



Coaching in Bewegung – jetzt auch auf Distanz

Autor: Nina Wiesinger

Coaching in Bewegung ist mehr als zwei Fliegen mit einer Klappe zu schlagen – es hat einen eigenen Mehrwert. Wer sich gleichzeitig bewegt und reflektiert, wer Wissen aufnimmt und seine Innenwelt damit erweitert, nutzt ein Coaching-Format, das den deutschsprachigen Raum gerade revolutioniert.

Für Führungskräfte und Unternehmer ebenso wie für Privatpersonen: Coaching in Bewegung bringt jeden ein Stück weiter.

Auch und ganz besonders in Zeiten, in denen wir zu viel zuhause sind, weil vielleicht gerade Lockdown ist. In Zeiten, in denen wir zu viel sitzen, weil unsere Tätigkeit vornehmlich vor Bildschirmen stattfindet. In Zeiten, in denen wir zu selten an der frischen Luft einmal richtig durchatmen, uns zu wenig ICH-Zeit reservieren und uns kaum erlauben, mal ein Buch zu lesen oder es gar mit Kollegen oder Partnern zu diskutieren. In Wien und dank der neu etablierten virtuellen Teilnahme-Möglichkeit im Prinzip

überall, gibt es Coaching in Bewegung mit einem speziellen Konzept der Wissensaufnahme. Neue Erkenntnisse im Vorbeigehen? Genau! Das Geheimnis ist: Lesen lassen.

Der Coach hat vorab gelesen, der Rest geht mit: Im Gehen wird ein Buch vorgestellt und besprochen, in aller zusammenfassenden Kompaktheit. In Bewegung findet der so wichtige persönliche Austausch mit anderen statt. Mit Menschen, die ähnliche oder auch andere

Interessen haben, andere Themen, verschiedene Sichtweisen. Das Format wird als zeitgemäß erlebt und kommt an. Was Teilnehmer dazu sagen? „Hier werden neue Wege beschritten“, oder auch: „die schönste Art gemeinsam ein Buch zu ‚lesen‘.“

Entfachen Sie Großes!

„Darüber sprechen“ allein ist generell kein Allheilmittel. Am meisten bringt es uns oft weiter, einen guten Zuhörer zu haben, der die richtigen Fragen stellt, um für uns und unser eigenes Unbewusstes ein Thema zu vertiefen. Wenn wir mit Kollegen oder Freunden sprechen – z. B. über Arbeitssinn und Motivation, das Verhalten als Führungskraft oder über das, was wirklich zählt im Leben – teilen sich oft alle mit, aber nur wenige hören zu. Das ist nicht nur schade, sondern lässt verborgene Schätze unbeachtet liegen.

Ein guter Coach hört zu, bringt uns zum Reden. Beim Coaching in Bewegung eben auch zum Voranschreiten – und so

wird Coaching oft zu einer Flamme, die Zurückgehaltene entfesselt und Großes entfacht.

Im gemeinsamen Gehen und im Austausch kann Zeit besonders wertvoll genutzt werden, oft auch zur Lösung von persönlichen Themen, die sich sonst in einer Endlosschleife wieder und wieder melden und jedes Mal aufs Neue Unzufriedenheit erzeugen. Durch Geschichten der anderen lernen wir, fühlen uns bestätigt oder denken aus einem anderen Blickwinkel heraus neu darüber nach.

Es rührt sich was

In Bewegung ist vieles leichter. Die linke und die rechte Gehirnhälfte werden aktiviert, die Merkfähigkeit verbessert sich. Durch neue Impulse werden neue Netzwerke geschaffen. Andere Sichtweisen bilden neue Nervenbahnen. Der Weg zum Glück führt durch das Gehirn. Im Loslassen der Gedanken, im „Leerlaufnetzwerk“, wie das Forscher bisweilen nennen, tourt das Gehirn in Höchstform. Glücklich sind wir dann, wenn sich unser

Dopaminspiegel erhöht und Endorphine ausgeschüttet werden.

Schon in der Antike wandelten die Menschen über die Marktplätze und hatten dabei neue Erkenntnisse. Unsere Wurzeln liegen in der Bewegung und im Austausch. Die schönsten Erinnerungen sind die Geschichten, die wir mit anderen Menschen erlebt haben, berufliche und private Meilensteine, die zusammen, als Wir-Erfolg, erreicht worden sind. //

KONTAKT

DENK | MAL LAUT



Nina Wiesinger, MBA

Coaching in Bewegung
Tel.: +43 (0) 699 181 038 86
nina.wiesinger@denkmallaut.at
denkmallaut.at/einzelcoaching/
fitness-coaching

Virtueller Chancen-Tisch für die DACH-Region

Netzwerken hat viele Gesichter und wird am häufigsten mit Veranstaltungen assoziiert. Oft versammeln sich einander ähnliche Personen – und das ist gut so, denn: Austausch ist wichtig. Was noch bereichernder ist? Branchenübergreifender Austausch. Und auch und gerade jetzt der pandemietaugliche Austausch über die eigene geografische Region hinaus.

Der Chancen-Tisch und warum er nicht zufällig so heißt

Der Chancen-Tisch ist, wenn Unternehmen verschiedenster Branchen und Führungskräfte unterschiedlichster Spezialisierungen zusammen an einem virtuellen Tisch Platz nehmen. Am DACH-Online-Chancen-Tisch nehmen

einmal im Monat acht Personen aus acht verschiedenen Unternehmen via Video-Konferenz teil.

Jede Person stellt ihr Produkt, ihre Dienstleistung fünf Minuten lang vor und beantwortet im Anschluss daran zehn Minuten lang die Fragen der anderen TeilnehmerInnen.

Vom Wert, für potenzielle Kunden und Kooperationspartner verständlich zu werden

Wer lernt – und dafür ist der virtuelle Chancen-Tisch ein gutes Übungsfeld – sein Produkt oder seine Dienstleistung potenziellen Kunden verständlich zu machen und am besten deren Liebe dafür zu wecken, hat viel gewonnen. Oder auch alles. Erfolg hat ja schon immer

im Kopf begonnen und lautes Denken – das Präsentieren des eigenen Unternehmens in kompakter Form – schafft die Basis für gelingende Kontaktaufnahme. //

KONTAKT

DENK | MAL LAUT



Nina Wiesinger, MBA

Chancen Tisch
Tel.: +43 (0) 699 181 038 86
nina.wiesinger@denkmallaut.at
www.denkmallaut.at/business-networking/

Anzeige