

Seminar für Führungskräfte und
Unternehmer, die den Wandel
energievoll mitgestalten wollen.

SINNSTIFTEN INNOVATIV KREATIV

**HERZLICH WILLKOMMEN
BEI DER DENKWIRKSTATT!**

**BRÜCKEN BAUEN.
IMPULSE GEBEN.
HERZEN ÖFFNEN.
MUT MACHEN.**

**VONEINANDER LERNEN.
MITEINANDER GESTALTEN.
MIT GENUSS LEBEN.
NACHHALTIG WACHSEN.**

**MIT FREUDE
VERANTWORTUNG TRAGEN.
DEN WANDEL WAHR
WERDEN LASSEN.**

**Neue Zeiten
brauchen
neue Seminare.**

Neuer Geist

Dieses Seminar geht neue Wege. Es wurde speziell für Führungskräfte und Unternehmer konzipiert, die den Wandel in der Businesswelt aktiv mitgestalten möchten oder müssen.

In diesem Seminar werden Sie fühlen, denken, wirken. Sie werden genießen, sich bewegen und bewegt werden. Es ist ein Seminar, das dem ganzen Menschen Raum gibt. Wir möchten Ihren Verstand, Ihren Körper, Ihr Herz ansprechen. Nur so ist unserer Meinung nach eine tiefere Weiterentwicklung möglich, die persönliche Erfüllung bringt und ein Gewinn für Unternehmen wie die Welt ist.

Dieses Seminar wird getragen von einem besonderen Spirit – den Sie als Teilnehmer*in ebenso mitgestalten wie der Referent*in und das außergewöhnliche Ambiente.

Nie waren die Zeiten besser als heute.

Zukunft

Wir haben nur diese eine Erde. Als Mensch und als Unternehmen. Wir haben nur diese eine Natur. Wir sind Natur. Um Fünf vor Zwölf muss sich die Menschheit neu erfinden. Und sie kann! Immer mehr Menschen machen sich stark für einen neuen Weg des Miteinanders. Sind Sie schon mit dabei?

Gesellschaft im Umbruch

Angesichts von Klimaerwärmung und Artenschwund, Katastrophen und Kriegen, Zerstörung und Entfremdung ist die Sehnsucht nach einem Wandel groß. Diese Sehnsucht setzt enorme Kräfte frei – ein beeindruckendes Beispiel ist der globale Klimastreik der Jugend, der Hunderttausende mobilisiert.

Unternehmen im Wandel

Eine stille Befreiung von einer Arbeitswelt, die ausgebrannte Menschen produziert und Potentiale brachliegen lässt, ist im Gange. Mitarbeiter verlangen heute eine neue Art des Geführtwerdens, Gesehenwerdens und Eingebundenseins. Zugleich fordert die Digitalisierung Unternehmen massiv heraus. Für ihre Zukunftssicherung brauchen sie Menschen, die frei denken, kreativ sind, eigenverantwortlich handeln und das Unternehmen kraftvoll mittragen. Damit aus Mitarbeitern Mitgestalter werden, braucht es wiederum eine neue Unternehmenskultur. Sind Sie bereit für eine neue Art von Führung, ein neues Verständnis von Unternehmertum?

Fühlen! Denken! Wirken!

Die meisten erfolgreichen Menschen heute meditieren oder haben andere Wege gefunden, sich mit ihrem Innersten zu verbinden und Denken und Fühlen zu integrieren. Auch die DENKwirkstatt setzt genau hier an. In der DENKwirkstatt wird ebenso philosophiert, diskutiert, Neues erdacht wie gefühlt und mit allen Sinnen erlebt. Denn aus der Stimmigkeit von Fühlen, Denken und Handeln ergibt sich unserer Erfahrung nach die größtmögliche Wirksamkeit.

Werden Sie Gestalter einer ganzheitlichen Wirklichkeit

In dem Paradigmenwandel liegen enorme nie dagewesene Chancen. Effizienz und persönliche Erfüllung sind auf einmal kein Widerspruch mehr. Nie zuvor gingen Produktivität, Menschlichkeit, Ökologie, Zukunftsfähigkeit und Freude so zusammen wie derzeit. Deswegen sagen wir: Nie waren die Zeiten besser als heute.

Wir laden Sie von Herzen gerne ein, als Unternehmer, als Führungskraft zum machtvollen Mitgestalter*in der neuen Ära zu werden. Machen Sie Ihr Unternehmen zu einem lebendigen Kosmos von großer Strahlkraft. Entfalten Sie Ihre Persönlichkeit ganzheitlich im Dreiklang von Fühlen-Denken-Wirken ... und erleben Sie, dass sich alles Wichtige und Wesentliche wie von selbst daraus ergibt.

Wir freuen uns auf Sie!

Herzlichst,



Gerd Modlich, Initiator der DENKwirkstatt
mit allen Mitwirkenden und Freunden der DENKwirkstatt

Inhalt

Seminarbaustein 1	
Wertschätzende Kommunikation im Business	8
Sprache der Nachhaltigkeit	
Seminarbaustein 2	
Das Leben ist ein Tanz	10
Unser Körper als Ausdruck unserer Persönlichkeit	
Seminarbaustein 3	
Achtsamkeit leben	11
Grenzen erkennen mit Yoga	
Seminarbaustein 4	
Wie Wandel im Unternehmen gelingt	12
Veränderung wagen und gewinnen	
Seminarverpflegung	
Soulfood & Superfood	14
Was gut essen wirklich bedeutet	

Referent*in

Seminarbaustein 1	
Beate Brüggemeier	16
Businesstrainerin für wertschätzendes Miteinander	
Seminarbaustein 2	
Elke-Ester Pfund	18
Impulsgeberin für Bewegung und Tanz	
Seminarbaustein 3	
André Landau	20
Yogacoach für den achtsamen Weg	
Seminarbaustein 4	
Peter Koch	22
Vom Chef zum „Coach“	
Seminarverpflegung	
Hossein Fayaz Pour	24
Ayurveda-Koch & Seelennahrungszubereiter	

Wertschätzende Kommunikation im Business

Sprache der Nachhaltigkeit

Beate Brüggemeier

Worte sind in jeder Hinsicht machtvoll. Wertschätzende Kommunikation kann Menschen zu Höchstleistungen beflügeln. Denn sie entspricht dem Grundbedürfnis eines jeden von uns, gesehen und gehört zu werden. Ein einziges falsches Wort hingegen kann die Motivation für Monate auf den Tiefpunkt sinken lassen. Dabei ist Wertschätzende Kommunikation kein Austausch von Nettigkeiten, sondern Klartext. Sie stellt sicher, dass Mitarbeiter wissen, was sie zu tun haben – und dass sie von ihren Führungskräften genau die Unterstützung bekommen, die sie jeweils brauchen.

Wertschätzende Kommunikation ist eine einfache Methode mit starker Transformationskraft. Sie ist die Sprache für verlässliche zwischenmenschliche Verbindungen – und für nachhaltigen Unternehmenserfolg.

Ihr Nutzen

Sie erlernen eine höchst wirkungsvolle einfache Kommunikationsmethodik und erwerben wichtige Kompetenzen:

- klar, konstruktiv und aufrichtig kommunizieren, ohne andere zu verletzen
- eigene Bedürfnisse und Gefühle wahrnehmen und verständlich mitteilen
- empathisch zuhören, ohne zu bewerten

- Bedürfnissen, Gefühlen und Unterstützungsbedarf von Mitarbeitern Raum geben
- sicherstellen, dass Mitarbeiter Aufgaben und Ziele verstehen und erfüllen können
- Emotionen und Sachebene trennen
- Konfliktsituationen respektvoll befrieden
- Verärgerung in konstruktive Gelassenheit umwandeln
- echte Konsensentscheidungen herbeiführen
- achtsamer Umgang mit sich selbst, anderen und der Umwelt

Wenn Sie die Wertschätzende Kommunikation dauerhaft anwenden, werden Sie eine wertschätzende Haltung verinnerlichen und sich für echte zwischenmenschliche Begegnungen öffnen. Damit entfalten Sie mehr Wirkung als „Leader“ und legen den Grundstein zu einer motivierenden Unternehmenskultur, die sich auf Vertrauen, Respekt und echtem Miteinander gründet und sich auf allen Ebenen auszahlt. Erfahrungsgemäß nehmen Effizienz und Qualität auf Seiten der Mitarbeiter zu – während auf der persönlichen Ebene der Führungskräfte Ängste und Anspannung abnehmen. Wenn Gefühle von Überlastung, permanentem (Zeit-)Druck und drohendem Burnout oder Angst vor Macht- und Kontrollverlust schwinden, entsteht Raum für Freude und Gelassenheit.

Seminarbaustein 2

Das Leben ist ein Tanz

Unser Körper als Ausdruck unserer Persönlichkeit

Elke-Ester Pfund

Was machen Sie, wenn das Leben Sie zum Tanzen auffordert? Tanzen Sie mit? Genießen Sie Momente von Leichtigkeit, die sich unerwartet auftun? Können Sie sich vom Leben führen lassen – oder versuchen Sie vielmehr, das Leben in eine andere Richtung zu drängen, in Ihren Rhythmus zu zwingen?

Wir laden Sie ein, Ihren Kopf einmal abzuschalten und sich selbst über Ihren Körper näher kennenzulernen. Dabei müssen Sie natürlich nicht unbedingt tanzen. Aber wer weiß, vielleicht entdecken Sie ja auch eine neue ungeahnte Leidenschaft ...

Themen

- Was bewegt mich? – Was bewege ich?
- Welche Bewegungen, Schwingungen, Energien tun mir gut, bringen mich in Fluss?
- Was zeige ich durch meinen Körper? – Was möchte ich zeigen?
- Was brauche ich, um mich frei entfalten zu können und Widerstände aufzulösen?
- Wann fließt mein Atem und bin ich in Harmonie mit mir und der Welt?
- Wie entfache ich über meinen Körper – Kraft, Freude, Lebendigkeit?

Die Übungen werden individuell an die Teilnehmer und die Gruppe so angepasst, dass sich alle „in ihrem Körper“ wohlfühlen. Was wir unserem Körper Gutes tun, wirkt sich ganzheitlich positiv auf uns aus.

Seminarbaustein 3

Achtsamkeit leben

Grenzen erkennen mit Yoga

André Landau

Kein Wunder, dass sich immer mehr Menschen Yoga zuwenden. Yoga ist für viele der perfekte Ausgleich zu unserer heutigen Welt, die von Zeit- und Leistungsdruck geprägt ist. Denn beim Yoga wird die Fähigkeit trainiert, sich zu entspannen. Die Besinnung auf das Wesentliche, die eigene Atmung und damit auf sich selbst fördert die Entspannung und kann Stress dadurch deutlich reduzieren. Viele Experten empfehlen heute für ein gesundes Leben: leichtes Ausdauertraining fürs Herz und Yoga fürs Gemüt.

Asanas, Atmung, Achtsamkeit

Yoga-Übungen („Asanas“) werden in Verbindung mit dem Atem, ganz bewusst und in großer Achtsamkeit für den eigenen Körper durchgeführt. Grenzen werden gespürt und behutsam erweitert, der Körper wird geschmeidiger und tragfähiger, der Geist kommt zur Ruhe. Yoga ist eine wohltuende Übungspraxis für alle, die in Achtsamkeit für sich selbst, andere und die Welt leben möchten

Themen

- Erleben Sie achtsamen Umgang mit sich selbst
- Tanken Sie neue Kraft und Energie durch Asanas
- Erfahren Sie die Wohltat von Pranayama (yogische Atem-Übungen) und tiefer Entspannung
- Lösen Sie Verspannungen und Blockaden
- Durch Meditation lassen Sie innere Ruhe entstehen
- Finden Sie zu emotionaler Ausgeglichenheit
- Kommen Sie zu äußerem und innerem Gleichgewicht

Seminarbaustein 4

Wie Wandel im Unternehmen gelingt

Veränderung wagen und gewinnen

Peter Koch

Manchmal kreuzen sich Wege zur rechten Zeit. Wie die von Peter Koch, Geschäftsführer eines großen Altenhilfeträgers, und Gerd Modlich, Berater für neue Unternehmenskultur und Visionär. Der eine spürte die tiefe Sehnsucht, aus dem bestehenden System, in dem der Mensch in erster Linie ökonomischer Faktor ist, auszusteigen und das Unternehmen umzukrempeln, aber zauderte und wusste nicht, wie. Der andere hatte ausreichend Mut für beide und sah bereits den Wandel als klare Vision vor seinem inneren Auge.

Vier Jahre später können Peter Koch und Gerd Modlich nun auf so einiges Erreichte zurückschauen: flache Hierarchien, neue Strukturen zur eigenverantwortlichen Entscheidung von Mitarbeitern und Führungskräften, Offene-Tür-Philosophie, WIR-Wandertage, Seminare bei Pater Anselm Grün – und nicht zuletzt der Umbau eines Pflegeheims zu einem „selbstbewussten“ Vorzeige-Haus der Pflegebranche. Die vielen Maßnahmen zur Stärkung eines Gemeinschaftsgefühls wie auch zur Befähigung von Mitarbeitern zu Mitgestaltern tragen allmählich Früchte. Zwar bläst auch heute noch ab und an starker Gegenwind. Doch immer mehr Mitarbeiter immer häufiger fröhlich und zufrieden zu erleben, das macht trotz aller Schwierigkeiten glücklich.

Impulsvortrag und anschließender Austausch mit Peter Koch und Gerd Modlich

Ihr Nutzen

- Inspiration, Führung anders zu leben
- Konkrete Ideen zur Gestaltung des Wandels
- Einblick in die persönliche Entwicklung
- Erfahrungswerte zum Umgang mit Stolpersteinen und Widerständen
- Ideen zur Einbindung von Mitarbeitern in Wandlungsprozesse
- Ermutigung, Ihren eigenen Weg zu gehen

Seminarverpflegung

Soulfood & Superfood

Was gut essen wirklich bedeutet

Hossein Fayaz Pour

Standard-Seminarverpflegung? Gibt's woanders. Wir hingegen möchten Sie lecker und gesund verwöhnen. Und Sie zudem erleben lassen, wie sich Essen auf Energie und Emotionen auswirkt. Ayurveda-Koch Hossein Fayaz Pour hat sich auf die Zubereitung von Speisen nach energetischen Gesichtspunkten spezialisiert. Er wird die Seminargruppe ganztätig begleiten und mit intuitiv zusammengestellten Speisen aus aller Welt überraschen. Seine kulinarische Verpflegung geht mit den verschiedenen Seminarbestandteilen eine sich gegenseitig inspirierende und bereichernde Verbindung ein. Die Zutaten sind vorwiegend aus regionaler Landwirtschaft, bio und fair gehandelt. Einiges wird in den Gemüse- und Kräutergärten geerntet, die eigens auf dem „Räume“-Seminargelände angelegt worden sind.

Ihr Nutzen

- Sie werden mit Essen genährt, das mit besten Zutaten, Achtsamkeit, Wertschätzung und Liebe zubereitet wurde.
- Sie erleben, welche Zutaten und Gewürze Ihnen gut tun und Kraft für Alltag, Arbeit & emotionale Herausforderungen verleihen.
- Sie gewinnen ein Gespür für Ihre ureigenste Seelennahrung.
- Sie erhalten Inspirationen zum „Leben in unseren Lebensmitteln“.
- Sie kommen in den Genuss von einem „spirituellen“ Frühstück, das wir extra für Sie neu erfinden.
- Gerne dürfen Sie auch nach Lust und Laune in unserem Naschgarten köstliche Beeren stibitzen.

Referent*in

**IMPULSGEBER
BEGLEITER
COACHES
PIONIERE
HERZMENSCHEN
NEUWEGEGEHER**

Seminarbaustein 1

Beate Brüggemeier

Businesstrainerin

für Wertschätzendes Miteinander



Woher ich mein Strahlen nehme und meine sprühende Energie, werde ich oft gefragt. Das beantworte ich gerne: Die Quelle für meine Freude und meine Kraft ist die Verbindung mit mir selbst, mit anderen und der Natur. Es ist ein Geben und Nehmen, ein ständiger fließender gegenseitiger Austausch, der mich zutiefst bereichert – in meinen Seminaren darf ich das besonders beglückend erfahren.

Die Verbundenheit mit mir, meinen Mitmenschen und der Natur ist meine Energiequelle

Zudem bin ich Feuer und Flamme angesichts dessen, wie sich die Businesswelt in letzter Zeit entwickelt hat. CEOs erzählen freimütig in den Medien, dass sie meditieren oder sich Auszeiten im Kloster nehmen. Immer mehr Unternehmen tauchen als Leuchttürme neuer Unternehmenskulturen auf. Ich selbst war vor 15 Jahren noch eine Pionierin. Musste lang und breit erklären, was Wertschätzende Unternehmenskommunikation – mein Spezialgebiet – überhaupt ist. Heute kommen Bankvorstände ebenso wie Hockey-Bundestrainer von sich aus auf mich zu. Die Sehnsucht nach einer anderen Form des Miteinanders ist groß, nach Bewusstheit, Achtsamkeit, Wertschätzung – man weiß nur noch nicht so recht, wie man den Wandel gestalten kann.

Vor 15 Jahren Pionierin, heute gefragte Expertin für Wertschätzende Kommunikation

Ich empfinde es als ein großes Glück, Kompetenzen zu vermitteln, die Menschen in die Lage versetzen, mit Freude, Eigenverantwortung und Erfüllung ihren Beitrag im Unternehmen zu leisten. Ich leite sie an, die eigenen Gefühle zu spüren, andere Menschen bewertungsfrei wahrzunehmen und in großer Klarheit ihre Bedürfnisse und Wünsche zu kommunizieren, ohne den anderen zu verletzen. Die Wertschätzende Kommunikation, so wie ich sie aus der Gewaltfreien Kommunikation meines Lehrers Dr. Marshall Rosenberg heraus für die konkrete Anwendung im Business entwickelt habe, ist eine Sprache großer Klarheit und Verbindlichkeit. Auf diesem fruchtbaren Boden wachsen Vertrauen und tragfähige zwischenmenschliche Beziehungen – und blüht effizientes hochqualitatives Handeln.

Der Boden für Vertrauen, tragfähige Beziehungen und effizientes Handeln

Wer gut geerdet ist, der kann sich ohne Angst auf neue Herausforderungen einlassen, ja, sich ungefährdet zu Höhenflügen aufschwingen. Ich freue mich aus tiefstem Herzen, bei der DENKwirkstatt ein Seminar zu gestalten, mit dem auch ich meine Grenzen erweitere. Ich rücke Fühlen und Erleben noch mutiger als bisher ins Zentrum. Denn meine Erfahrung lehrt mich – und die Gehirnforschung bestätigt es – dass wir uns nur über Fühlen und Erleben wirklich weiterentwickeln und neue Kompetenzen zueigen machen können.

Echte Begegnungen jenseits von Bewertungen

Was entsteht, wenn wir uns wirklich von anderen Menschen berühren lassen? Unsere Herzen öffnen für echte Begegnungen? Meiner Erfahrung nach trifft man sich dann an einem Punkt zwischen Himmel und Erde. An dem Ort, an dem es kein Richtig oder Falsch mehr gibt. An dem wir Polaritäten akzeptieren, auf Angriffe emphatisch reagieren und nicht mehr verbissen darum kämpfen, Recht zu haben. Es ist der Ort, an dem die wirklich urteilsfreie Wertschätzung anderer Menschen, seiner eigenen Person, ja, von allem Lebendigen auf einmal ganz leicht fällt. Verbunden mit uns selbst und allem, was ist, fließt der göttliche Energiestrom des Lebens durch uns und ist uns sprudelnde Kraftquelle für unser Tun. Langfristig verändert sich unsere Ausstrahlung. Wir werden zu Vorbildern, deren Werte die uns anvertrauten Mitarbeiter gerne mittragen.

*Jeder Teilnehmer*in ist eine große Bereicherung und trägt dazu bei, das Seminar besonders zu machen. Ich bin schon sehr gespannt auf Sie!*

In großer Vorfreude

Beate Brüggemeier
Beate Brüggemeier

Businesstrainerin & Coach und Mitwirkende der DENKwirkstatt

*Autorin des Standardwerks „Wertschätzende Kommunikation im Business. Wer sich öffnet, kommt weiter“

Seminarbaustein 2

Elke-Ester Pfund

Impulsgeberin für Bewegung,
Tanz und Kreativität



Tanz ist ein bedeutender Teil meines Lebens. Beim Tanzen kann ich mich so zeigen, wie ich bin. In den Spiegel meiner Seele schauen und andere hineinblicken lassen. Tanz ist für mich das pure Leben.

Schon als Kind habe ich gerne getanzt, am liebsten auf dem Tisch. So richtig habe ich dann mit dem Tanzen 1986 begonnen, da war ich 28 Jahre alt. Ich wollte unbedingt tanzen, hatte aber keinen Partner. So wählte ich den Folkloretanz – und fand großes Gefallen daran, meine Bewegungen ohne Partner frei zu entfalten und zugleich in einer tanzenden Gruppe eingebunden zu sein.

Heute genieße ich vor allem den komplett freien Tanz. Hier kann ich meinen Körper sprechen lassen, meine Größe spüren und ausdrücken. Ich kann Geschichten mit meinem Tanz erzählen, in andere Rollen hineinschlüpfen. Ich fühle mich grenzenlos frei. Spüre mich intensiv. Der Atem fließt. Ich bin ganz bei mir und werde von der Musik getragen.

Ich liebe es, an Tanzworkshops wie „Emotional Dance Process“ teilzunehmen und tagelang nur zu tanzen. Die Botschaft beim freien Tanzen ist: Jeder Ausdruck, der sich zeigt, ist der richtige. Es gibt keine Fehler. Mich berührt es auch immer sehr, den anderen beim Tanzen zuzusehen. Jede und jeder hat seine / ihre ureigenen Bewegungen. Wir alle haben unsere Begrenzungen und Eingeschränktheiten – durch Anspannungen oder Ängste, Lebenserfahrungen oder Prägungen – und alles ist gut. Der Tanz zeigt es, gibt Raum. Bewegungen und Atem bringen alles ins Fließen, transformieren, lösen auf, heilen.

Wer bin ich, was ist meine Aufgabe hier und jetzt in diesem Leben? Wie drücke ich mich aus, wie zeige ich mein Eigenes? Das sind Fragen, mit denen ich mich tanzend immer wieder beschäftige. Dabei entdecke ich mich immer wieder neu. Ich war, ich bin, ich werde sein. Die Schöpferkraft ist unendlich.

Ich freue mich darauf, mit Ihnen die Kraft des Tanzes zu erwecken.



Elke-Ester Pfund

Freie Tänzerin und Mitwirkende der DENKwirkstatt

Seminarbaustein 3

André Landau

Yogacoach für den achtsamen Weg



Achtsamkeit mir selbst gegenüber ist die Voraussetzung, anderen Menschen achtsam zu begegnen. Wer freut sich nicht über eine Anerkennung oder ein Lob. Ist es nicht schön zu sehen, wie man mit einer ausgesprochenen Anerkennung ein Lächeln auf das Gesicht des anderen zaubert?

Wann haben Sie sich das letzte Mal selbst gelobt oder anerkannt? Wer mit sich selbst im Einklang ist, der kann viel bewirken, da er ein Quell der Energie ist. Wie ein ins Wasser geworfener Stein zieht er Kreise, motiviert und ist ein Vorbild für die Menschen in seinem Umfeld.

Mit Yoga, einer 5.000 Jahre alten Tradition, werden uns Werkzeuge an die Hand gegeben, die uns das Leben achtsamer leben lassen. Atmung, Körper und Geist werden in Einklang gebracht. Diese Aspekte wirken unterschiedlich miteinander und aufeinander. Atmung lenkt die Bewegung. Die Bewegung hat Auswirkung auf die Atmung. Die Konzentration hat Einfluss auf die Gedanken.

Ich selbst kam Anfang 2000 mit Yoga in Berührung. Als Geschäftsführer einer Werbeagentur suchte ich einen Ausgleich zum Job. Kundengespräche, Mitarbeiterführung und Produktionsüberwachung nahmen meine ganze Energie in Anspruch. Doch woher neue beziehen?

In einem Yogakurs fand ich genau das, was ich suchte. Fasziniert durch den wissenschaftlichen Aspekt blieb ich dabei. Ja, ich absolvierte sogar eine Ausbildung zum Yogalehrer in der Europäischen Akademie für Ayurveda in Birstein.

Es geht mir im Yoga um den ganzheitlichen Aspekt von Atmung, Körper und Geist. Auch beziehe ich Elemente der ayurvedischen Gesundheitslehre mit ein. Yoga und Ayurveda ergänzen sich gegenseitig und es entstehen einzigartige Synergieeffekte.

Besonders inspiriert hat mich auf meinem Weg Martin Mittwede, Heilpraktiker und Experte für indische Philosophie, Buddhismus, Ayurveda-Medizin. Deswegen möchte ich ihn an dieser Stelle ausführlicher zitieren.

„Die geistige Entwicklung des Menschen ist ein Garant für Gesundheit und ein langes Leben. Ein Mensch, der einen Sinn in seinem Tun sieht, der von seinen Aktivitäten erfüllt ist, der sich entfalten und zu neuen Ufern aufbrechen kann, besitzt sehr gute Voraussetzungen, um gesund zu bleiben. Glückliche sein ist die beste Medizin. Und Glück entsteht aus dem Frieden des Geistes und kommt nicht von außen.

Schwerpunkt des Ayurveda ist die Balance auf der körperlichen Ebene, Schwerpunkt des Yoga ist die Balance auf der geistig-emotionalen Ebene. Auch wenn bei den Yoga-Übungen der Körper eingesetzt wird, so dienen diese Übungen – neben ihrem gesundheitlichen Nutzen – letztlich alle dazu, den Frieden im Geist hervorzubringen. Bei dem Streben nach Selbsterfahrung wird manchmal die körperliche Balance vernachlässigt. Ayurveda lehrt uns, das richtige Maß zu finden, den Einklang mit den Rhythmen der Natur zu erleben, die körperliche Kraft und Lebensenergie zu stärken und die Vitalität im Alltag zu leben. Geistige Entwicklung und körperliches Gleichgewicht sind die zwei Pole – beides gehört zusammen.“ (Prof. Dr. Martin Mittwede)

Ich freue mich auf Sie. Namaste


André Landau

Designer, spiritueller Wegbegleiter
und Mitwirkender der DENKwerkstatt

Seminarbaustein 4

Peter Koch

Vom Chef zum „Coach“



*Ich bin seit mehr als 15 Jahren Führungskraft in der Pflegebranche. In dieser Zeit habe ich erlebt, wie einige Kollegen*innen an den Rahmenbedingungen zerbrochen sind, die ihnen nicht mehr ermöglichen, den Idealen und Werten zu folgen, die einst der Grund für ihre Berufswahl waren.*

Im Jahr 2015 befand ich mich als verantwortlicher Geschäftsführer eines großen Altenhilfeträgers in der niederschmetternden Situation, mit ungenügender finanzieller Ausstattung neue rigide Bauvorschriften des Gesetzgebers umzusetzen. Zeitgleich war ich durch eine Erkrankung meiner Frau stark emotional und psychisch gefordert.

Ich sah das Unternehmen am Abgrund und hatte das Gefühl, alles hängt an mir und ich schaffe es nicht mehr. Zum Glück halfen mir liebe Freunde und Gerd Modlich als Wegbegleiter, den Blick wieder auf meine Ressourcen und Stärken zu lenken. Sie gaben mir die Kraft, mich nicht der Angst hinzugeben, sondern mich auf die Suche nach meinen inneren Quellen zu machen und mein Vertrauen auf diese zu setzen.

Ich fasste den Entschluss, zukünftig nicht mehr Rädchen in einem System zu sein, in dem der Mensch – Bewohner wie Mitarbeiter – nur noch der Kosteneffizienz und Ressourcenoptimierung unterworfen ist. Die Worte Mahatma Gandhis „Sei Du selbst die Veränderung, die Du in der Welt sehen willst“ wurden mir zum Leitspruch. Gemeinsam mit meinem Partner Gerd Modlich machte ich mich auf den Weg raus aus der Krise und hin zu einer neuen menschenzugewandten Unternehmenskultur. Wir wollten nicht nur, dass die Mitarbeiter eigenverantwortlich, engagiert und mit Freude arbeiten, sondern wir wollten zugleich der Pflege mehr Würde und Wertschätzung verleihen, das Alter neu denken und gesellschaftliche Umdenkprozesse in Gang bringen. Es gab viele Widerstände und Gegenwind, doch im intensiven Austausch mit meinem

Wegbegleiter habe ich immer wieder neu den Mut gefunden, unbequeme Wege zu gehen.

Da der Wandel im Unternehmen den persönlichen Wandel des Unternehmers verlangt, musste ich mich von meiner alten Rolle als Chef und „Häuptling“ verabschieden. Das war nicht immer einfach, doch die „Nebenwirkungen“ sind mir wertvoller Lohn: persönliche Entlastung, Entfaltung der Mitarbeiter, echte persönliche Begegnungen plus eine Vielfalt an kreativen Lösungen und neuen Denkansätzen. Führung ist für mich heute sinn- und menschenorientierte Führung. Ich sehe meine Aufgabe darin, fördernde Rahmenbedingungen für meine Mitarbeiter zu schaffen, die sie dabei unterstützen, ihre Potenziale zu entfalten und Selbstwirksamkeit zu erleben.

Die Kraft, ein neues Führungsverständnis und Selbstverständnis zu entwickeln und Vertrauen in die Fähigkeiten jedes einzelnen Mitarbeiters zu setzen, habe ich in der Kontemplation gefunden. Das Werkzeug dazu, wie beispielsweise Kommunikationskompetenz, habe ich mir in Fortbildungen angeeignet. Und einen Begriff für meine neue Rolle als Führungskraft hat mir meine zusätzliche Ausbildung zum Coach beschert: eben Coach!

Der Wandel lohnt sich vielfach. Nur Mut! Gerne stehe ich Ihnen zur Seite.

Ihr

Peter Koch

Geschäftsführer Gaggenauer Altenhilfe,
Mitbegründer und Impulsgeber der DENKwirkstatt

Hossein Fayaz Pour

Ayurveda-Koch &
Seelennahrungszubereiter



„Du bist, was Du isst“

Was wir essen, wirkt sich sehr intensiv auf uns aus, positiv wie negativ auf körperlicher Ebene (Figur, Haut, Haare, Verdauung, Körpertemperatur, körperliche Kraft, Gesundheit, Energiehaushalt) wie auf seelisch-psychischer Ebene (Gefühle, Konzentration, Durchhaltevermögen usw.). Gewusst wie, kann man sich mit einer bewussten Zusammenstellung und Zubereitung von Nahrungsmitteln unendlich viel Gutes tun. Und genau das ist meine Mission.

Pflanzen haben Charakter

Ich bin in Persien aufgewachsen und habe schon von klein auf gelernt, dass jede Pflanze ihre ganz eigene Energie, ja, ihren eigenen Charakter hat. Meine Eltern haben mir vorgelebt, wie man seinen Garten selbst bestellt. Wenn man weiß, wie man die Erde hegt und pflegt, schenkt sie einem noch auf der kleinsten Fläche die größten wunderbaren Gaben. Ich habe in meinem Leben immer eine Möglichkeit gefunden, mein Gemüse selbst anzubauen bis hin zu selbstgezogenen Melonen auf meinem Balkon in der Karlsruher Innenstadt.

Geschenke der Natur

Es ist wirklich ein Wunder, was unsere „Mutter Erde“ Köstliches, Kostbares und Heilsames für uns wachsen lässt. Unserer Erde als Lebensspenderin und Ernährerin gebührt dafür ein achtsamer, fürsorglicher und partnerschaftlicher Umgang. Leider leben wir in Zeiten eines seelenlosen profitorientierten Nahrungsindustrie-Wahns. Der Großteil der Menschen nimmt heute Fleisch von Tieren in sich auf, die von Geburt an unvorstellbares Leid erfahren haben. Wie sollte uns derart fabriziertes Essen mit guter Energie nähren? Unmöglich! Doch jeder Einzelne kann entscheiden, anders zu handeln. Wenn man sich erst einmal auf den Weg macht, gedeiht eine beglückende tiefe Verbindung zu allem was lebt und: zu sich selbst.

Uraltes Wissen verschiedener Kulturen

Gewürze, Kräuter und Blüten aus aller Welt, Essenskulturen und althergebrachtes Wissen um die Wirkung auf der energetischen und emotionalen Ebene: Ich kann aus einem wunderbaren großen Kosmos schöpfen! Ebenso fasziniert mich, wie Essen, oder bereits auch nur der gemeinsam getrunkene Tee, Gemeinschaft bildet. Es gibt kaum ein stärkeres Symbol für den „nährenden“ Zusammenhalt in einer Gemeinschaft als das Brot, das man bricht und seinem Nächsten im Kreise reicht.

Seelennahrung beim Seminar

*Wenn ich für ein Seminar Essen zubereite, faste ich, um besonders empfindsam und aufmerksam für die Bedürfnisse und die Dynamik der Gruppe zu sein. Was genau ich aus den vorhandenen Zutaten zaubere, welche Gewürze ich benutze, dabei lasse ich mich von meiner Intuition leiten. Gerne bringe ich auch zwischendurch einzelnen Teilnehmern*innen eine kleine Speise oder ein Getränk, um beispielsweise Müdigkeit, Aufregung oder Schüchternheit auszugleichen.*

Kardamon und etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer entfaltet beispielsweise das Schöpferische. Ein Joghurt mit Koriander kühlt ein erhitztes Gemüt. Ein Rosentee mit etwas Safran befördert gute Gespräche ... Es erfreut mein Herz, dass ich mit den Geschenken der Natur und meinem Wissen um ihre Wirkung auf diese Art anderen Menschen liebevolle Achtsamkeit entgegenbringen kann.

Ich freue mich, auch Sie ein kleines Stück auf Ihrem Weg zu begleiten!

Ihr Hossein Fayaz Pour

Ayurveda-Koch und Freund der DENKwirkstatt

Besonderer Spirit für inspirierende Auszeiten

Seminarlocation räume im Karlsruher Stadtwald

Mit räume für natürliches Wachstum haben wir eine Seminarlocation gefunden, die genauso ist, wie wir sie uns erträumt haben. Die Räume sind lichtdurchflutet, schön möbliert, im Grünen gelegen und vor allem: von demselben Geist beseelt, der auch die DENKwerkstatt trägt. Es ist ein geborgener Ort, an dem Wertschätzung und Achtsamkeit in der Luft liegen. Hier atmet man schon bei der Ankunft tief durch, kommt bei sich an und kann von dort aus die kleinen und großen Schritte der Weiterentwicklung wagen. Jeder für sich und miteinander.

Natur & viel Freiraum für die individuelle Entfaltung wie das Miteinander

Die räume geben genügend Raum für Ihre vertrauensvolle individuelle Entfaltung wie für ein gelingendes und wertvolles Miteinander in der Gruppe. Zum Entspannen gibt es einen Loungebereich und Liegestühle auf der Terrasse. Der Wald um das Haus herum lädt jederzeit zu Spaziergängen ein und das Natursportareal zu Bewegung jeder Art.

Kulinarik als Balsam für Körper und Seele

„Echte Nahrung“, die achtsam aus biologischen und fair gehandelten Lebensmitteln zubereitet wird, stärkt Körper und Seele mit guter Energie für einen nachhaltigen Seminarerfolg. Erfahren Sie mehr dazu auf Seite 24/25.

Philosophie der räume für natürliches Wachstum

Mit räume hat sich Diana Stier ein Herzensprojekt erfüllt: „Meine tiefe Überzeugung liegt darin, dass wir Menschen im Kern alle friedlich, sozial und mitfühlend sind. Die entscheidende Frage ist, ob wir uns selbst dafür Raum geben. Für das räume-Team sind die Gäste Königin und König und die Reinigungskraft ebenso. In räume möchten wir gemeinsam natürlich wachsen. Wir möchten uns gegenseitig Vorbild und Inspiration sein und lernen, mit Herausforderungen sportlich umzugehen. Wir pflegen einen achtsamen Umgang mit uns selbst wie mit den Ressourcen.“

*Um schon Kindern einen echten, ehrlichen und freudvollen Umgang mit sich und der Welt vorzuleben, hat Diana Stier mit ihren Wegbegleitern*innen den gemeinnützigen Verein Tischlein Deck Dich e.V. gegründet, der 2.000 Kita- und Schulkinder mit einer Vitalen Lunchbox versorgt, und das Kinder-Koch-Mobil KiKoMo ins Leben gerufen.*

Durch Mitgliedschaften bei Social Entrepreneurship Netzwerk Deutschland e.V. und der Initiative Gemeinwohlökonomie, die sich für eine enkeltaugliche Wirtschaft einsetzt, sind die räume in größere Netzwerke eingebunden. „Wenn wir uns auf unsere kooperativen Gene einlassen und verlassen, dann können wir gemeinsam eine gute Zukunft gestalten. Und so freue ich mich sehr über all die Menschen, Initiativen und Unternehmen, die mutig gemeinsam Neues schaffen so wie auch die DENKwerkstatt.“

www.raeume-karlsruhe.de

IMPRESSUM

Konzeption & Design: André Landau, Gerd Modlich
Layout & Grafikdesign: André Landau
Foto: Alexander Fischer, Ruth Kalmund, Gerd Modlich
Text: Petra Stalbus
Lektorat: Ruth Kalmund
Druckerei: Ganz Druck

... und alle das Projekt begleitenden Freunde und Förderer.

Seminar für Führungskräfte und
Unternehmer, die den Wandel
energievoll mitgestalten wollen.



fühlen



denken



wirken

SINNSTIFTEN INNOVATIV KREATIV

Weitere Infos und Anmeldung unter:

www.DENKwerkstatt.net

Kontakt: Gerd Modlich, Lichtentaler Allee 82, 76530 Baden-Baden
g.modlich@denkwerkstatt.net

DENKwerkstatt
INITIATIVE | NEUESDENKEN | NEUESHANDELN

DENKwerkstatt
INITIATIVE | NEUESDENKEN | NEUESHANDELN