

Inner Game Praxistage vom 9. Februar bis 13. Februar 2008 im Hotel Balance in Les Granges im Wallis/Schweiz

Ziel: Mehr Effektivität, Freude und Flow beim Sport und im Leben

Das von Timothy W. Gallwey (USA) geschaffene Inner Game* ist ein Ansatz von Lehren und Lernen, in dem wenig mit Instruktion - im Sinne von Rat-"Schlägen" - gearbeitet wird. Vielmehr wird angesetzt am Bewusstsein dessen, was ist. Konkret: an der Bewusstmachung der Selbstwahrnehmung des Gecoachten. Immer wieder neu versteht es der Coach, Möglichkeiten zu schaffen, damit der Gecoachte seine eigene Wahrnehmung sensibilisieren und darauf aufbauend den Veränderungs- bzw. Optimierungsprozess einleiten kann. Damit entsteht die Basis für die konkrete Umsetzung, auch im Sinne eines echten Perspektivenwechsels: vom Rat zur Tat! - **Inner Game**, das bedeutet unter anderem:

- Alte Muster erkennen - Grenzen erweitern - Potenzial aktivieren - Vertrauen
- bewusstere, fokussierte Wahrnehmung beim Entdecken, Anwenden und Umsetzen
- klare Ziele setzen und in der Folge quantitativ und qualitativ verbesserte Leistung durch freigesetzte, produktive Energie: Let it flow! Die Kraft der Gegenwart im "Hier und Jetzt"
- Der Lehr-, Vermittlungs- und Lernprozess geschieht ganzheitlich und spielerisch

*Mehr Infos im Google unter dem Stichwort "Inner Game". Speziell erwähnen möchte ich folgende Webpages: jene meines Lehrers Timothy Gallwey www.theinnergame.com, jene von Christian Maier, einem ehemaligen Schüler von mir sowie seinem Netzwerk www.innergame.de sowie die meines Kollegen Golf- und Beraterkollegen Frank Pyko <http://www.imfluss.de> Auf meiner eigenen www.connect-people.ch finden sich ebenfalls Angaben unter „Kernkompetenzen“/„Führungskräfte- und Personalentwicklungskonzepte“/ gibt es spezifische Infos unter „Kurse“ oder „Centering“).

Ablauf/Ziele der Praxistage: 20 % theoretische Erkenntnis – 80% Umsetzung

1. Grundkonzept der Praxistage

Die Grundprinzipien des Inner Game werden vorerst im Kursraum theoretisch-abstrakt wie auch über einfache Übungen vermittelt. Im Anschluss daran erweitern wir unsere Fähigkeiten, Fertigkeiten und Techniken in einer oder mehreren spezifischen Disziplinen - sei dies im Sport, im (beruflichen) Alltag (Stichwort Work-Life-Balance) oder in der Musik als Lernende/Erfahrende. Bereits professionelle Coaches erweitern dabei gleichzeitig ihre Methodenkompetenz, indem Sie die Möglichkeit erlangen, die universale Methode des Inner Game künftig in verschiedenen Gebieten anwenden zu können.

2. Anwendungs- und Umsetzungsgebiete

Es besteht die Möglichkeit, sich in einer spezifischen Disziplin entweder als Lernender oder als (angehender) Inner Game Coach zu üben. Zur Wahl stehen:

1. **Schneesportarten:** traditioneller Skilauf (vom Stemmschwung zum eleganten Kurzschwingen und Tiefschneefahren), Carving, Snowboarden oder Langlauf.
2. **Wandern, Nordic Walking oder Jogging**
3. **"The Inner Game of Music"** und die Kunst der Improvisation: Statt im alten Muster „ich kann nicht singen“ zu verbleiben entdecken wir auf spielerische Weise die Klangmöglichkeiten unserer Stimme, hören und nehmen uns wahr als Teil eines höheren Tons und eines pulsierenden Rhythmus innerhalb der Gruppe

3. Umsetzen und Anwenden in der Praxis

In dieser Phase haben wir die Möglichkeit, tief in die Praxis hineinzugehen und in einem oder mehreren Gebieten ein Stück (individuelle) Meisterschaft in der konkreten Anwendung zu erlangen. Vornehmlich in der Natur draussen: ebenso intensiv, fokussiert wie freudvoll.

4. Reflexionsphasen

Am späteren Nachmittag kommen wir im Plenum zusammen und reflektieren die individuellen oder Kleingruppenerfahrungen. Durch den gegenseitigen Erfahrungsaustausch erhalten wir weitere Impulse für die nächste Praxisphase.

Inner Game Praxistage 2008 – Administratives, Anmeldetalon

Kursdaten

Anreise: Samstag, 9. Februar 2008. 16 Uhr: Einstimmung, Kennen lernen, Einführung, Wahl des Anwendungsgebietes, Organisation; anschliessend gemeinsames Abendessen
Abreisetag: Mittwoch, 13. Februar 2008. Verlängerung ist auf Anfrage möglich!

Unterkunft und Verpflegung im vegetarischen Nicht-Raucher Hotel Balance in 1922 Les Granges im Wallis für CH Fr. 620.- im Doppelzimmer mit Dusche/WC inklusive Halbpension mit reichhaltigem Frühstücksbuffet und 5 Gang Menue Abends, alle Produkte biologisch. (Einzelzimmerzuschlag CH Fr. 80.- für 4 Übernachtungen). Nähere Angaben im Internet unter <http://www.vegetarisches-hotel.ch> oder telefonisch bei Roland und Ulrike Eberle +41 (27) 761 15 22.

Kurskosten für 3 ½ Tage: CH Fr. 550.- / 350 €

Inklusive Körpersensibilisierungsübungen und Klangschalenmeditation mit Ulrike jeweils als Einstieg in den Tag; Massagen im Laufe des Tages auf Wunsch. 1 Shiatsu-Behandlung pro Person ist geschenkt und damit eine wunderbare Möglichkeit geboten, den Körper in entspannter Atmosphäre wahrzunehmen, Veränderungen zu spüren... einfach zu geniessen.

Anmeldung mit untenstehendem Talon bis spätestens 6. Januar 2008

an Dr. Roberto Buner, Sonder 3, CH 9042 Speicher Tel. +41 (71) 344 20 54,
Fax +41 (71) 344 20 48, Mobile +41 (79) 601 13 77, Email: roberto.buner@bluewin.ch

Hotelreservation bitte direkt ans Hotel Balance (Sonderwünsche bezüglich Zimmer, Wohnungen, Chalets können so entgegen genommen werden)

Ich freue mich auf die (Wieder-) Begegnung und grüsse sehr herzlich

Roberto Buner

Anmeldung zu den Inner Game Praxistagen 2008 mit Dr. Roberto Buner

Meine Interessengebiete: (auswählen aus der oben angeführten Liste der Wahlmöglichkeiten oder weiteren persönlichen Vorschlägen)

a) als Coach:

b) als Klient:

Die Auflistung der Interessengebiete in prioritärer Reihenfolge erlaubt mir eine gezieltere Vorbereitung. Eine Doppelnennung bezüglich a) Coach und b) Klient ist möglich!
Je nach Interessen/Teilnehmerzahl werden weitere Inner Game Pros mitgestalten

Name:

Adresse:

Telefonnummer Festnetz und Mobile

Email: