die systemiker
ARNHOLD & PARTNERINNEN

die systemiker
Dein systemisches Coaching & systemische Organisationsentwicklung

Wir alle haben unsere Rollen, unser Auftreten und unsere Verflechtungen in Arbeitssystemen und privaten Situationen. Wir möchten gerne unsere Bedürfnisse gut kommunizieren, überzeugend dabei auftreten und konstruktiv sowie mit Freude mit anderen Menschen in Beziehung sein.

Dies setzt voraus:
- Selbstgespür & Selbstwahrnehmung (Körper basiert)
- Selbstreflexion
- Selbstmanagement / Verhaltensänderung

In unserem systemiker Team arbeiten wir - gerade im **systemischen Personal und Business Coaching** - auch gern mit Körper basierten Techniken. Denn unser Körper zeigt uns, wohin uns unsere unbewussten Motive führen möchten – um ein zufriedenes und erfülltes Arbeitsleben zu leben. Dies herauszufinden, zu spüren, es zu vertreten und damit gut in Kommunikation mit anderen zu sein… dies ist oft gleichermaßen eine Herausforderung als auch ein sehr lohnenswertes Ziel!

Wir bieten zu diesem Zweck **mehrdimensionale PSI Potential Analysen, systemisches Coaching, auch mit „somatischen“ Methoden wie zB dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM),** was die Verhaltensänderung sehr nachhaltig bestärkt, gerade durch das Einbeziehen des Unbewussten und das sogenannte „Embodiment“. Gerne laden wir Sie auch zum **Stimm- und Vortragscoaching** ein! ☺

Unsere Arbeitsansätze und „Produkte“ für kleinere und größere Systeme:

Was ist relevant für Sie?
Lassen Sie uns miteinander ins Gespräch und in eine gute Auftragsklärung kommen:

www.die-systemiker.de

Körpersprache – Dein Game Changer

Impulse zum systemiker Workshop „Körpersprache“

Wofür ist sie eigentlich gut, die Körpersprache?
Gäbe es sie nicht, müssten wir uns bei Präsentationen immerhin keine Gedanken über die Position unserer Hände machen, das hätte schon was … Und wir können doch über alles reden, oder?
Sicher, das können wir - aber erst nach einigen Jahren mühevollen Sprechenlernens. Von „Mama/Papa“ über „Lisa will auch!“ bis hin zum „Bitte kontaktieren Sie mich zum nächstmöglichen Zeitpunkt in obiger Angelegenheit.“, ist es ein weiter Weg. Ohne Körpersprache wären wir bis dahin längst in argen Schwierigkeiten.

Unser Körper ist fleißig, er sendet wertvolle Signale an die Umwelt, und das nonstop. Freund oder Feind, stark oder schwach, hoher oder niederer Status … alles offen sichtlich, zumindest für die anderen. In der Steinzeit hatte das nochmal eine andere Brisanz, aber auch heutzutage reagieren wir alle intuitiv auf die nonverbalen Signale.

Worauf können wir also achten, wenn wir im Fokus stehen und nicht unsere Nervosität zeigen, sondern als Expertin erkannt werden wollen?

Blickkontakt herstellen
Beziehung beginnt mit dem Blick

Platz im Raum klug auswählen
Wer etwas Wichtiges zu sagen hat, sollte von allen gut gesehen werden

Bewusster Umgang mit **Nähe oder Distanz**
Die Bedürfnisse sind hier meist unterschiedlich und es gilt, einen guten Kompromiss zu finden zwischen mir und dem Gegenüber

Energie regulieren
Körpersprache ist kein Standbild - wie passt das Tempo meiner Bewegungen zu meinem Gegenüber oder meinem Ziel?

Standpunkt vertreten – aber nicht „verhampeln“
Mit beiden Beinen fest auf dem Boden der Tatsachen, dies wirkt stärker als „Standbein/Spielbein“ und das damit verbundene, häufige „zu viel“ an Bewegung

Eure Judith Behrens
Coach und Dozentin bei die systemiker

die systemiker
Systemische Organisationsentwicklung und Coaching

Kopenhagener Straße 11
48163 Münster

Telefon: 02501 264 99 06

Mail: judith.behrens@die-systemiker.de