



Eines der beiden Seminare mit Personaltrainer **Joel Weser** findet am 21. Oktober in Kloster Eberbach statt.

Souverän bleiben

Wie hält man Belastungen und Stress im Alltag stand? Ein neues Seminar für impulse-Leser zeigt verblüffend einfache Übungen.

Die Aufgabe scheint wirklich nicht schwer: Ein Mann lege seine Hände ineinander und halte sie entspannt vor seinen Körper. Ein zweiter soll die Handgelenke greifen und die Hände seines Gegenübers auseinander drücken. Doch so sehr dieser sich anstrengt – er schafft es nicht.

Wie das möglich ist? »Der erste Partner hat sich voll darauf konzentriert, etwas sehr Wertvolles und für ihn sehr Wichtiges in Händen zu halten«, sagt der Odenwälder Personalcoach Joel Weser. Und: »Diese kleine Übung zeigt, wie stark unsere Kraft davon abhängt, wie wir zu unseren Zielen und Handlungen stehen.«

Ziele kraftvoll ansteuern – dies ist auch Zweck eines aktuellen Angebots für impulse-Leser. Gemeinsam mit dem privaten Stromanbieter Watt hat die Redaktion in diesem Jahr zwei Exklusiv-Seminare mit Joel Weser organisiert. »Damit folgen wir nahtlos der Tradition der erfolgreichen Veranstaltungsreihe ›Zenergy Coaching‹, an der

insgesamt über 300 Unternehmer teilgenommen haben«, sagt Watt-Geschäftsführer Helmut Oehler.

Weser ist Handwerksmeister und gelernter Sozialpädagoge. In 30 Jahren Praxis als Gestalttherapeut hat der 55-

jährige Trainer eine eigene Form der Körperarbeit entwickelt, die er »Kraft durch Präsenz« nennt. Seine Theorie: Angst und Stress zwingen den Menschen zur Reaktion statt zur Aktion. Er verliert Kontrolle und Souveränität. »Wir fühlen uns ›außer uns‹«, beschreibt Weser. Das Gefühl, nicht mehr in der eigenen Mitte zu sein, versucht man in der Regel mit dem Kopf zu lösen. Und das geht meist schief.

Sein Übungsprogramm zur Entwicklung der eigenen Präsenz geht davon aus, dass sich jede geistige Haltung auch in der Körperhaltung ausdrückt. Jeder kennt die hängenden oder hochgezogenen Schultern bei ständigem Erfolgs- und Termindruck, aber auch das Hüpfen vor Freude, etwa wenn sich jemand frisch verliebt hat.

»Gerade Chefs brauchen neben fachlicher Kompetenz besondere Fähigkeiten, um in schwierigen Situationen Ruhe und Überblick zu bewahren«, sagt Weser. Um dies zu trainieren, hat er eine Reihe einfacher Übungen entwickelt, die durch bewusste Körperhaltung innere Ruhe erzeugen. Die Wirkung selbst kleinster Verhaltensveränderungen kann jeder Seminarteilnehmer unmittelbar erfahren. ●

Frauke Kleist ressort.management@impulse.de

Eine gemeinsame Seminarreihe von **watt** und **impulse**

»Kraft durch Präsenz«

Durch die Seminare führt Joel Weser, erfahrener Personalcoach, Meister asiatischer Kampfkunst sowie Gestalt- und Körpertherapeut.

Inhalte und Ablauf Das Training gibt den Teilnehmern Gelegenheit aufzuspüren, was ihre Persönlichkeit »in der Mitte hält«. Mit Hilfe konkreter, alltagstauglicher Übungen erhält jeder die Möglichkeit, Körperhaltungen zu finden, Ausstrahlung und Persönlichkeit zu stärken. »Die Teilnehmer sollen erfahren, was sie in schwierigen Situationen schwächt – und was sie stärkt«, sagt Weser. Körperliche Fitness ist nicht erforderlich.

Termine und Preise 14. Oktober auf Burg Hemmersbach bei Köln und 21. Oktober in Kloster Eberbach (Eltville/Hessen). Preis: 80 Euro pro Person.

Infos und Anmeldung Weitere Informationen zu diesen Seminaren finden Sie unter www.watt.de/presenz. Dort können sich Interessenten auch anmelden. Oder unter der Telefonnummer 0221-2792644.