

Leitung und Konzeption

Beratungspraxis Christiane Schmidt
Supervisorin (SD), Trainerin (SD)
T 2/12, 68161 Mannheim
Tel.u.Fax: 0621/ 2 99 99 20
mail@Christiane-Schmidt.de
www.Christiane-Schmidt.de

Adressatenkreis

Führungskräfte, die ihr Selbst-Management
(Selbstwahrnehmung, Selbstaussdruck,
Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit)
stärken sowie tägliche Spannungen in Beruf
und Leben ausgleichen möchten

Konzeption

Dieses Beratungskonzept basiert auf dem
Situationsdynamik-Ansatz.
Schwerpunkt ist hier die Förderung der
ICH-Kompetenzen, wozu auch begleitende
Eutonie-Übungen (nach Hannelore Scharing)
eingesetzt werden

Organisatorisches

Dauer und Gestaltung der Beratung,
Anzahl der Termine, Kosten der Beratung
sowie alle weiteren vertraglichen Regelungen
können in einem kostenlosen vertraulichen
Vorgespräch verabredet werden

Kosten

je dreistündige Beratung
ab 200,- Euro

Was bedeutet Ihnen Ihre Arbeit über den Broterwerb hinaus?

Welchen Wert hat Ihre Arbeit für
Sie und andere?

Auf wen und auf was können Sie sich verlassen, wenn Sie sich nicht gerade auf sich selbst verlassen?

Wie stehen Sie auf Ihren Füßen?

Blicken Sie zuversichtlich in die
Zukunft? Sagt Ihnen Ihre Nase,
wie es weitergeht? Folgen Sie
dem, was Ihre Nase Ihnen sagt?

Wie arbeiten Sie? Sind Sie noch da, aber Ihre Träume nicht mehr?

Wie reagieren Sie auf Erfolg?

Und wie auf Enttäuschungen,
Rückschläge und Niederlagen?
Wie machen sich solche Situati-
onen bemerkbar? Darf sich Ihr
körperliches Befinden bemerkbar
machen?

Wenn ja, wo und wie und wem
gegenüber darf es sich zeigen?
Und wie verstehen Sie Ihre
Reaktionen?

Welche Fragen sind für Sie DIE DIE beruflich wesentlichen Fragen?

**Wann und mit wem haben Sie
zuletzt darüber gesprochen?**

Selbst- Management für Führungskräfte

Einzel-Beratung
mit
begleitenden
Eutonie-Übungen

Wer nicht in sich ist, kann nicht über sich selbst hinaus fühlen...

Übungsbücher zur Scharing-Eutonie, Beate Brandt
"JedenTag leibhaftig leben"

... und wozu das?

- um Ihre individuellen Fähigkeiten in sich selbst zu erkennen und um sie in Ihre Spitzenleistungen umzusetzen,
- um Probleme in Chancen und Herausforderungen zu verwandeln,
- um bei schwierigen Entscheidungen handlungsfähig und kooperativ zu sein,
- um die Balance zwischen Berufs- und Privatleben herzustellen und zu halten,
- um Ihre Ressourcen auszuschöpfen, ohne sich selbst zu erschöpfen.

Die Erfahrung zeigt, dass Führungskräfte zum Gelingen ihrer Arbeit auf ihre Individualität in viel stärkerem Maße angewiesen sind als am Arbeitsplatz ihre Individualität gefragt ist. Deshalb verlassen sie sich bei alltäglich hohen Belastungen wesentlich stärker auf äußere Kriterien wie Anforderungsprofile, Techniken, Strukturen, Funktionen, Hierarchien und Kompetenz-Vorgaben ihrer Organisation als auf sich selbst.

Solche Erkenntnis mag banal klingen, ist es aber meines Erachtens nicht. Denn Individualität in der Organisation ist letztlich nicht nur dem Personal geschuldet, sondern müsste von Führungskräften selbst praktiziert werden, um als Führungsprinzip Wirkung zu erzielen.

So wie die gegebene Ordnung Stabilität garantiert, birgt sie in sich auch die Gefahr der Erstarrung. Ein Gegengewicht und Garant für Flexibilität ist die Individualität von Führungskräften und Personal.

Wenn aber eines von beiden Gewichten schwach ausgeprägt ist oder fehlt, ist die Balance der Organisation zwischen Stabilität und Flexibilität, zwischen Ordnung und Kreativität gefährdet.

In den täglichen Abläufen der Organisation fällt ein solches Ungleichgewicht jedoch meistens erst auf, wenn es "fünf vor zwölf" und fast zu spät ist, längst überfällige Veränderungen zu entscheiden und einzuleiten. Man hört selten frühzeitig auf das eigene innere Unbehagen, das zur Überprüfung der Situation und zu weitsichtigeren Entscheidungen führen könnte.

Mit einer kombinierten Form der Einzelberatung für Führungskräfte möchte ich deshalb dazu beitragen, Ihr Gleichgewicht als führende Person in Ihrer Organisation in den Mittelpunkt der Beratung zu stellen.

Dabei soll das Beratungsgespräch über Ihr Dasein und So-Sein als Führungskraft nicht wie üblich vom strapazierten Kopf geleitet werden, sondern der ganze Körper bis zu den Füßen ist eingeladen, mitzusprechen und in der Beratung im wahrsten Sinne des Wortes immer einen Schritt nach dem anderen zu tun und die Führung zu übernehmen.

Dazu werden Sie in jeder Beratungssitzung eine oder mehrere Scharing-Eutonie-Übungen im Stehen, Gehen, Sitzen oder Liegen selbstständig durchführen. Während der Übung bekommen Sie eine sorgfältige Anleitung. So können Sie die Übungen, die Ihnen wohlgetan haben, auch am Arbeitsplatz und zu Hause weiter praktizieren.

In dem Wort "Eu-tonie" ist bereits der Zweck der Übung ausgedrückt, nämlich Wohl-Spannung zu erreichen, die bei fortgesetzter Ausblendung der Leiblichkeit des Lebens immer mehr verloren geht. Wohlspannung ist die individuell richtig empfundene Spannung, weder zu viel noch zu wenig.

Jeder kennt extreme Anspannungen in beruflichen oder anderen Lebenssituationen und das Abschaffen, das als Gegenextrem häufig der Hochspannung folgt. Das eine Extrem ist ebenso unangenehm und kräftezehrend wie das andere. Immer kostet es Zeit und Kraft, die Balance wiederzufinden.

Weder in Hochspannung noch in zu starker Entspannung kann sich eine aufmerksame Wahrnehmung der Befindlichkeit und eine wache Präsenz bemerkbar machen. Eutonische Übungen fördern deshalb ein feinfühliges Hören nach innen, ohne dass man dabei aus der Situation aussteigen oder vor Problemen flüchten muss. Es wird präsent Aufmerksamkeit in der Situation, hier und jetzt, geübt.

Solche leiblich präsent Aufmerksamkeit, die in Ihrem Stehen auf Ihren Füßen wurzelt, fördert eine Balance, die als verlässliche Basis für ein stabiles Selbst-Management ausgesprochen hilfreich erlebt wird.

Eutonie-Übungen tragen also dazu bei, die Aufmerksamkeit immer wieder auf leibliche Botschaften, auf das häufig überhörte Innenleben zu richten.

Deshalb baut nach einer kurzen einleitenden Gesprächszeit jede Beratungssitzung auf einer ca. 1/2-stündigen Eutonie-Übungsphase auf, aus der heraus Sie Ihr Gesprächsanliegen konkretisieren können.

Auf diesem Wege wird die Qualität des Hier-und-Jetzt-Erlebens gestärkt, die wesentlich von der aufmerksamen Wahrnehmung des eigenen Körpers in der Situation abhängt. Denn das leibliche Dasein und So-Sein schwingt in jedem unserer Schritte mit. Es zeigt sich in der Haltung, in jeder Bewegung und wirkt sich auf jede unserer Handlungen aus, auch auf die nonverbale und verbale Kommunikation.

Die Gespräche konzentrieren sich also auf Ihr leibliches Dasein in den Übungen und in Ihrer beruflichen Situation und auf Ihre Fähigkeiten, erlebte Spannungen in tatkräftiges Handeln zu verwandeln.

Sind Sie nun neugierig geworden, ob dieses Angebot zu Ihnen passen könnte? Dann freue ich mich auf Ihren Anruf zur Vereinbarung eines kostenlosen Informationsgesprächs.
Christiane Schmidt