

Bewegtes Coaching –

Entschleunigen Sie sich!

In unserer schnelllebigen Zeit kann es durchaus einmal passieren, dass wir uns sozusagen selbst „überholen“. Wir sind Geschwindigkeiten ausgesetzt, die unser Körper aus der Entwicklung heraus so nicht vorgesehen hat. Wir fahren Auto, reisen mit Zügen und Flugzeugen und legen so in kurzer Zeit Strecken zurück, für die man früher Tage, Wochen, ja sogar Monate gebraucht hätte.

MAG. VITTORIA BOTTARO

SO ANGENEHM UND FORTSCHRITTLICH diese Bewegungsmittel sind, sie verhindern sehr häufig, dass wir unsere ureigenste der Fortbewegungsart nutzen, das Gehen.

Sich selbst, auf den eigenen Beinen weiterzubewegen, ist nicht nur für den Körper gesund, es entschleunigt auch unsere Psyche.

Dinge werden wieder bewusster wahrgenommen, nicht umsonst spricht man auch davon beim Spaziergehen die

„Seele baumeln zu lassen“. Dadurch kommt im Menschen auch etwas in Bewegung.

Bewegtes Coaching

So seltsam es klingen mag und so natürlich das Gehen für den Menschen ist, das „bewusste Gehen“ muss man meist erst wieder erlernen. Dafür gibt es eigene Trainer, die mit einem hier die ersten Schritte tun. Man lernt sich in seiner natürlichen Geschwindigkeit zu bewegen.

Ziel beim „Bewegten Coaching“ ist es, wieder aufmerksamer zu werden, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und diese Dinge in den Alltag zu übertragen.

Lenken Sie Ihre Achtsamkeit auf Ihre Gefühle. Die nachfolgenden Fragen sollen Ihnen dabei helfen.

Beobachten Sie beim Langsam-Gehen

- Was geht in Ihnen vor? Werden Sie unruhig oder entspannen Sie sich?
- Was sehen Sie? Mehr oder weniger als vorher?
- Wie geht es Ihren Füßen?
- Wie riecht die Gegend?
- Welche Geräusche fallen Ihnen auf?
- Was entdecken Sie noch an sich selbst?
- Haben Sie Menschen überholt? War das unangenehm oder egal?

Im nächsten Schritt gehen Sie einmal so, dass Sie eher schneller gehen als Ihr eigenes Tempo es zulässt. Achten Sie auf Ihre Kraft und Ihre Atmung. Gehen Sie einige Zeit etwas schneller, jedoch nur so weit, wie es für Sie in Ordnung ist. Wenn Sie nicht mehr können, machen Sie einen Halt und lenken Sie Ihre Achtsamkeit auf Ihren Atem und Ihre Gefühle. Die nachfolgenden Fragen sollen Ihnen bei dieser Beobachtung helfen.

Beobachten Sie beim schnellen Gehen

- Wie sehr waren Sie außer Atem?
- Hatten Sie noch Reserven?
- Wie weit sind Sie schnell gegangen?
- Sind Sie zufrieden mit Ihrer Leistung?
- Was erwarten andere von Ihnen und Sie von anderen?
- Ist es leichter alleine schnell zu gehen? Oder sind andere Menschen dabei eine Hilfe?

Erkenntnisgewinn für den Alltag

- Welches Tempo wählen Sie in Ihrem Alltag?
- Ist die Geschwindigkeit im Alltag unterschiedlich? Unterscheiden Sie zwischen Beruf und Privat?
- Hat das Tempo etwas mit Leistung zu tun?
- Inwiefern zwingen Sie die anderen zu einem Tempo?
- Tut Ihnen das Tempo der anderen gut?
- Was erschöpft Sie mehr: das Langsam-Gehen oder das Schnellgehen?
- Was hat das Tempo mit Ihnen zu tun?
- Mehr Informationen auf:
www.bewegtescoaching.com //

Übung zum Bewegten Coaching

Bei Ihrem Weg durch den Wald, über Wiesen oder auf den Berg beobachten Sie bewusst wie schnell oder wie langsam Sie gehen. Am besten beobachten Sie dies, wenn Sie alleine gehen. (Wir neigen dazu in Gegenwart anderer auch das Tempo des anderen anzunehmen.)

Im nächsten Schritt gehen Sie einmal so, dass Sie es als richtig langsam empfinden. Achten Sie nicht auf die anderen Menschen, die Ihnen auf dem Weg begegnen.



ANKÜNDIGUNG

Bewegtes Coaching in der Gruppe findet an folgenden Terminen statt:

Bewegtes Coaching in der Gruppe

Termine

30. September 2016, von 14 bis 18 Uhr
– Thema „Mein Gepäck“

21. Oktober 2016, von 13 bis 17 Uhr –
Thema „Neue Wege“

Die Termine sind einzeln buchbar.
Maximalteilnehmerzahl 10 Personen.

KONTAKT



Unternehmensberatung

Mag. Vittoria Bottaro

9520 Annenheim
www.bottaro.at



Bewegtes Coaching Terminvereinbarung:

Tel.: 0699 / 123 09 004
E-Mail: consulting@bottaro.at
www.bewegtescoaching.com