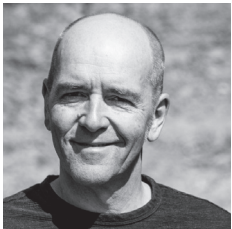




Maïke Plath 1970 Berlin ist Autorin, Dozentin, ehemalige Lehrerin und Mitglied des Leitungsteams von ACT e.V. – Führe Regie über dein Leben! Sie ist Begründerin des Mischpult-Prinzips. Ihr umfangreiches Konzept zu gleichwürdiger (Selbst-)Führung, das in mehreren Publikationen vorliegt, entwickelte sie aus der jahrelangen Praxis an einer Berliner Brennpunktschule.



Urs Eisenbart 1965 St. Gallen ist Supervisor und Coach, Seminarleiter und Fachbuchautor. Seit Jahren beschäftigt er sich mit den Themen Selbstmanagement, Potentialentfaltung und Beziehungskompetenz. Sein Blog «respektlos» ist eine Inspiration für alle, die sich und andere auf Augenhöhe führen (wollen).

3 Termine und 3 Orte zur Auswahl

A

Donnerstag, 4. bis Sonntag, 7. August 2022

Gasthof Sunnebad CH-8499 Sternenbergr, www.sunnebad.ch

B

Donnerstag, 3. bis Sonntag, 6. November 2022

Kloster Kappel CH-8926 Kappel am Albis, www.klosterkappel.ch

C

Freitag, 4. bis Montag, 7. August 2023

Seminarhotel Lihn CH-8757 Filzbach, www.lihn.ch

Zeiten jeweils: 1. Tag: 11–18h / 2. + 3. Tag: 10–18h / 4. Tag: 10–15h

Die Übernachtung vor Ort ist sehr erwünscht.

Leitung

Maïke Plath & Urs Eisenbart

Maïke Plath www.maïkeplath.de Youtube: Kanal «ACT_berlin»

Podcast auf Spotify: «Türwächter*innen der Freiheit»

Urs Eisenbart www.urseisenbart.ch

Kosten

Seminarkosten CHF 890.–

Frühbucherrabatt CHF 90.– bis 3 Monate vor Kursbeginn

Die zusätzlichen Kosten für Einzelzimmer mit Vollpension und Seminarpauschale betragen je nach Hotel und Zimmerkategorie zwischen CHF 770.– und CHF 890.– und sind vor Ort zu bezahlen.

Information & Anmeldung

Nehmen Sie bei Fragen unverbindlich mit uns Kontakt auf.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung per E-Mail

bis 6 Wochen vor dem Seminar an: ue@urseisenbart.ch

(maximal 12 Teilnehmende)

magic box

weil alles schon da ist.



**Ein Format von Maïke Plath und Urs Eisenbart
um deine Potentiale für ein zufriedenes Leben
und eine zukunftsfähige Gesellschaft freizulegen.**

magic box 1 sich selbst und andere führen

mit Mischpult-Prinzip und Zürcher Ressourcenmodell ZRM®

Der Mensch wird grundsätzlich als kooperatives und soziales Wesen mit innerer Autorität geboren. Für die letzten Jahrtausende waren Leistungsgesellschaft, Hierarchie und fremde Autoritäten prägend. Diese Zeiten gehen dem Ende entgegen.

Immer mehr Menschen wollen autoritäre Prägungen und Konkurrenzverhalten hinter sich lassen und selbstverantwortlich und kooperativ handeln, um unsere Erde als lebenswerten Ort zu erhalten.

Die **magic box** bietet Möglichkeiten autoritäre Muster zu ent-lernen und stattdessen zu üben, in uns selbst zu vertrauen, Vielfalt zu nutzen und auf lustvolle Art Verantwortung für uns selbst und andere zu übernehmen. In uns angelegtes Verhalten wird freigelegt.

Dazu werden zwei bewährte Instrumente genutzt:

Das Mischpult-Prinzip

initiiert sowohl inhaltlich als auch strukturell Prozesse, die zur Autonomie und Verantwortungsübernahme des*der Einzelnen führen. Damit dies tatsächlich gelingt, bietet das Konzept Instrumente, an denen sich alle orientieren können und die so klar sind, dass alle sie verstehen. Diese Instrumente, unter anderem das Statustraining nach Mischpult-Prinzip, sind so grundlegend, dass sie sich auf alle Situationen übertragen lassen und damit Entwicklungen ermöglichen, ohne im Detail steckenzubleiben.

Das Zürcher Ressourcenmodell ZRM®

als wissenschaftlich erprobtes neurobiologisches Selbstmanagements-Programm wird dazu genutzt, gewollte Haltungen und Verhaltensweisen möglichst schnell – auch unter Stress – handlungswirksam werden zu lassen.



magic box 1 – sich selbst und andere führen

besteht aus diesen 4 Schritten:

- 1** Zuerst lernen Sie die **Führungstypen im Statustraining** kennen. Die vier Führungstypen sind Bilder, an denen ich mich orientieren kann, wenn ich Führung übernehme. Wir alle haben Anteile aller vier Typen in uns – haben uns aber oft in einer Komfortzone eingerichtet, mit der wir bislang gut durchs Leben gekommen sind. Im sogenannten Statustraining kann ich diese Komfortzone in einem geschützten Raum verlassen und meinen Handlungsspielraum erweitern. Dabei wird unterschieden zwischen äusserem Status (Gesten, Mimik, Sprache, etc.) und innerem Status (innere Haltung).
Löwe: aussen hoch – innen hoch. Der Löwe erzeugt Distanz und Respekt, aber keine Nähe und Sympathie. Ich bin im Löwen, wenn ich mich absolut souverän und sicher fühle. Führung über Macht und Autorität.
Kläffer: aussen hoch – innen tief. Der Kläffer erzeugt weder Respekt noch Sympathie. Ich bin im Kläffer, wenn ich Angst habe, die Kontrolle zu verlieren und Druckmittel einsetze. Führung über Angst und äussere Statussymbole.
Erdmännchen: aussen tief – innen tief. Das Erdmännchen erzeugt Nähe und Sympathie, aber keinen Respekt. Ich bin im Erdmännchen, wenn ich mit allen in Harmonie sein will und nicht für mich selber Sorge. Keine Führung.
Schildkröte: aussen zu 90% tief – innen hoch. Ich bin in der Schildkröte, wenn ich für mich und andere einstehen kann, weiss, was ich will und mich als Mensch mit meinen Schwächen nicht verstecken muss. Führung über Liebe, Vertrauen und Integrität.
- 2** Anschliessend geht es darum, für sich im **Status-Reset-Verfahren 1** unerwünschte Verhaltensweisen zu identifizieren, erwünschte Haltungen und Verhaltensweisen zu erkennen und ein Bild zu entwickeln, wie man sich und andere führen will.
- 3** Ist dieses innere Bild – Ihre individuelle Form der Schildkröte – für Sie gefunden, lernen Sie anhand der **ZRM®-Methode**, wie diese neue Haltung effizient und handlungswirksam als neues neuronales Netz im Gehirn angelegt und trainiert werden kann. Im sogenannten Ressourcenpool lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, das neuronale Netz zu stärken. Mit dem Situationen-ABC erfahren Sie, wie Sie gehirnfreundlich mit Erfolgen und Misserfolgen umgehen können.
- 4** Zum Abschluss wird die neue Haltung im **Status-Reset-Verfahren 2** in verschiedenen Situationen ausprobiert und verfeinert. Sie spüren am eigenen Leib die neue Wirkung und gehen gestärkt zurück in ihre Welt.