



Verbindungs-Feld von Körper, Geist und Handlung

Selbstbewusste Menschen sind gut. Selbsterkennende und selbststeuernde sind erfolgreicher und glücklicher. In jedem Leben und in jedem Betrieb oder Unternehmen stehen immer wieder Veränderungen an, die alle Menschen oder Mitarbeitenden mehr oder weniger, früher oder später, indirekt oder direkt betreffen werden.

Nebst bereits auf dem Markt bestehenden Angeboten wollen wir eine Alternative unterbreiten, der eine sinnvolle Ergänzung zu klassischen Aus- und Weiterbildungs-Lehrgängen bietet. Wir gehen z.B. auch raus in die Natur und nutzen gezielt die natürliche Lebenswelt und die hierbei natürlicherweise auftretenden Grund- oder Basisbedürfnisse. Im Vordergrund stehen der (Prozess-)Begleitungsaspekt und die Miteinbeziehung der affektiven Seite eines jeden Menschen. Es geht nicht um „Warmduscher-Aspekte“, sondern um die gezielte Einbeziehung von verhaltensrelevanten Grössen, welche die Einstellungen, Haltungen und Glaubenssätze von Menschen massgeblich beeinflussen.

Die moderne Hirnforschung zeigt klar auf, dass die unbewussten, vegetativ-affektiven limbischen Anteile die bewussten Wahrnehmungs-, Denk- und Verhaltensmuster direkt beeinflussen und nicht umgekehrt! Dies bedeutet, dass das Hinzunehmen der affektiven Komponenten - und daher tiefer liegenden Gehirnstrukturen - sinnvoll ist, um dem Menschen als Individuum und soziales Wesen ganzheitlicher gerecht zu werden.

Die Stimmigkeit oder Übereinstimmung (Kohärenz/Inkohärenz) von bewussten Gedanken, Vorstellungen usw. mit körper- und gefühlsmässigen Empfindungen (psychosomatische Marker) sind wichtige Komponenten, um Menschen lebens-, entwicklungs- und damit arbeitsfähig zu erhalten. Etwas muss für sie eine grosse Bedeutung, persönliche Relevanz und Wichtigkeit erlangen.

Out-of-the-box denken (Wissen) heisst...Out of-the-box gehen (Können)... Oder über das „Darüber-Reden“ hinausgehen. Es darf „unter die Haut gehen“, damit wichtige neuronale Systeme (zuständig für z.B. Konzentrationsvermögen,



Aufmerksamkeitssteuerung, positive emotionale Aufladung, Motivation, Wille und Ausdauer, Optimismus- und Handlungsorientierung etc.) erlauben, das volle Potential abrufen zu können.

Wir wollen mit unserem Ansatz diejenigen Aspekte miteinbeziehen, die in klassischen Angeboten zu kurz kommen. Es braucht nicht viele Worte, das Erlebnis ist zentral und geht tiefer als es auf rein kognitiver Ebene möglich ist. Dabei bietet das Verlassen der „Komfortzone“ einen idealen Rahmen dazu. In der sogenannten Herausforderungszone geschieht etwas... (also weder im Komfort- noch Überforderungsbereich).

Mit unserem Ansatz berücksichtigen wir neurobiologische Grundbedürfnisse wie:

- **Zugehörigkeit** – Menschen möchten sich verbunden fühlen;
- **Entfaltung und Gestaltung** – Menschen möchten sich einbringen;
- **Vertrauen** – Menschen brauchen jemanden, der an sie glaubt;
- **Erfahrungen** – Menschen wachsen, wenn sie durch Handlungen gefordert werden;
- **Sinnhaftigkeit** – Menschen erhalten Zugriff auf ihre Ressourcen;
- **Achtsamkeit** – Menschen finden zu sich zurück.

Schlussendlich beginnt der Wandel bei jedem einzelnen Menschen selber – seine/ihre inneren Bilder bestimmen massgeblich, was zukünftig in Veränderungs- und Wandlungssituationen möglich ist (Potentialentfaltung). Hier können und wollen wir einen Rahmen anbieten, um diese Seite des Menschseins erschliessen und für das Leben oder einer Unternehmung positiv und nachhaltig nutzen zu können.