

Das Forum
von Mitarbeitern
für Mitarbeiter

i
SieMatic

inside

02|2012

Wie werden wir ein
unschlagbares Team?



Was einige Kolleginnen und Kollegen beim Seminar
„Lebenskunst und Kampfkunst“ gelernt haben, lesen Sie auf Seite 2.

Lebenskunst und Kampfkunst

Seminar über souveränes Handeln in Beruf und Privatleben



Die Teilnehmer des Seminars

[Von Axel Maek und Meik Bekemeier] Am Samstag, dem 10. März, hatte der Unternehmer Erland Wippermann im Rahmen einer Mach 1-Veranstaltung in die Werkhallen seines Handelsunternehmens in Bünde zum Seminar mit dem Thema „Lebenskunst und Kampfkunst“ eingeladen.



Seminarleiter Erland Wippermann

Eine auf den ersten Blick ungewöhnliche Kombination, die wir ausprobieren wollten und die – schon einmal vorweggenommen – interessante Ansätze für das berufliche und private Leben an alle Teilnehmer des Seminars herangetragen hat. Das Seminar wurde von zwei Trainern durchgeführt. Der wesentliche, mehr theoretische Teil – also die Lebenskunst –, wurde vom Unternehmer Erland Wippermann präsentiert, wohingegen der praktische Teil – die Kampfkunst – vom Unternehmensberater und WingTsun-Meister Ali Diboglu vorgeführt und trainiert wurde.

Bei WingTsun handelt es sich um eine Kampfkunst aus China, die keinen Wettkampfsport darstellt, sondern auf die Selbstverteidigung spezialisiert ist. WingTsun bedarf keiner Kraft

oder Akrobatik, um den Gegner zu besiegen, vielmehr nutzt man die Kraft des Angreifers und lenkt sie gegen ihn. Fließende Bewegungen und plötzliche Schnelligkeit gehen hierbei in einem systematischen und koordinierten Bewegungsablauf ineinander über. Im Laufe des Seminars wurden die Teilnehmer durch fünf Themenkomplexe geführt, in denen als roter Faden das eigene souveräne Handeln in den Vordergrund gestellt wurde.

1. Aufpassen: Entlarvung der Mechanismen der Manipulation
2. Antworten: Vertrauen in die eigenen automatischen Entscheidungen auf der Basis von Erkenntnissen aus der Hirnforschung
3. Ausrichten: Erkennen der Gefahren des linearen Denkens und der lähmenden Angst vor Komplexität
4. Aufladen: Flexible Reaktionen durch Improvisation im Handeln
5. Abheben: Der „Flow“ als positives Element unseres Handelns und Schaffens

Axel Maek (r.) mit einer Seminarteilnehmerin (l.)



Meik Bekemeier mit dem WingTsun-Meister Ali Diboglu (v.l.n.r.)

Der Flow (nach Mihaly Csikszentmihalyi) bezeichnet das Gefühl der völligen Vertiefung und des Aufgehens in einer Tätigkeit, man könnte es auch als Schaffens- bzw. Tätigkeitslust bezeichnen. Der Flow kann entstehen bei der Steuerung eines komplexen, schnell ablaufenden Geschehens, das völlig ausbalanciert ist zwischen den Extremen der Überforderung und Unterforderung. Auf unser Arbeitsleben bezogen, bedeutet dies beispielsweise vereinfacht, dass uns eine Tätigkeit so fordert und Freude bereitet, dass man trotz stundenlanger Konzentration auf eine Arbeit gar nicht merkt, wie schnell die Zeit verrinnt. Man nimmt diese Zeit als kurzweilig und für sich sehr befriedigend wahr. So war es auch bei diesem Seminar. Viele interessante Aspekte wurden vermittelt, im Rahmen mehrerer WingTsun-Einheiten von den Teilnehmern ausprobiert ... und ... ruck-zuck ... war es 16:30 Uhr, und damit war die Zeit vorüber. Wir waren eben im „Flow“. Wir sind der Meinung, dass sich das Seminar wirklich gelohnt hat und dass bei einer Neuauflage auch andere Kollegen die Chance nutzen sollten, dieses ungewöhnliche Seminar zu besuchen.