

Mit der Kampfkunst Aikido Stress vermindern und Achtsamkeit praktizieren. In Gesprächen ruhig bleiben.

In unserem oft hektischen Arbeitsalltag stehen wir immer wieder vor Herausforderungen die Stress erzeugen. Wenn dann noch z.B. schwierige Gespräche und Verhandlungen dazukommen ist es besonders wichtig unsere Erregungen gezielt steuern zu können, damit wir flexibel für eine freie Reaktion bleiben und für uns das bestmögliche Ergebnis verhandeln.

Das Ziel ist dabei gemeinsam gestärkt aus der Situation hervorzugehen, eine harmonische Basis und Vertrauen für eine weitere zukünftige Zusammenarbeit zu erreichen. Die menschliche Energie nicht in kräftezehrenden Auseinandersetzungen zu vergeuden, sondern stressfrei und lösungsorientiert einzusetzen. Die Kraft des Gegners aufnehmen und entsprechend nutzen.

Im Mini-Workshop werden Übungen der Achtsamkeit und Stressbewältigung sowie konfliktfreie Kommunikation handlungs- und erfahrungsorientiert mit der japanischen Kampfkunst „Aikido“ dem persönlichen Erleben näher gebracht. Dabei wird z.B. Bewusstheit, Aufmerksamkeit, Einfühlungsvermögen, scheinbares Nachgeben, auf Konfliktpartner zugehen usw. erlebbar gemacht.

Mit Strategien aus dem Bereich der Kampfkunst sowie der dahinterliegenden Philosophie lernen Teilnehmer, Stress zu bewältigen und achtsam mit sich selber und anderen umzugehen. Eine wesentliche Rolle spielt dabei die Kontrolle über den Körper.

Lernziele

- Eigene Reaktionsmuster bei „Angriff“ erleben – offen sein und flexibel reagieren
- Aufmerksamkeit lenkt die Energie – Zentrierung
- Innere/äußere Ruhe finden – gezielte Atmung mit Atemflussübungen, Bewegungsentspannung
- In Balance sein – Aufmerksamkeit lenken, Gleichgewicht haben
- Sich mental selber positiv beeinflussen und reagieren – Reframing (Umdeuten)

Arbeitsweise:

Nach kurzen Erklärungen können die Teilnehmer selber Erfahrungen durch Übungen machen. Es geht um die eigene Erfahrung. Die Körpererfahrung mit einfachen speziellen Übungen aus dem Aikido setzt eine normale physische und psychische Belastbarkeit voraus. Zur Bewegungsfreiheit wird das Tragen legerer Sportkleidung empfohlen (z.B. Jogginganzug).

Ort und Raum:

Tagungsraum im Hotel oder Gaststätte, Sporthalle.

Für den Entspannungsteil sollte pro Person eine Decke oder Isomatte mitgebracht werden (wenn keine Kampfsportmatten in einer Turnhalle vorhanden sind).

Investition:

Investition für eine Einheit von 90 Minuten je Teilnehmer 49,00 €.
Mindestteilnehmerzahl sieben Personen. Begrenzung der Teilnehmer entsprechend der Raumgröße in Absprache. Enthalten sind die Reisekosten bis 50 Km Entfernung.

Coach:

Dipl. Ing. Willi L. Mohr ist seit vielen Jahren im technischen Vertrieb von BtoB-Produkten zu Hause. Während seiner Tätigkeit als Ingenieur in den Bereichen Entwicklung, Vertrieb und Marketing sowie als Vertriebsgruppenleiter und Projektleiter im Marketing eines international tätigen Großkonzerns hatte er viele Positionen inne. Als Unternehmer, Buchautor, "NLP, Lehrtrainer, DVNLP" und systemischer Berater/Coach mit einem Lehrauftrag an der Hochschule in Ansbach ist er seit mehr als einem Jahrzehnt als Businesscoach für Kompetenzen im technischen Vertrieb bei Ingenieuren gefragt. Dabei fließen die Prinzipien und Gedanken der japanischen Kampfkunst Aikido in seine Workshops mit ein und ermöglichen vielseitiges Lernen, auch auf Körperebene. Seit fast zwanzig Jahren betreibt Willi L. Mohr aktiv Aikido und hat den 2. DAN nach BDAL in Aikido inne.



Schwarzgurt und Business-Coach Willi L. Mohr



Demonstration mit Willi L. Mohr „Aufmerksamkeit lenkt die Energie“.