und zwar wahrscheinlich auf Dauer (Klaus Doppler).

Die zunehmenden Schwierigkeiten führen zu Verkrampfungen und zu einem immer enger werdenden Blickfeld (Tunnelblick).

In diesem äußeren Kontext ist Flexibilität und Überblick gefragt ... und Spielräume für Wesentliches!

Ziele

- > Sie lernen Möglichkeiten kennen, eingefahrene Wege zu verlassen.
- > Sie erweitern Ihre eigenen Grenzen und Blickfelder, insbesondere in Drucksituationen.
- > Sie lernen Ihren Standpunkt und Ihr Ziel neu kennen.
- > Sie vertrauen Ihren Fähigkeiten und entwickeln daraus neue Lösungsalternativen.

Inhalte

- > Perspektivenwechsel: Vom äußeren Kontext zum inneren Kontext
- > Auseinandersetzung mit wesentlichen Fragen, wie: Wie bewahre ich in kritischen Situationen meine Kreativität? Wie gehe ich erfolgreich mit Herausforderungen um? Wie begegne ich dem Neuen mit Leichtigkeit und Spaß? Wie kann ich meine Lernblockaden loslassen? Wo ist mein Standpunkt und welche Ressourcen kann ich nutzen, um ihn zu verändern?

Methodik

- > Impulse für eine tiefere Auseinandersetzung mit o.a. Themen liefern Metaphern und Aktivitäten in der Natur. Coaching und Bewegung werden kombiniert. (Wie auch Ziele nur mit Bewegung erreicht werden können).
- > Die Lernfähigkeit wird somit durch das Zusammenwirken von Kopf, Herz und Körper wesentlich erweitert, die Themen werden „be-greifbar“.

Aktivitäten, die als Metaphern dienen

- > Die Natur als Inspiration für Bewegung
- > Bogenschießen als Metapher für Standpunkt, Konzentration und Ziel
- > Jonglage als Metapher für Selbstcoaching und Loslassen
- > Klettern als Metapher für Bewahren von Handlungsoptionen in schwierigen Situationen
- > Und weitere spielerische Elemente
- > Anmerkung: Eine normale körperliche Fitness ist ausreichend, Vorerfahrungen mit den Aktivitäten sind nicht notwendig.

Zielgruppe

- > Menschen, die mit Veränderungen und Herausforderungen konfrontiert sind, diese erfolgreich meistern wollen und sich dabei eine gesunde Arbeitsweise bewahren möchten.

Trainer & Dauer

- > Peter Hammerer, MSc
- > 3 Tage, Follow-up 2 Tage