

Newsletter 02-2005 Coaching Center Berlin

Liebe Coaching-Interessierte,

die Natur erstrahlt mit neuen Farben, neuen Klängen und neuer Energie. Eine Energie, die auch auf uns Menschen übergehen kann, wenn es uns gelingt, im Gleichklang mit unserer eigenen Natur zu leben. Wie dies geht, macht uns die Natur im Wechsel der Jahreszeiten vor. Wie fühlen Sie sich - sind Sie bereit für ein neues „Kleid“? Was hindert Sie möglicherweise daran? Wir möchten Sie herzlich einladen, mit einer Übung aus unserem Coaching-Gebiet „Mit Energie und Gesundheit mehr Erfolg im Business“ in sich hinein zu horchen und gleich der Natur den Sommer mit Freude, Kraft und neuem Mut zu begrüßen.

Außerdem nutzen wir gerne die Gelegenheit, um sie auf einige interessante Veranstaltungen in diesem Sommer hinzuweisen.

Herzlichst,
Felicitas Ucke

INHALT

„Mit Energie & Gesundheit Erfolg im Business“ von Nadine Hamburger

Nachlese der Internationalen Coach Konferenz in Tønsberg / Norwegen

Termine 2005

1. **Veranstaltung der ICF-Berlin mit Alain Cardon, 14. Juli 2005**
2. **Workshop „Metasystems: Tool for Teamcoaching“ mit Alain Cardon, 15. Juli 2005**
3. **Ken Wilber Tagung 2005, 2. – 4. September 2005**
4. **Personal-Symposium der Zen Akademie, 5. und 6. September 2005**
5. **Fred Kofman, 7. und 8. September 2005**

Fühlen Sie sich in Ihrem anspruchsvollen Job häufig, als seien Ihre Batterien leer?

Gibt es in Ihrem Leben Bereiche, die immer wieder hinten an stehen?

**Möchten Sie auch in Zeiten großer beruflicher Herausforderungen
mehr Gesundheit und Wohlbefinden erreichen?**

Wir möchten Sie einladen ein wenig für Ihre Energie zu tun:

Spüren Sie die Energie des Frühlings!

Die Sonne wärmt mehr und mehr, Bäume und Blumen sprießen und die Natur erwacht mit strahlender Energie aus ihrer „Winterruhe“.

Fühlen Sie sich auch energiegeladener und voller Kraft? Sie laden wir dazu ein, Ihren Energielevel zu spüren und zu schauen, was Sie tun können um Ihre Energie zu steigern...

Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit und beantworten Sie die folgenden Fragen.

Bestimmen Sie auf einer Skala von 1 (niedrig) bis 10 (hoch): Wo steht Ihr aktueller Energielevel?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie wirkt sich in allen Bereichen aus und Sie können sie auf vielen Ebenen spüren – körperlich, seelisch, geistig, emotional – in Ihrem Inneren, in Ihrem Äußeren und auch in Ihrem Umfeld – in Ihren Beziehungen zu anderen Menschen, in äußeren Strukturen und Prozessen, die Sie umgeben. Dem entsprechend haben Sie auch in all diesen Bereichen sogenannte „Energiegeber“, anhand derer Sie wieder aufladen können. Diese sind von Person zu Person unterschiedlich.

Was sind IHRE ganz persönlichen Energiegeber?

Individuell – Innerlich? (z.B. bewusste Ziele, gelebte Visionen, erfüllte Werte, positive Emotionen, Zustand der Gelassenheit, Herausforderungen, Kreativität, Meditation, Spiritualität, Spaß, Freude, Abenteuer, Lust & Leidenschaft, im Erleben sein, Selbstverwirklichung, Mentale Stärke, Sexualität, ...)

Individuell – Äußerlich? (z.B. Gesunder Körper, körperliche Entspannungsübungen, Massagen, Wellness, Sport, Bewegung, körperliche Kräftigung, Ausdauertraining, Ruhe, gesunde Ernährung, Erkenntnis & Lernen, Wissen, ...)

Kollektiv – Innerlich? (z.B. Liebe, der Partner, Freundschaften, Familie, Kinder, Anerkennung, Religion, soziales Engagement, Unterstützung erfahren, Erleben von Zugehörigkeit, Kommunikation mit anderen, erleben und gestalten von Kunst und Kultur, Reisen, Frieden erleben und schaffen, ...)

Kollektiv – Äußerlich? (z.B. Sonne, Natur erleben, Lebensraum, Zuhause, Arbeitsumgebung, Infrastruktur, finanzielle Sicherheit, materieller Wohlstand, Zeit haben, Entrümpeln/Aufräumen, Gerechtigkeit & Ordnung, Gesellschaftsstrukturen, Strukturen und Prozesse, ...)

Welchen Energielevel wollen Sie in den nächsten 6 Wochen erreichen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Welche 3 Schritte werden Sie in den nächsten 6 Wochen unternehmen, um dieses Ziel zu erreichen?

- 1.
- 2.
- 3.

Hier noch zwei Anregungen zur Umsetzung:

- > Überprüfen Sie regelmäßig Ihrer Erfolge und Ihren Energielevel anhand der Skala!
- > Bauen Sie Energiegebende Aktivitäten regelmäßig in Ihren Tages- und Wochenplan ein!

Viel Freude und Erfolg bei der Erreichung Ihrer Ziele!

Hätten Sie gerne weitere Unterstützung auf Ihrem Weg hin zu voller Energien, Gesundheit und Balance im Leben?

Dann lassen Sie sich persönlich und individuell begleiten von Nadine Hamburger, unserer Coaching Spezialistin in diesem Thema.

Mehr Informationen zu dem Coachingschwerpunkt „Mit Energie und Gesundheit zum Erfolg“ unter:

http://www.coachingcenterberlin.de/web/downloads/EnergieuBusiness_2005-05-25.pdf

Mit energievollen Grüßen

Ihr Team vom

Coaching Center Berlin

Nachlese der Internationalen Coach Konferenz in Tønsberg / Norwegen

von Martin Jessen:

Anfang Mai, zu einer Zeit in der man hierzulande schon mit angenehm warmen Temperaturen rechnen kann, führten für viele Coachs aus Europa und der gesamten Welt die Wege nach Tønsberg, der ältesten Stadt in Norwegen. Im Rahmen der Internationalen Coach Konferenz der International Coach Federation (ICF) trafen über 430 Coachs aus 26 Nationen zusammen, um sich über die neuesten Trends, wirksame Techniken und Möglichkeiten im Coaching auszutauschen.

Nach dem einmaligen Willkommen für alle frühzeitig angereisten Gäste am norwegischen Nationalfeiertag, begann die Konferenz am 19. Mai mit dem Schwerpunkt Corporate Coaching; angesprochene Zielgruppe waren hauptsächlich Unternehmen, deren Vertreter trotz der offensichtlich gutbesuchten Vorträge nicht so zahlreich erschienen waren, wie die Veranstalter hofften.

Die beiden nächsten Tage boten interessante Vorträge oder Workshops in den Bereichen „Executive Coaching“, „Personal Coaching“ und „Build your Business“. Hervorheben möchte ich unter den vielen sehr hochwertigen Beiträgen von international bekannten und auch eher unbekanntem Rednern unter anderem die Key-Notes von Tim Gallway (The Inner Game of Work) und Leza Danly (Coaching the Sacred Frontier: New Maps to the Future). In zunehmendem Maße spielen die Themen Spiritualität und Visionsgeber Coach eine Rolle im Coaching. Gerade über den Einfluss, den ein Coach in seiner Rolle auf den Coachee oder Klienten hat, wurde intensiv und auch kontrovers diskutiert.

Die beeindruckende, bewegende und mitreißende Stimmung unter den Besuchern der Konferenz war allerorten zu spüren. Der Abschied am Ende der drei inhaltlich reich gefüllten Tage, fiel vielen nur deshalb leicht, da der Termin für die nächste Europäische Konferenz in Brüssel schon feststeht. Wer dabei sein möchte, merkt sich jetzt schon den 18. bis 20 Mai 2006.

Ich freue mich darauf, neben den wertvollen Vorträgen, auch viele internationale Kollegen spätestens dort wieder zu sehen und vielleicht wieder neue Coachs kennen zu lernen.

Vielleicht sehe ich Sie in Brüssel?

Termine 2005

1. Veranstaltung der ICF mit Alain Cardon

14. Juli 2005
im Coaching Center Berlin

Das Chapter Berlin der International Coach Federation (ICF) bietet für Mitglieder und Gäste am 14. Juli 2005 von 17.00 bis 20.00 Uhr die einmalige Gelegenheit an, mit Alain Cardon, Master Certified Coach (ICF), über das Thema Team-Coaching und seinen speziellen Ansatz „Metasystems“ zur Steigerung der Team-Performance zu sprechen. Der Schwerpunkt seiner Arbeit liegt nicht allein im Entwickeln der Kommunikation, der Beziehungen oder der Motivation wie es bei Team-Building-Prozessen oft üblich ist. Alain Cardon fokussiert auf die operationale Performance und deren Steigerung anhand definierter, messbarer Kriterien.

2. Workshop „Metasystems: Tool for Teamcoaching“ mit Alain Cardon

15. Juli 2005
im Coaching Center Berlin

Auf dem Chapter-Treffen am Vortag aufbauend, besteht die Möglichkeit am 15. Juli 2005, einen Tages-Workshop „Workshop Metasystems: Tool for Teamcoaching“ zu besuchen. Dieser Tag endet mit einem Zertifikat und gilt im Rahmen der ICF-Weiterbildung als Credit für 7 Stunden.

Veranstalter: Integral Coach Academy im Coaching Center Berlin
Nähere Informationen und Anmeldeformular unter <http://integralcoachacademy.org/>
oder frühzeitig an das Coaching Center Berlin, +49 30 434 00 294 –
kontakt@integralcoachacademy.de

3. Ken Wilber Tagung 2005

„Regional – Global – Integral“
- mit Ken Wilber live –
(per Telefon oder Videoübertragung)
vom 2. – 4. September 2005
in Frankfurt a. Main

Was vor einem Vierteljahrhundert mit der Veröffentlichung des Buches „Das Spektrum des Bewusstseins“ begann, ist mittlerweile zu einer weltweiten integralen Bewegung geworden, einer Bewegung, die sich der Integration von Körper, Seele und GEIST im Selbst, in der Kultur und in der Natur widmet.

Die Tagung versteht sich als ein Treffpunkt von Menschen, die sich dieser integralen Vision verbunden fühlen, und sie gemeinsam ein Stück miteinander leben und weiterentwickeln wollen. Die integrale Vision unternimmt den Versuch, die größtmögliche Anzahl von Forschungsergebnissen aus der größtmöglichen Anzahl von Forschungsdisziplinen zu würdigen und zu integrieren - einschließlich der Naturwissenschaften (Physik, Chemie, Biologie, Neurologie, Ökologie), der Kunst, Ethik, Medizin, Religion, Psychologie, Politik, Business, Soziologie und Spiritualität. (...)

Ken Wilber hat seine virtuelle Teilnahme bereits zugesagt und steht für ein Live-Gespräch zur Verfügung.

Die Tagungs-Idee

Neben einem allgemeinen Rahmen für Begegnungen werden 10 Themenschwerpunkte angeboten, welche durch qualifizierte ReferentInnen in Workshops vorgestellt und miteinander erarbeitet werden. Dies sind:

1. Integrales Business - Gerd Klostermann
2. Integrale Medizin - Dr. Reinhard Lasser
3. Integrales Coaching - Guido Fiolka
4. Integrale Lebensführung - Michael Habecker
5. Spiral Dynamics integral- ISBerlin
6. Integrale Psychotherapie - Edith Zundel
7. Integrale Pädagogik - Heinz Raab, Sonja Student
8. Spirituelle Brücken: Wilber / Steiner / Cohen - Jens Heisterkamp (Info 3) und Tom Steininger (WIE)
9. "Zukunft des post-modernen Geistes" - Dr. Roland Benedikter
10. "I-Move: Junge Integrale Initiative" - Dennis Wittrock

(Änderungen vorbehalten)

Weitere Informationen und das Anmeldeformular finden Sie auf
<http://www.ak-kenwilber.org/> unter AK-Termine

4. Personal-Symposium der Zen-Akademie

„Authentische und Integrale Führung“
am 5. und 6. September 2005
in Frankfurt a. Main

Was Sie erwartet ist eine ehrliche und couragierte Auseinandersetzung mit der gegenwärtig dominierenden Führungspraxis und klare Hinweise auf einen neuen Führungsstil, der von einem neuen Bewusstsein geprägt ist: Von respektvollem Umgang miteinander, von Fairness und Kooperation, von Verlässlichkeit und persönlichem Vorbild und von absoluter Verantwortungsübernahme, auch gegenüber der Mit-, Um- und Nachwelt. Die erfolgreichen Führer werden Führungspersönlichkeiten sein, die – bei aller Entscheidungsfreudigkeit – empfindsam Entwicklungen spüren und die „wirken“ wollen, statt etwas zu erzwingen, die also sich anbahnende Entwicklungen wahrnehmen und in ihr Denken und Handeln einbeziehen.

Nutzen Sie die Chance, sich zu informieren und wichtige Anstöße zu erlangen, um die in Ihrem Unternehmen vorhandenen Führungsinstrumente durch ein integrales Führungskonzept effektiver zu machen, Ihr Unternehmen so zu verändern, dass die Nachhaltigkeit des Erfolgs und der unternehmerischen Exzellenz erhöht wird.

Weitere Informationen sowie Anmeldung möglich auf
<http://www.authentisch-fuehren.de/>

5. Fred Kofman

weiterführendes Seminar des Personal-Symposiums
7. und 8. September 2005
in Königstein/Taunus (bei Frankfurt a. M.)

Fred Kofman ist Pionier einer integralen und authentischen Unternehmensführung, Gründer und Präsident der international tätigen Axialent Unternehmensberatungsgesellschaft.

Themen des Seminars

1. Bedingungslose Verantwortung
2. Authentische und Respektvolle Kommunikation
3. Bedingter und bedingungsloser Erfolg
4. Persönliche Werte und Wirkung
5. Emotionale Weisheit

Weitere Informationen sowie Anmeldung möglich auf
<http://www.authentisch-fuehren.de/>