

Intensivseminar  
**COACHING in BeWEGung**

### Coaching

Das Ziel im Coaching ist die Aufmerksamkeitsfokussierung bewusst und unbewusst auf Erfahrungen zu richten, die eine Vergrößerung des Handlungsspielraumes in die gewünschte Richtung zeigen.

Menschliche Erlebnis- und Verhaltensweisen erfolgen in Zusammenhang mit und in Bezug auf andere Menschen und Umwelten. Im Coaching wird intensiv auf die Wechselwirkungen (Beziehungen) in einem definierten sozialen (lebenden) System fokussiert.

Im systemischen Arbeiten gehen wir davon aus, dass ein Problem Ausdruck von ungünstig wirkenden Realitätskonstruktionen in bestimmten Kontexten ist. Die Ziel- und Lösungsorientierung (Veränderung) geschieht durch die Bildung von Unterschieden in bisher vorherrschende Muster, daraus folgende Zielformulierung und erste Schritte in eben diese Richtung.

### Bewegungsanalyse

Ziel der Bewegungsanalyse ist das Erkennen der persönlichen Bewegungsmuster und deren Wirkung sowie die Möglichkeit, dieses individuelle Bewegungsrepertoire zu erweitern. Persönliche Bewegungsmuster spiegeln die Individualität des Einzelnen wider, zeigen aber auch, welche Beziehungs- und Handlungsmuster bevorzugt eingesetzt werden. Die Bewegungsanalyse setzt beim persönlichen Bewegungsmuster an und lädt durch methodisch gezielte Bewegungsangebote dazu ein, verschiedene Bewegungsthemen spielerisch auszuprobieren und somit den persönlichen Handlungsspielraum zu erweitern.

Erforschender, kreativer Umgang und Erweiterung des persönlichen Bewegungsrepertoires in Kombination mit Coaching-Gesprächen bietet die Möglichkeit das Potenzial des Körpers einzubeziehen und erhöht die Chance auf nachhaltige Veränderung von stresserzeugenden Mustern im Arbeitsalltag.

#### DR. ELISABETH MERKINGER

Bewegungsanalytikerin  
Fachärztin für Physikalische  
Medizin, Osteopathin  
[www.merkinger.at](http://www.merkinger.at)

#### DI GABRIELE HÖLLER

Unternehmensberaterin,  
Coach, Trainerin,  
Mediatorin  
[www.gabriele-hoeller.at](http://www.gabriele-hoeller.at)

### Informationen, Anmeldung und Organisation

**höller**

unternehmensberatung für organisationsentwicklung + coaching

#### DI GABRIELE HÖLLER

Cherubinstraße 1b/4 . 1220 Wien . Tel 0699-11782742 . Fax: 01-942 25 21-15  
E-mail: [ghoeller@cbt.co.at](mailto:ghoeller@cbt.co.at) . [www.gabriele-hoeller.at](http://www.gabriele-hoeller.at)

Das Potenzial des Körpers nutzen, um ein  
Coachingziel nachhaltig umzusetzen



### Seminarinhalte

Das eintägige Intensivseminar bietet v.a. „stressgeplagten“ Führungskräften die Möglichkeit, in kompakter Form ein Anliegen aus dem Arbeitsalltag im Einzelcoaching zu bearbeiten und begleitend mit der Methode der Bewegungsanalyse das Coachingthema mit dem Potenzial des Körpers weiter zu reflektieren und mittels gezielter Interventionen am Coachingziel vertiefend zu arbeiten.

Dadurch erhöht sich die Chance, nachhaltig die erarbeiteten Erkenntnisse in den Arbeitsalltag umzusetzen.

Das **Ziel im Coaching** ist die Fokussierung von Aufmerksamkeit auf verdeckte Ressourcen/Kompetenzen und Potenziale sowie das Bewusstmachen eigener Verhaltensweisen, -muster, Bewertungen, Beschreibungen und Anteile. Dadurch wird der Blick frei für neue Sichtweisen und (neue) Lösungen.

Die **Bewegungsanalyse** erforscht den Zusammenhang von Persönlichkeit und Bewegung in Theorie und Praxis. Jede Person verkörpert sich über Bewegung, wobei einem die persönliche Art und Weise sich zu bewegen meist wenig bewusst ist. Dieser vornehmlich nonverbale Zugang ermöglicht es, Neues über sich und andere und die Vielfalt von beruflichen und privaten Beziehungsgestaltungen zu erfahren.

### Wechselseitige Abhängigkeiten von Gehirn und Körper nützen

Die Hirnforschung hat in letzter Zeit interessante Beiträge zum Thema eingebracht, dass Gehirn und Körper in untrennbarer, wechselseitiger Abhängigkeit stehen. Wenn sich eines von beiden verändert, muss das andere auf diese Veränderung reagieren.

Die Hirnforschung bestätigte auch das Wissen der Konstruktivisten/Kybernetiker, dass wir uns zu jedem Zeitpunkt unseres Lebens auch neu „konstruieren“ können, indem wir eines unserer alten motorischen, sensorischen und effektiven

Muster verändern, also anders sehen, fühlen, handeln, uns bewegen etc. Wenn es uns gelingt, auf einer dieser Ebenen ein neues Muster auszubilden, so hat das Auswirkungen auf alle anderen Ebenen.

### Ihr Nutzen

Sie arbeiten intensiv an Ihrem Anliegen im Coaching und in der Bewegungsanalyse mit dem Ziel, die Aufmerksamkeitsfokussierung bewusst und unbewusst auf Erfahrungen zu richten, die eine Vergrößerung Ihres Handlungsspielraumes in die gewünschte Richtung zeigen.

### Programm

- Einzelsetting pro Teilnehmer mit dem Coach und der Bewegungsanalytikerin (1 h Coaching und 1 h Bewegungsanalyse)
- Paralleles Arbeiten in der Kleingruppe – Reflexion – Lösungsorientierung – Bewegungsanalyse
- Angeleitete Einzelarbeit – Selbstreflexion
- Transfer - Verstärker/Übungen für den Arbeitsalltag zur Coaching-Zielerreichung

Pro Teilnehmer beinhaltet dieses Seminar darüber hinaus je ein Follow up (1 h) zur Transfersicherung, frei terminlich vereinbar mit dem Coach und der Bewegungsanalytikerin.

### TeilnehmerInnen/Zielgruppe

Personen, die im Berufsalltag wiederkehrend in eine Stresssituation/Muster geraten und deren Lösungsversuche bisher (noch) nicht erfolgreich waren, wie z.B:

- Führungskräfte/TeamleiterInnen aller Ebenen
- ProjektmanagerInnen
- PersonalentwicklerInnen
- Interne BeraterInnen
- ExpertInnen in ihrem Fachbereich
- Privatpersonen

### Termine

Monatlich, 1-tägig von 9.00 h – 17.30 h  
(Datum auf Anfrage)

### Seminarort

Alle Seminare finden in der **praxispraterstern\*** Afrikanergasse 11/10, 1020 Wien statt.

### Teilnahmegebühr

€ 1090,- zzgl. 20% MWSt.  
inkl. Pausengetränke/Speisen und Mittagessen.  
1-tägiges Seminar + Follow Up (1 h nach dem Seminar frei terminlich vereinbar mit dem Coach und der Bewegungsanalytikerin)

### Maximale Teilnehmeranzahl pro Seminar:

4 Personen

Energy flows, where attention goes!

M.Erickson, G.Schmidt