

vielseitig

Fachinformationen 2|2010 • SeminarZentrum Gut Keuchhof • www.Gut-Keuchhof.de



Liebesaffären zwischen Problem und Lösung

Der einzige Platz wo das Problem existiert ist Dein Verstand - Probleme entstehen im Kopf durch Bewertung. In unseren Projekten begegnen uns auf Schritt und Tritt Mitarbeiter, die Probleme konstruieren – manchmal brauchen wir dazu sogar nur in den Spiegel zu blicken.



Oft kommen wir Berater in die Versuchung, solche Menschen als „Chronische Bedenkenträger“ in eine Schublade zu stecken und kluuge Strategien zu erfinden, ihnen einschließlich uns selbst aus dem Wege zu gehen oder sie gar loszuwerden. Doch irgendwie will uns das nicht gelingen. Kaum haben wir ihre Anwesenheit im Projekt verhindert oder sie durch irgendwelche Hinhaltearbeit isoliert, gelingt es ihnen doch immer wieder

irgendwie zu stören. Je mehr wir sie weghaben wollen, desto mehr treten sie in Erscheinung. Oft sind es Probleme aus der Vergangenheit, die uns einholen und mit denen sich unser Verstand beschäftigt. Allerdings ist die Vergangenheit bereits geschehen und es gibt da nichts mehr zu verändern. Die Vergangenheit kannst Du nicht ändern, allerdings Deine Haltung-Sichtweise. Oder unsere Gedanken drehen sich hartnäckig um Probleme, die, wie wir glauben, in der Zukunft höchstwahrscheinlich auf uns zukommen werden. Aber wenn die Zukunft dann da ist, sind wir im Hier und Jetzt und Veränderung ist immer nur im Hier und Jetzt möglich. Wenn wir uns dann fragen „Welches Problem habe ich wirklich im Hier und Jetzt?“ gibt es meist das Problem gar nicht mehr oder es handelt sich um eins, das weder aus der Vergangenheit bekannt noch in der Zukunft konstruiert war.

Bei all diesen unseren Geschichten ist es unverkennbar eine nicht zu unterschätzende kreative Leistung mit hoher Energie, ein Problem zu kreieren. Die Frage ist doch eigentlich nur wie wir es hinbekommen können, diese Energie umzuleiten und für Zwecke zu nutzen, die unseren Projekten dienen – für die Erfindung von Lösungen zum Beispiel. Wobei wir beim Thema

Liebesaffären zwischen Problem und Lösung sind. Welche Soft-Skills könnten wir uns durch Trainings zulegen, um das Thema anders anzugehen?

Wir könnten damit beginnen, mit dem Faktor Gegenwärtigkeit anders umzugehen und das Eigeninteresse im Sinne von Spirit of Service so lange auszudehnen, bis es die Interessen des Kunden mit umfasst. Veränderung ist immer im Jetzt - „Wenn nicht im jetzt, wann dann?“

Wir könnten lernen, unsere Rolle in den alltäglichen zermürbenden Täter- und Opferszenarien besser zu durchschauen und etwas zu verändern. Was wollen wir jetzt sein, Teil des Problems oder Teil der Lösung? „Wenn Du Teil der Lösung sein willst, darfst Du nicht mehr das Opfer sein!“

Wir könnten Schuld, Schuldzuweisung und Selbstbestrafung in unseren Projekten abschaffen. Es gibt in Wirklichkeit gar keine Schuld, aber keine Schuld zu haben bedeu-

Manfred Schubert Geschäftsmanagement

Potential-, Prozess-, und Change- Beratung
 Zum Stillen Frieden 93 a
 33332 Gütersloh
 Telefon 05241 5242072
 Mobil 0160 7706711

manfred@schubert-gt.de
www.xing.com/profile/Manfred_Schubert



Brauchen Führungskräfte Spirituelle Intelligenz?

Interview mit Mechtild Julius,
 MJ Beratung und Coaching

> Seite 3

tet nicht, keine Verantwortung zu haben. „Kannst Du irgendwas dadurch wieder gut machen, indem Du Dich schuldig fühlst?“ Wir könnten die wirklichen Gründe für Widerstände und Angriff in unseren Projekten besser erkennen lernen. Agieren aus dem Widerstand ist nie hilfreich - Durch Widerstand bleibt alles so, wie es ist. „Welche Überzeugung sorgt dafür, dass Du jetzt diesen Widerstand hast?“ Wir könnten unsere Aufmerksamkeit wieder mehr darauf verwenden, worin wir übereinstimmen statt darauf, was uns trennt. „Welche Bedürfnisse haben unsere Kunden, die wir erfüllen können?“ Es gibt für jeden von uns viel zu tun – fangen wir damit an. „Die Welt braucht ein paar Verrückte – schau nur, wohin die Normalen uns gebracht haben.“

Allein der Zustand unserer Körperzellen entscheidet darüber, ob wir uns gut fühlen und jung aussehen oder das Gegenteil der Fall sind.

Angegriffene und kranke Körperzellen können zu chronischen Krankheiten und vorzeitiger Alterung führen. Gesunde Körperzellen bedeuten, dass die innere biologische Uhr viel langsamer läuft, wir weniger schnell altern und länger jung und gesund bleiben.

Ein Leben ohne Krankheit, ein vitales langes Leben in Gesundheit ist eine Chance, die gegenwärtig nicht so viele Menschen genießen dürfen.

Freude am Leben zu haben und schmerzfrei zu sein. Zusätzlich fördert und fordert sie die Klienten mit Systemischem Coaching, wieder in ihre Eigenverantwortung zu kommen und den Glauben an sich selbst zu finden. Dieses Konzept scheint aufzugehen, denn viele Klienten, die ihre Gesundheit wieder kennen lernen durften, lassen sich jährlich durchchecken, beugen vor und wissen nun, welche Schwachstellen ihr Körper hat und mit welchen Mitteln man diese dauerhaft und natürlich unterstützen kann.

Die Natur hat uns alle lebenswichtigen Funktionen und Systeme

ner Gesundheit umgehen möchte, sucht Alternativen. In einer ausführlichen Untersuchung mit dem Oberon-System können die krankmachenden Faktoren geortet werden, so dass sich heraus kristallisiert, wie das Krankheitsgeschehen wahrscheinlich entstanden ist.

In vielen Fällen kann herausgefunden werden, welche Belastungen beim Klienten zu gesundheitlichen Störungen führen können (z.B.: Bakterien, Viren, Allergene, Zahnmaterialien usw.)

Während der Untersuchung werden Kopfhörer aufgesetzt und der Patient kann entspannt vor dem Computerbildschirm sitzen, auf dem die Abweichungen vom

slersalze, Isophatika, Phytotherapie, Bachblüten usw.) ermitteln und darstellen. So hilft es, das am besten geeignete Mittel auszuwählen und macht Vorschläge zur geeigneten Ernährung bei Unverträglichkeiten oder Allergien.

Seit kurzer Zeit leistet das Oberon-System auch Messung und Analysen von psychischen Auffälligkeiten, sodass ein ganzheitlicher, komplexer Therapieansatz über die Ebenen „Körper * Geist * Seele“ möglich ist.

Hier findet sich auch der Einsatz des systemischen Coachings wieder. Das vegetative Nervensystem ist nicht willkürlich beeinflussbar,

Fit und Gesund durchs Leben



Ingrid Biedermann hat Ihre Berufung genau in diesem Metier gefunden, sie machte ihr eigenes Anliegen, „fit, gesund und schmerzfrei zu sein“, mit Hilfe des Oberon-Systems zu ihrem Beruf. Ihre eigene Erfahrung mit chronischen Kopfschmerzen und psychischen Stressbelastungen bis hin zum burn-out, haben ihr den Weg gezeigt. Sie fand Alternativen, um aus ausweglos klingenden Situationen herauszukommen. Sie entwickelte ein detailliertes Programm mit dem Oberon-Messsystem, sowie den Einsatz von spagirischen Mitteln, und mit viel Know-How rund um die Gesundheit, wieder

zum Schutz mitgegeben. Im Laufe des Lebens ist unser Körper oft hohen Belastungen und Gefährdungen ausgesetzt – häufig durch äußere Umwelteinflüsse, aber auch oft durch eigenes Fehlverhalten, wie schlechte Ernährung, wenig Bewegung, Stress und fehlendes Bewusstsein für innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Schon die alten Chinesen sagten: „Das Leben ist ein Schwingen um die eigene Mitte“ und Albert Einstein stellte fest: „Alles im Leben ist Schwingung“. Jeder Mensch, jedes Tier, jeder Stein, jedes Organ, jede Zelle, jeder Zellkern, jede Bakterie und jedes Virus hat eine optimale, harmonische Schwingung. Diese Eigenschwingung ist spezifisch und sie ist physikalisch messbar.

Aus einem Pool tausender getesteter Personen weiß man, welche Schwingungen welchen Organen, Geweben oder Zellen etc. zuzuordnen sind und welche Schwingungen gesunden bzw. kranken Organen zugehören.

Das Oberon-System erfasst die Abweichungen der Schwingungsstruktur und ordnet diese medizinisch, relevanter Symptomatik zu.

Früherkennung und Vorbeugen

Immer weniger Menschen sind bereit, bei Beschwerden gleich zur Tablette zu greifen. Wer behutsam und eigenverantwortlich mit sei-

dem idealen Gesundheitszustand durch Symbole auf den entsprechenden virtuellen Organbildern dargestellt werden.

Oberon sieht „mit den Augen des Körpers“. Dadurch kann es oft schon beginnende Erkrankungen erkennen, lange bevor diese in bildgebenden Verfahren oder Blutuntersuchungen erkennbar sind – und somit bevor sich eine Erkrankung bereits in einem fortgeschrittenen Stadium befindet. Auch chronische Erkrankungen und Befindlichkeitsstörungen, die sich einer Diagnose vielfach entziehen, können hierdurch oft dargestellt werden. Die Selbstheilungsmechanismen des Körpers können dank des Oberon-Systems in beträchtlichem Maße unterstützt und gefördert werden.

Oberon kann außerdem noch die Wirkung verschiedenster Heilmittel (Homöopathie, Spagyrik, Schüs-

die wirklichen Blockaden und Störungen sitzen meist im tiefen Unterbewusstsein, die es gilt, mit dem Klienten unterstützend zu erarbeiten. Auch die Erkenntnisse der „Traditionellen Chinesischen Medizin TCM“ bauen seit Jahrtausenden auf der Basis der „ganzheitlichen Medizin“ auf, hiervon bedient sich auch die Wissenschaftliche Entwicklung von Oberon.

Vitalcoach Ingrid Biedermann

Diplomierte Systemische Coach
Gesundheitscoach

NLS med. Messverfahren für
ganzheitliche Gesundheits-Checks
Bahnstrasse 145
50858 Köln

Mobil 0175 1852796
ib@vitalcoach.de
www.vitalcoach.de



Brauchen Führungskräfte Spirituelle Intelligenz?

Interview mit Mechtild Julius, MJ Beratung & Coaching

Ja, meint Mechtild Julius, Management-Beraterin und Coach. Denn im steten Wandel der säkularisierten Gesellschaft des 21. Jahrhunderts finden auch Führungskräfte die Orientierung für ihr Leben und Handeln nicht mehr im Außen, sondern müssen ihr Inneres befragen.

vielSeitig: Spirituelle Intelligenz – wo kommt der Begriff her?

MJ: Mir selbst ist der Begriff der Spirituellen Intelligenz erstmals durch den gleichnamigen Bestseller der Quantenphysikerin Danah Zohar und des Psychiaters Ian Marshall begegnet.

vielSeitig: Was ist damit gemeint?

MJ: Wir sind bereits mit den Begriffen der Kognitiven und der Emotionalen Intelligenz vertraut. Die Kognitive Intelligenz wird mit dem IQ gemessen und meint die Art von rationaler und analytischer Denkfähigkeit, die wir umgangssprachlich einer „intelligenten“ Person zusprechen. Mit Emotionaler Intelligenz (EQ) bezeichnen wir die Fähigkeit eines Menschen, seine eigenen Gefühle und die Gefühle anderer Menschen wahrzunehmen, zu reflektieren und angemessen mit diesen umzugehen. Spirituelle Intelligenz (SQ) bezeichnet die Fähigkeit des Menschen, seinem eigenen Leben und Handeln Sinn zu verleihen. Für Führungskräfte stellt sich in ihrer Führungsaufgabe die Sinnfrage zudem als kollektive Herausforderung.

vielSeitig: Welche Fragen können wir mit unserer Spirituellen Intelligenz beantworten?

MJ: Es geht zunächst einmal um die fundamentalen Sinnfragen: Wer bin ich? Wozu bin ich auf dieser Welt? Was ist wirklich wichtig in meinem Leben? Was leitet mich – wovon bin ich in meinem Innersten überzeugt? Darauf aufbauend stellen sich die Fragen des Lea-

dership: Was ist der Sinn unseres gemeinsamen Tuns über die Gewinnmaximierung hinaus? Was ist unser Beitrag zur Gesellschaft und ihrer Zukunft? Wie kommen wir gemeinsam dorthin?

vielSeitig: Sind Führungskräfte offen für diese Fragen?

MJ: Ja. Im Coaching sprechen Führungskräfte diese Fragen zunehmend offensiv an, da sie die Grundlage für viele andere Themen sind. Immer mehr Führungskräfte hinterfragen sehr bewusst den Sinn ihres Tuns und stellen scheinbare Selbstverständlichkeiten ihres Lebens und Arbeitens in Frage. Sie wollen sich selbst besser verstehen und einen bewussteren Umgang mit ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern entwickeln.

vielSeitig: Es geht also viel um Bewusstseinsentwicklung?

MJ: Genau. Wie nehme ich meine Mitmenschen – Mitarbeiter, Kollegen, Vorgesetzte, Kunden, Geschäftspartner – wahr, und wie gehe ich mit ihnen um? Welche Werte vermittele ich durch meine Art zu sein, zu handeln und zu kommunizieren? Ist mir meine Außenwirkung eigentlich bewusst? Stimmen Selbstbild und Fremdbild halbwegs überein? Bin ich mir der Gestaltungsmacht und der Gestaltungsfreiräume meiner Führungsposition bewusst und nutze ich diese proaktiv?

vielSeitig: Welche Methoden sind geeignet, um die eigene Spirituelle Intelligenz zu aktivieren?

MJ: Sehr gute Erfahrungen mache ich im Coaching immer wieder mit dem Modell der Logischen Ebenen von Dilts. Anhand einer aktuellen Problematik erforscht die Führungskraft systematisch die Rahmenbedingungen, ihre Handlungsoptionen, die eigenen Fähigkeiten und die Werte und Glaubenssätze, die sie leiten bzw. behindern. Kulminationspunkt ist dann die Suche

nach einer Metapher für die eigene Identität und die Frage nach der individuellen Mission.

vielSeitig: Das klingt zunächst sehr abstrakt.

MJ: Ist aber eine sehr praxisnahe Art, sich den wesentlichen Fragen anzunähern und gleichzeitig konkret zu bleiben. Auf der Basis der Erkenntnisse aus dieser Übung können dann alle weiteren Themen bearbeitet werden.

vielSeitig: Haben Sie darüber hinaus eine besondere Methode?

MJ: Ja, ich lasse bei interessierten Klientinnen und Klienten gern die Methodik MusiTrain® einfließen, die ich auf Basis meiner musiktherapeutischen Weiterbildung entwickelt habe. Es handelt sich dabei um einen Methodenbaukasten aus Übungen mit archetypischen Klanginstrumenten. Ziel ist die Konzentration auf das Wesentliche, die Präsenz im Hier und Jetzt und der Zugang zur eigenen Intuition.

vielSeitig: Wie dürfen wir uns das konkret vorstellen?

MJ: Bei MusiTrain® Trance führe ich den Klienten durch eine Tranceinduktion zunächst in den Zustand der Inneren Achtsamkeit und spiele dann einige Minuten ein dem Anlass entsprechend ausgewähltes Instrument – z.B. ein Monochord. Bei MusiTrain® Aktiv spielen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in strukturierten Übungen selbst auf ursprünglichen Klanginstrumenten.

vielSeitig: Sie setzen die Arbeit mit Klängen also auch in Workshops mit Gruppen ein?

MJ: Ja, wenn die Gruppe entsprechend eingestimmt und interessiert an neuen Erfahrungen ist. MusiTrain® Aktiv hat sich zum Beispiel in Teamentwicklungsworkshops sehr bewährt und ist immer hilfreich, wenn es in Semi-



Mechtild Julius

verfügt über 6 Jahre Management- und Führungserfahrung im Marketing der Henkel KGaA. Seit 12 Jahren ist sie selbstständig als Beraterin, Moderatorin und Coach mit den Themenschwerpunkten Führung, Teamentwicklung, Kommunikation und Kreativität. Frau Julius ist Mitglied im BDU Bundesverband Deutscher Unternehmensberater. Nebenberuflich absolvierte sie eine 3-jährige musiktherapeutische Weiterbildung und praktiziert seit vielen Jahren Yoga.

Mechtild Julius
MJ Beratung & Coaching
Austrasse 8e
53343 Wachtberg
Telefon 0228 9652128
www.mj-beratung.com
julius@mj-beratung.com

naren um Nonverbale Kommunikation geht. MusiTrain® Trance ist hervorragend geeignet in Kreativ-Workshops zur Unterstützung der Inkubationsphase, in der das Unbewusste neue gedankliche Verbindungen schafft, also zwischen der Phase der Problemanalyse und der Phase der Ideenfindung.

vielSeitig: Kann man sagen, dass Spirituelle Intelligenz auch die Kreativität fördert?

MJ: Ich denke schon, dass ein Mensch kreativer sein kann, wenn er sich nicht länger durch Erwartungen von außen oder alte Glaubenssätze aus seinem Inneren in seinem Denken blockieren lässt. Was uns an unserer Entfaltung hindert, sind ja meist unbewusste Blockaden, und denen können wir mithilfe unserer Spirituellen Intelligenz auf die Spur kommen.

vielSeitig: Also erst durch Spirituelle Intelligenz innerlich frei werden und dann kreativ das eigene Leben neu gestalten?

MJ: Das ist mein Ideal.

Rückenschmerzen – Was kann ich tun?

Einer Studie auf europäischer Ebene zufolge leiden Deutsche am häufigsten an Rückenbeschwerden, gefolgt von Italien und England. Die Hauptsachen sind einseitige Belastungen und Fehlhaltungen. Besonders Menschen, die viel am PC arbeiten, oder dienstlich bedingt viel mit dem Auto unterwegs sind, leiden besonders häufig an Rückenschmerzen. Durch die Inaktivität entstehen muskuläre Defizite der rumpfstabilisierenden Muskulatur. Ein häufiges Problem dabei ist, dass betroffene Menschen zu Schmerzmitteln greifen, oder versuchen eine Schonhaltung einzunehmen. Dies führt in der Regel zum sogenannten Teufelskreislauf. Die Schonhaltung oder die Einnahme von Schmerzmitteln bringen nur kurzfristig Entlastung. Häufig führt es dazu, dass der erste Schmerz verschwindet. Auf lange

Sicht reicht dies jedoch nicht aus, um Ihren Rücken gesund zu erhalten. Grundsätzlich gilt das Motto: Bleiben Sie aktiv! Alle sportlichen Aktivitäten die Ihnen gut tun und an denen Sie Freude haben, kommen infrage. Sport erhöht zudem die Stabilität in den Gelenken, kräftigt die Muskulatur, fördert chemische Prozesse im Körper, die die Schmerzen reduzieren und sorgt einfach für ein gutes Gefühl. Das Gute ist, dass Sie Ihre Rückenschmerzen nicht einfach hinnehmen müssen. Es ist mittlerweile nachgewiesen, dass regelmäßige, aktive Übungsprogramme zu einer Reduktion bzw. Beseitigung von Rückenschmerzen führen können. Personen, die unter regelmäßig wiederkehrenden Rückenschmerzen leiden, haben häufig eine unzureichende muskuläre Kontrolle ihres Rückens. Hier können gezielte Übungen mit speziellen Trainingsgeräten, wie z.B. Kran-

gymnastik am Gerät, durchgeführt werden. Ein internationales Forscherteam hat herausgefunden, dass Kraft- und Ausdauertraining gemeinsam am effektivsten sind für eine erhöhte Lebenserwartung. Was die Bedeutung von regelmäßiger Bewegung unterstreicht.



Unsere Praxis PhysioSport in Brauweiler bietet Maßnahmen aus den Bereichen Physiotherapie, Prävention und Rehabilitation an. Die Praxis wurde vor kurzem um 80 qm erweitert. Auf nun ca. 250 qm betreuen wir Patienten mit konkreten Krankheitsbildern, wie z.B. Rückenleiden und bieten darüber hinaus auch Präventionstraining, bestehend aus Kraft- und Ausdauertraining, an. Das Präventionstraining wird an hochmodernen Geräten von Gym80 (Konzept Krankengymnastik am Gerät) absolviert, ergänzt von Übungen zur Stabilisation und Koordination durch unser qualifiziertes Physiotherapeutenteam. Unser Praxisteam in Brauweiler freut sich darauf, Sie als Kunden zu begrüßen.

PhysioSport in Brauweiler
Klaus Breitung & Klaus Seifner GbR
Kaiser-Otto-Str. 67
50259 Pulheim-Brauweiler

Fachliche Leitung:
Herr Paulo Gómez Dardenne
Tel. 02234 949 15 50
Fax 02234 949 15 51
mail: brauweiler@physiosportkoeln.de

Dreifache Partylaune - Drinkst de eine met?

**Neueröffnung:
Im Höfchen**



**Zweiter Geburtstag:
Café Gut Keuchhof**



**Zweitbeste Tagungsstätte
Deutschlands 2010:
SeminarZentrum Gut Keuchhof**



**Und alles drei möchten wir
gerne mit Ihnen zusammen
am 25.09.2010 um 18:30 Uhr
im Restaurant »Im Höfchen«
feiern und laden Sie daher
dazu herzlich ein!**

Familie Baggeler und Team

Um Antwort wird bis zum 04.09.2010
gebeten.

**SeminarZentrum
GUT KEUCHHOF**

Impressum

Herausgeber: SeminarZentrum Gut Keuchhof
Braugasse 12 • 50859 Köln-Lövenich
Telefon 02234 43 56 890
Telefax 02234 43 51 361
SeminarZentrum@keuchhof.de
www.Gut-Keuchhof.de

Verantwortlich für den Herausgeber:

Sandra Baggeler, SeminarZentrum Gut Keuchhof, sandra.baggeler@keuchhof.de

Autoren: Manfred Schubert, Ingrid Biedermann, Mechtild Julius, Paulo Gómez Dardenne, Sandra Baggeler

Fotos: Manfred Schubert, Ingrid Biedermann, Mechtild Julius, Paulo Gómez Dardenne, Sandra Baggeler, Anna Silvia Bins

Gestaltung: HartmutSalmen.design, Dortmund
Druck: Grafia-Druck Schröder, Dortmund
Erscheinungsweise: vierteljährlich
Auflage: 1000 Stück + PDF-Download
Ort: Köln / Deutschland / Internet

Copyright©2010 SeminarZentrum Gut Keuchhof
Alle Rechte vorbehalten. Alle Angaben ohne
Gewähr. Für Druckfehler wird keine Haftung

übernommen. Namentlich gekennzeichnete Artikel müssen nicht der Meinung des SeminarZentrums entsprechen. Weiterverwendung, Vervielfältigung, Nachdruck, Speicherung oder Publikation nur mit ausdrücklicher Genehmigung des SeminarZentrums Gut Keuchhof. Irrtümer und technische Änderungen vorbehalten.

