



**P-TALK REVIEW** zum Thema „Der Körper im Coaching“  
am 28. Juni 2012

An: P-Talk Verteiler  
Von: Jennifer Peters  
Datum: 02. August 2012

Liebe P-Talker,

durch mittlerweile über 25 Jahre Forschung, Erprobung und unzähligen wissenschaftlichen Studien wurde die **Wechselwirkung** von Körper und Psyche nachgewiesen - psychisches Erleben wirkt nicht nur auf das Körpergeschehen, **sondern auch das Körpergeschehen auf psychisches Erleben**. Damit erhält seriöse Körperarbeit ihre Legitimation für den Einzug in Coaching- und Organisationskonzepte.

Unser **Referent Rolf Krizian**, Geschäftsführer der Scola Akademie und Vorreiter bei der Anwendung körperorientierter Konzepte in Organisationen, gab uns einen kurzen Überblick über die Entwicklung der „somatischen Wende“ und über neurowissenschaftliche Erkenntnisse, welche die Wechselwirkung zwischen Körpergeschehen und psychischem Erleben belegen. Dabei zeigte er uns anschaulich, anhand von Beispielen aus dem Kreis Anwesenden, wie sich psychisches Erleben im Körpergeschehen manifestiert und umgekehrt.

Auf diesen Erkenntnissen basieren **zwei zentrale Konzepte der Körperarbeit**

- > **Achtsamkeit** und
- > **Embodiment**.

Beide Konzepte machte Rolf Krizian durch praktische Übungen erlebbar und wir erhielten dadurch einen kleinen Einblick in das komplexe und weite Feld der Körperarbeit. **Diese erweitern das Spektrum der Möglichkeiten für die Personal- & Organisationsentwicklung deutlich**. Anwendungsgebiete sind z.B.

- > Unterstützung von organisationalen Veränderungsprozessen mit und ohne Personalabbau,
- > Individuelle Coachingprozesse, insbesondere bei festgefahrenen Verhaltensmustern,
- > Burnoutprävention & -behandlung,
- > Betriebliches Gesundheitsmanagement,
- > Führungskräfte-Entwicklung & Leadership development,
- > Teamentwicklung,
- > Selbstmanagement,
- > Qualitätssteigerung in der Personalentwicklung durch gesteigerte Achtsamkeit für Bedürfnisse der Mitarbeiter, Führungskräfte, des Unternehmens, Marktes, etc.,
- > ...und viele mehr.



Individuelle Veränderungen bzw. Entwicklungen durch Methoden der Körperarbeit zu unterstützen

- > wirkt leistungssteigernd (Leistungsbereitschaft &-umsetzbarkeit nimmt zu),
- > wirkt förderlich für die Selbststeuerung und Selbstverantwortung,
- > kann zielführend auf die Veränderung der Unternehmenskultur wirken, wenn diese gewünscht ist,
- > sehr effektiv, schnell und unmittelbar wirkend,
- > nachhaltig,
- > fördert den Transfer (den Körper nimmt man überall mit hin).

Eineinhalb Stunden können natürlich nur einen ersten Einblick in dieses neue Spektrum der Möglichkeiten für Themen der Personalentwicklung geben. Wer wissen möchte, wie Ihr Körperarbeit auch in Euren Unternehmen nutzen könnt, nehmt einfach direkt Kontakt mit der Scola Bildungsakademie bzw. Rolf Krizian auf:

Scola Bildungsakademie, Hohenlohestraße 38, 74638 Waldenburg  
Tel.: 07942/940452, E-Mail: [kontakt@scola-bildungsakademie.de](mailto:kontakt@scola-bildungsakademie.de)

Die offenen Trainings, Seminare und Ausbildungen der Scola Bildungsakademie findet Ihr auf <http://www.scola-bildungsakademie.de/>

Lieber Rolf, wir danken Dir für die Gestaltung dieses tollen P-Talks und freuen uns auf ein weiteres Treffen im nächsten Jahr mit Dir!!

Herzliche Grüße in die Runde  
Jennifer Peters

PS: Wer Interesse und Lust hat, sich damit mehr zu beschäftigen, dem empfehle ich folgende Fachliteratur: Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen/ Maja Storch, Benita Cantieni, Gerald Hüther, Wolfgang Tschacher (Das erste Kapitel könnt Ihr getrost überspringen, der Rest ist klasse).



## EINLADUNG zum P-TALK am 28.06.2012: Der Körper im Coaching

Liebe P-Talker,

wer von uns hat das nicht schon einmal erlebt: wenn wir ein bestimmtes Lied hören, werden wir in eine bestimmte Stimmung versetzt. Dies ist „nichts weiteres“ als ein Beispiel für gespeichertes Körperwissen.

Mittlerweile ist neurobiologisch bewiesen, dass alle unsere Verhaltensweisen in unserem Körper gespeichert sind. Damit wird der Körper zu einem wichtigen Ansatzpunkt, um unsere Verhaltensweisen in bestimmten Situationen zu überprüfen und neue Verhaltensweisen zu entdecken. Die Körperarbeit ist ein sehr effektives Instrument im Coaching und der Persönlichkeitsarbeit. Sie hilft uns auf eine andere Art und Weise als herkömmliche Coachings, unser Verhalten auch in extrem festgefahrenen, schwierigen und belastenden Situationen, besonders auch im beruflichen Kontext, zu analysieren, und neue Lösungswege zu erarbeiten.

Rolf Krizian (Leiter der Scola Bildungsakademie) setzt diese Methode sehr erfolgreich u. A. in der Burnout-Prävention und Behandlung ein und lädt uns ein, die Körperarbeit als Instrument kennen zu lernen und selbst auszuprobieren. Das System, welches er uns vorstellt, wird sowohl zur Diagnose von Verhaltensmustern als auch zum Training der Körperintelligenz eingesetzt. Damit knüpfen wir an unseren letzten P-Talk zum Thema Burnout an, in dem nochmal klar wurde, dass Burnout eine immer größere Bedeutung in unserem Alltag einnimmt.

Die Scola-Akademie für berufsbegleitende systemische Aus- und Fortbildungen ist Spezialist für Business Coaching, Führungskräfte-Entwicklung, Leadership development, Systemische Organisations- und Teamentwicklung, Hypnotherapeutische Beratung und Mentaltraining, Performance- und Leistungscoaching für Business und Sport, Work-Life-Balance Training und Gesundheitscoaching, Embodiment Training und Körper-Coaching. Die Akademie bietet unter anderem Trainings und Coachings zur Arbeit mit Menschen mit „Burnout“ an.

### DAS WICHTIGSTE IN KURZFORM:

- Referent:** Rolf Krizian, systemischer Berater, Coach und Trainer für Einzelpersonen, Unternehmen und Organisationen; Dozent am Milton Erickson Institut Heidelberg; Dipl. Sportwissenschaftler; langjährige Erfahrung als Sport- und Körpertherapeut in verschiedenen klinischen Einrichtungen; Lehrtrainer für Taijiquan nach dem System von Patrick Kelly (Neuseeland) und Leiter der Scola Bildungsakademie <http://scola-bildungsakademie.de/>
- Veranstaltungsort:** Das Oktogon auf dem Gelände der Zeche Zollverein
- Termin:** Donnerstag, 28. Juni 2012, 18.30 - ca. 20.30 Uhr. Einlass ab 18 Uhr, Networking wer mag bis ca. 21 Uhr
- Teilnehmer:** Personalentwickler, Personalers, Führungskräfte und Geschäftsführer, die ein gemeinsames Interesse an aktuellen Themen der Personalentwicklung verbindet