

Embodiment – der Körper als Ressource

Nadja Roder-Winkel & Dr. Ivanina Reitenbach

Zum Workshop

Embodiment: Vor etwa 10 Jahren veröffentlichten Forscher wie Gerald Hüther und Maja Storch das Buch „Embodiment – die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen“. Die Autoren selbst betrachteten ihr Buch als ein „Wagnis“, denn zu dem Zeitpunkt hatte der Mensch im Unternehmen und im öffentlichen Raum zwar Gedanken und Gefühle, aber keinen Körper. 10 Jahre später wendet sich das Blatt – Achtsamkeit (Mindfulness) und Körperarbeit finden Einzug in deutsche Unternehmen. Der Körper wird nicht mehr nur als Beförderungsmittel für den Kopf verstanden, sondern der Wechselwirkung zwischen Mimik, Gestik, Haltung und Gedankenmustern, Einstellungen, Glaubenssätzen sowie dem emotionalen Befinden wird eine immer entscheidendere Rolle zugeschrieben. Umso wichtiger ist es, das verkörperte Wissen zu nutzen und so Körper und Psyche in Einklang zu bringen.

Das Konzept: In unserem gemeinsamen Embodiment Projekt helfen wir unseren Kunden, ihre besten Zukunftsmöglichkeiten zu realisieren, indem sie ihre Körperintelligenz zu nutzen lernen. Dabei stützen wir uns auf achtsamkeits- und körperbasierte Methoden (wie Authentic Movement, Social Presencing Theatre, Theorie U). Unser Ziel ist es, Körper und Psyche in Einklang zu bringen, um so mit klarer Ausrichtung handeln zu können. Die Anliegen unserer Kunden (Individuen und Teams) sind unter anderem Kommunikation, und Konfliktlösung, Führung, Gruppendynamik, Visionssuche und Zielerreichung.

Der Workshop: In unserem erfahrungsbasierten Workshop (denn wie sonst kann man Embodiment erfahren als direkt durch den Körper) lenken die Teilnehmer zunächst die Aufmerksamkeit auf ihren eigenen Körper, um in dem Moment des Hier und Jetzt anzukommen. Es folgen zahlreiche körperbasierte Übungen, mit Hilfe derer die Teilnehmer ihr verkörpertes Wissen nutzen können, um neue Ausdrucksformen für scheinbar unlösbare und verfahrenende Situationen zu finden.

Zur Person

Nadja Roder-Winkel und Dr. Ivanina Reitenbach sind zwei erfahrene Psychologinnen und Embodiment Coaches mit Herz und Blut. Sie verbindet eine Leidenschaft: Die Arbeit mit dem Körper und dem Wissen, welches in ihm steckt. Zusammen sind sie Gründerinnen des Embodiment Instituts Hamburg. In ihrer gemeinsamen Arbeit unterstützen sie Individuen und Gruppen dabei ihr verkörpertes Wissen zu aktivieren, um frische und innovative Ideen für Herausforderungen aus dem privaten und beruflichen Kontext zu finden. Ihre Arbeit ist inspiriert durch die Methoden der Theorie U (Otto Scharmer), Social Presencing Theatre (Arawana Hayashi), Tanzimprovisation und Performance, Hypnotherapie und Authentic Movement.

Kontakt

Nadja Roder-Winkel

mail@roder-coaching.de

www.roder-coaching.de

Dr. Ivanina Reitenbach

info@ivaninareitenbach.com

www.ivaninareitenbach.com