



Raus aus dem Kopf, rein in den Körper.

Strategisches Boxcoaching©

Warum Strategisches Boxcoaching?

- 1. Strategisches Boxcoaching schafft neue Verbindungen** zwischen Denken, Fühlen und Handeln, gibt Zugang zu eigenen Einstellungen, Werten und Gefühlen und ermöglicht das Formulieren individueller Ziele.
- 2. Strategisches Boxcoaching hilft, eingefahrene Muster zu verlassen**, sich auf persönliches Wachstum und Entwicklung einzulassen und den eigenen Raum einzunehmen.
- 3. Strategisches Boxcoaching aktiviert Mut, Selbstvertrauen und gibt Sicherheit** in Konfliktsituationen; Konzentration und die Fähigkeit, sich zu fokussieren, werden gefördert.

Strategisches Boxcoaching© verbindet Elemente des systemischen Coachings, der Boxtherapie und des Boxsports zu einem ganzheitlichen und besonders wirkungsvollen Ansatz:

Für berufliche Ziele, für individuelle Themen und für die eigene Persönlichkeit.

Wir bieten einen Raum, das eigene Potential zu erkennen, zu entfalten und bewusst einzusetzen. Die Boxelemente machen Denk- und Verhaltensmuster körperlich erfahr- und erlebbar und sind für alle Teilnehmer:innen leicht anwendbar. Los geht's!

Dieses Angebot richtet sich an Frauen und Männer und ist entsprechend in der Coachingleitung und den Boxtrainingseinheiten doppelt besetzt. In gemischt- und getrenntgeschlechtlichen Settings können eigene Muster herausgearbeitet und für ihre individuellen Themen nutzbar gemacht werden.

Kontakt

mail@dr-mueller-otto.de

peter.krummenacher@brainability.ch



Kamal Kaur



Ramon Caspersen-Rahn



Kompetenzen

Eigene Grundmuster bei der Durchsetzung von Zielen, Entscheidungen oder Konflikten erkennen und reflektieren.

- Grundelemente des Boxsports
- Übertragung von kognitiven auf körperliche Verhaltensweisen und umgekehrt
- Perspektivenwechsel und Erprobung neuer Kommunikationsmuster

Dieser Workshop ist für Frauen und Männer konzipiert. Durch die gruppendynamische Selbsterfahrung in getrennt- und gemischtgeschlechtlichen Gruppen öffnen sich neue Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit dem eigenen Mut und Geschlechterstereotypen.

Unser Angebot

Rahmung	1,5 Tage (nach individueller Absprache)
Coachingleitung	Dr. Stephanie Müller-Otto und Dr. Peter Krummenacher
Leitung Boxtraining	Kamal Kaur und Ramon Caspersen-Rahn
Voraussetzungen	Neugier, sportliche, bequeme Kleidung

Die Frauen- und Männergruppe arbeitet anfangs getrennt an eigenen Themen mit Boxelementen. In darauffolgenden gemischtgeschlechtlichen Übungen wird das Gelernte mit der anderen Gruppe erprobt, neu erlebt, ggf. neu verhandelt und ermöglicht ein neues/anderes Entdecken von Selbst- und Fremdbildern.

Dr. Stephanie Müller-Otto

Leiterin des Strategischen Boxcoachings, seit 2012 als Coach, Trainerin und Moderatorin tätig

- Promovierte Psychologin und Sozialwissenschaftlerin
- Systemische Therapeutin (Helm Stierlin Institut Heidelberg)
- Systemische Organisationsentwicklerin (Simon, Weber & Friends)
- Weiterbildung in psychodynamischer Psychotherapie (Martin Schulmeister/Konrad Stauss und körperbezogener Psychotherapie (Wieslocher Institut für systemische Lösungen)
- Boxcoach (Weiterbildung zur Boxtherapeutin am Praxis-Institut für Systemische Traumaarbeit, Trauma & Sport®)

Dr. sc. ETH Peter Krummenacher

ist Neurowissenschaftler, systemischer Berater, Coach, Team- und Organisationsentwickler, Privatdozent und Gründer von brainability. Er verbindet Beratung und Forschung mit Fokus Leadership, Potenzialentfaltung und Innovation, berufliche Neuorientierung und persönliche Entwicklung, Mind-Body und genesungsfördernde Systeme sowie transformativer Kulturwandel. Er studierte Psychologie, Neurophysiologie, Informatik und Psychopathologie, promovierte an der ETH Zürich und habilitierte an der Universität Zürich. Er ist Keynote Speaker, Dozent und Trainer an verschiedenen Universitäten und Weiterbildungsinstitutionen. www.brainability.com



Dr. Stephanie Müller-Otto



Dr. Peter Krummenacher