Einzelcoaching

Beigesteuert von Administrator
Friday, 25. January 2008
Letzte Aktualisierung Tuesday, 3. November 2026

Die EvolutionspÃ¤dagogik ist eine sehr wirkungsvolle Coaching-Methode, die von Ludwig Koneberg als "praktische PÃ¤dagogik" entwickelt wurde. Mit Hilfe von einfachen BewegungsÃ¼bungen, die das Zusammenspiel von Gehirn (Bewertung einer Situation) und KÃ¶rper (Reaktionsweise auf eine Situation) wieder in die Balance bringen, kann jegliches Ungleichgewicht, das sich im Stress als einseitige Reaktionsweise zeigt, gelÃ¶st werden.Situationen, die im beruflichen und privaten Leben Stress verursachen bedeuten aus Sicht der "EvopÃ¤d", dass sie uns schlichtweg "aus dem Gleichgewicht bringen". Durch die bewegungsorientierten Impulse kÃ¶nnen Sie nach nur wenigen Coaching-Einheiten wieder auf Ihr volles Potenzial zurÃ¼ckgreifen und die stressauslÃ¶senden Situationen im wahrsten Sinne des Wortes hinter sich lassen. Seit 2013 bin ich zertifizierte Lernberaterin und Coach des Instituts fÃ¼r praktische PÃ¤dagogik, IPP, MÃ¼nchen und ich arbeite sehr gerne und Ã¼berzeugt mit dieser Methode. Zielgruppe sind Einzelpersonen, die sich immer wieder in Ã¤hnlichen Stressreaktionen wiederfinden und dabei oftmals bei ihren Mitmenschen, Kollegen oder an den Rahmenbedingungen "anecken". Meist sind gerade diese Menschen hoch intelligent bzw. hoch sensibel, und reagieren deshalb oftmals auf eine fÃ¼r ihr Umfeld anstrengende bzw. unverstÃ¤ndliche Art und Weise. FÃ¼r unsere Gesellschaft sind sie und ihre (oftmals sehr innovativen, kreativen und verantwortungsvollen) Leistungen hÃ¶chst bedeutsam und sie kÃ¶nnen mit ganz einfachen Mitteln verstanden und ins persÃ¶nliche Gleichgewicht gebracht werden...! Personen, mit denen ich deshalb sehr gerne arbeite sind: Kinder, die z.B. scheinbar "ohne Grund austicken" oder "einfach abschalten", SchÃ¼ler, die etwa unter PrÃ¼fungsdruck ihr gesamtes Wissen nicht mehr abrufen kÃ¶nnen oder sich schlecht konzentrieren kÃ¶nnen, Erwachsene, die sich z.B. in bestimmten Team-Konstellationen schwer behaupten kÃ¶nnen, oftmals fÃ¼r andere "extrem anstrengend"Â wirken oder immer wieder in ein und derselben Verhaltensweise verhaftet sind, sowieFÃ¼hrungskrÃ¤fte, die in herausfordernden Situationen oft einseitig reagieren oder bei bestimmten Themen immer wieder an ihre Grenzen stoÃŸen.
Das muss nicht sein! Durch die EvolutionspÃ¤gagogik verstehen wir, dass Stress eine Reaktion des Gehirns bzw. des KÃ¶rpers ist, die sich als Ungleichgewicht zeigt. Wenn wir die Bandbreite der ReaktionsmÃ¶glichkeiten und Kompetenzen wieder erfahren, die wir als bewegte Lebewesen zu unserer vollen VerfÃ¼gung haben, dann kÃ¶nnen wir wieder auf unser gesamtes Potenzial zugreifen. Sie sind dann virtuos im Umgang mit Vertrauen, Neugier, der eigenen Kraft, Ihren GefÃ¼hlen, dem Spiel und Umgang mit anderen, mit Werten und in der Kooperation mit Ihrer Umwelt. Denn hinter dem Stress liegt Ihr Talent! In der Balance haben Sie Zugriff auf Ihr volles Potenzial und ich begleite Sie dabei, dieses voll zu entfalten.