



JANA LEIDENFROST

Führungsperspektiven: „develop your balance“

Unser Leben ist voller Bewegung! Wir wissen wie schnell sich ein Rad drehen kann und wie stark die Anziehungskraft ist, dort mit einzusteigen. Richtungswechsel, Veränderungsprojekte, Widersprüchlichkeiten und Unsicherheiten; Teams führen, Ziele managen, Informationen verarbeiten, Spielräume suchen und zusätzliche Ressourcen aufbringen! Für uns bedeutet das: Durchsetzen und Nachgeben, Vorpreschen und Mitgehen, Disziplin und Spiel, sachlich und ausgelassen sein, zweifelnd und gewiss, Job und Familie, ernst und heiter usw.! Wir gestalten die Umwelt und die Umwelt wirkt auf uns zurück – immer zwischen den Polaritäten. Wir balancieren täglich und manchmal verlieren wir unseren Kräfteausgleich. Dann kann es sein, dass wir „kleben bleiben“, „straucheln“ und dabei Energie, Mut, Inspiration oder eine gute Figur verlieren. Dann ist es Zeit, die persönliche „Feinabstimmung“ unseres Alltagsgleichgewichts, und auch die „Grobabstimmung“ unseres Lebens neu zu gestalten. Wenn der Vogelflug wieder mit ZWEI Schwingen geschieht, kehren Gelassenheit und Gleichmut zurück. Mehr noch, es macht Freude - wir sind im Flow! Die Energie, die wir benötigen, fließt uns gerade wieder zu. Wir setzen unsere Aktionen aus einem stillen, klaren Geist. Und Erfolg ist die logische Folge!

Ziele:

- *Einklang erleben*: Beruf und Berufung, Körper und Geist, Anspannung und Entspannung, Wachheit und Stille, Energiesammlung und Produktivität, Selbst und Andere – „develop your balance“!
- *Balancieren üben*: Kräfte, Lebensfelder, Anforderungen, Gefühle, Potenziale, Ziele uvm. – persönliche Fein- und Grobabstimmung erkennen!
- *„Magic Moments“ integrieren*: spezifische Balancestrategien aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Schlaf, Arbeitsrhythmus, Konzentration, Gelassenheit – Geistes- und Körpertraining erleben!

Methoden:

Erkenntnisse der aktuellen Stress- und Burn-Outforschung und der Potenzialentfaltung für Geist und Körper fließen ein. Mit der Trainingspraxis des japanischen Zen (Meditation, Rituale und Kampfkunstübungen) wird die Reflektion von aktuellen Lebens- und Berufssituationen unterstützt. Zusätzlich: moderate Bewegung im Freien, Inspirationen durch Diskussionen und Einzelgespräche. Der Trainingsrhythmus bestimmt den Tagesablauf! Sie bringen Offenheit für die Auseinandersetzung mit sich selbst ein und wir fokussieren auf die wirkungsvolle Gestaltung Ihrer Vorhaben und „Balancen“!

Organisatorisches:

Termin: Termine siehe unter „aktuelle Termine“
Kosten: 1.500,-- zzgl. MwSt., zzgl. Verpflegung und Unterkunft
Dauer: 3 Tage - Beginn 10.00 Uhr und Ende ca. 16.00 Uhr
Ort: Kloster Schöntal, Süddeutschland oder anderer Ort in Deutschland
Leitung: Dr. Bernd Joschke www.shido-business.de
Dr. Jana Leidenfrost www.janaleidenfrost.com