

# Einzelcoaching

Beigesteuert von Administrator

Friday, 25. January 2008

Letzte Aktualisierung Wednesday, 24. February 2016

Die Evolutionspädagogik ist eine sehr wirkungsvolle Coaching-Methode, die von Ludwig Koneberg als "praktische Pädagogik" entwickelt wurde. Mit Hilfe von einfachen Bewegungsübungen, die das Zusammenspiel von Gehirn (Bewertung einer Situation) und Körper (Reaktionsweise auf eine Situation) wieder in die Balance bringen, kann jegliches Ungleichgewicht, das sich im Stress als einseitige Reaktionsweise zeigt, gelöst werden. Situationen, die im beruflichen und privaten Leben Stress verursachen bedeuten aus Sicht der "Evopäd", dass sie uns schlichtweg "aus dem Gleichgewicht bringen". Durch die bewegungsorientierten Impulse können Sie nach nur wenigen Coaching-Einheiten wieder auf Ihr volles Potenzial zurückgreifen und die stressauslösenden Situationen im wahrsten Sinne des Wortes hinter sich lassen. Seit 2013 bin ich zertifizierte Lernberaterin und arbeite sehr gerne und überzeugend mit dieser Methode. Zielgruppe sind Einzelpersonen, die sich immer wieder in ähnlichen 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 für ihr Umfeld anstrengende bzw. unverständliche Art und Weise. Für unsere Gesellschaft sind sie und ihre (oftmals sehr innovativen, kreativen und verantwortungsvollen) Leistungen höchst bedeutsam und sie können mit ganz einfachen Mitteln verstanden und ins persönliche Gleichgewicht gebracht werden...! Personen, mit denen ich deshalb sehr gerne arbeite sind: Kinder, die z.B. scheinbar "ohne Grund austicken" oder "einfach abschalten", Schüler, die etwa unter Prüfungsdruck ihr gesamtes Wissen nicht mehr abrufen können oder sich schlecht konzentrieren können, Erwachsene, die sich z.B. in bestimmten Team-Konstellationen schwer behaupten können, oftmals für andere "extrem anstrengend" wirken oder immer wieder in ein und derselben Verhaltensweise verhaftet sind, sowie Führungskräfte, die in herausfordernden Situationen oft einseitig reagieren oder bei bestimmten Themen immer wieder an ihre Grenzen stoßen.

Das muss nicht sein! Durch die Evolutionspädagogik verstehen wir, dass Stress eine Reaktion des Gehirns bzw. des Körpers ist, die sich als Ungleichgewicht zeigt. Wenn wir die Bandbreite der Reaktionsmöglichkeiten und Kompetenzen wieder erfahren, die wir als bewegte Lebewesen zu unserer vollen Verfügung haben, dann können wir wieder auf unser gesamtes Potenzial zugreifen. Sie sind dann virtuos im Umgang mit Vertrauen, Neugier, der eigenen Kraft, Ihren Gefühlen, 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.