

SELBST-MANAGEMENT

mit Alexandertechnik zum Individual- & Unternehmenserfolg



Abstract

Welche Bilder von Leistung und Erfolg prägen unser Tun, mit welchem Preis haben wir uns arrangiert, und ist es nicht an der Zeit das zu hinterfragen?

...it's time to do something new!

Selbstmanagementkompetenz, die Fähigkeit sich bewusst und konstruktiv aus dem Druck hin zu mehr Leichtigkeit zu steuern, wird immer mehr zu einer Kernkompetenz von Führungskräften. Sowohl für sich selbst als auch im Rahmen ihrer Führungsverantwortung.

Im Verfolgen unserer Lebensziele und in der Fülle unserer täglichen Aktivitäten haben wir alle Gewohnheiten und Verhaltensweisen entwickelt, Unser Leben hat uns geprägt und wir nehmen oft nicht mehr bewusst wahr wenn wir des Guten zu viel tun – und uns selbst mit Druck und Spannung einengen

Gewohnheiten können immens wertvoll sein, erstarren Sie allerdings büßen wir einen Teil unserer, natürlichen Anpassungsfähigkeit ein. Wir können nicht mehr frei entscheiden was für uns sinnvoll ist sondern wiederholen „automatisch“ ein altes Reaktionsmuster

Unser Körper versucht bestmöglich zu kompen-

sieren, doch wenn überhöhte Anspannung zum Dauerzustand wird sind körperliche Symptome, Stimmungsschwankungen oder gedankliche Blockaden die Folge, die häufig auch als Stressmustern beschrieben werden.

In Reibungsverlusten wird unnötig Energie gebunden, das eigene Wohlbefinden leidet und der Leistungslevel liegt unter den Möglichkeiten.

Neben Erkrankungen des Bewegungsapparates nehmen die Anzahl der psychischen Erkrankungen in enormem Ausmaß zu, und gerade jetzt sind nachhaltige Lösungsansätze unverzichtbar.

Es gilt wieder einen Weg zurück zu unserer natürlichen Leichtigkeit, und zu unserem authentischen Selbstausdruck zu finden, und die Alexandertechnik, ein international anerkannter körperorientierter Wahrnehmungs- und Bewusstseinsunterricht bietet einen nachhaltigen Lösungsansatz.

*„Wir machen uns das Leben oft viel zu schwer.“
F.M. Alexander*

Um Höchstleistung bringen zu können und dabei Gesundheit und Lebensfreude zu sichern – um erfolgreich zu SEIN! – müssen Körper und Geist in Balance zueinander stehen.

Die Alexandertechnik, die bereits 1900 in langjähriger intensiver empirischer Forschung vom Australier F. M. Alexander (1869-1955) entwickelt wurde, hat sich als äußerst wirksame Methode etabliert, die lehrt wie wir uns selbst unterstützen und fördern können. Sie beschäftigt sich mit dem Prozess des Wiedezurückfindens zur Leichtigkeit – sowohl körperlich als auch mental – und zeigt einen konkreten effektiven Weg um Körper und Geist gesund und effizient zu erhalten, und das persönliche Potenzial zu entwickeln.

Nicht das Erlernen neuer Fähigkeiten sondern das Erkennen beeinträchtigender Gewohnheiten steht im Mittelpunkt, das Zurückfinden zu einem belastungsfreieren Umgang im Einklang mit uns selbst.

Durch das Zurückfinden zu einer bewussten konstruktiveren Selbststeuerung gelingt es nicht nur bereits bestehende psychosomatische und stressbedingte Beschwerden (z.B. im Rücken-Nackengebiet...) nachhaltig zu lösen, sondern zu lernen wie man sich selbst im individuellen kreativen Selbstausdruck fördern und in allen Situationen des Lebens selbst den Rücken stärken kann

Der Fokus der Alexandertechnik

richtet sich auf das WIE wir etwas tun, während wir es tun und die Prinzipien „Wahrnehmen“, „Innehalten“ und „Neuausrichten“ sind damit allgemeingültig auf alle Aktivitäten und Lebensbereiche anwendbar.

Sie hilft Verhaltensmuster zu erkennen, einschränkende mentale und körperliche Gewohnheiten zu entlernen, und befähigt dadurch zur Neuausrichtung im Sinne von mehr Effizienz/ Wohlbefinden.

Das zentrale Ziel ist die Schulung der Wahrnehmung und die Erhöhung des Bewusstseins für das wechselseitige Zusammenspiel zwischen Körper, Geist und Emotionen (Psychophysische Einheit)

Alexandertechnikunterricht wirkt nachhaltig

befähigt zu einem achtsamen Umgang mit uns selbst und leistet damit nicht nur einen Beitrag zur Gesundheitsförderung sondern steigert auch Effizienz, Kreativität und Wohlbefinden.

Durch die verbesserte Selbstwahrnehmungsfähigkeit gelingt es Verspannungen zu lösen, Handlungsspielräume zu erweitern und sich nachhaltig von Einschränkungen im Denken, Fühlen und Handeln zu befreien. In Überspannung gebundene Energiereserven werden so wieder mobilisierbar und stehen für kreativen Ausdruck zur Verfügung.

Schritt für Schritt gelingt es übermäßige Muskelanspannung zu vermeiden und mit einem Minimum an Kraftaufwand maximale Leistungsfähigkeit zu erreichen.

Alexandertechnik ist allen nützlich

die Veränderungen im Leben eigenverantwortlich vornehmen wollen und

- Leistung im Einklang mit Leichtigkeit und Lebensfreude entdecken wollen
- bei Veränderungen oder im Prozess ihrer persönlichen Entwicklung Unterstützung suchen
- zur Lösung von psychosomatischen Beschwerden einen körperorientierten Zugang suchen
- Stresssymptome abbauen und körperliche Beschwerden wie Rückenschmerzen ,
- Nackenverspannungen, Kopfschmerzen, ... gegensteuern wollen
- an ihrer persönliche Wirkung, Präsenz, Selbstausdruck und Kommunikationsfähigkeit arbeiten wollen,
- sich intensiv über ihren Körper ausdrücken (Leistungssport, Schauspieler, Musiker, Tänzer,)

Die Alexandertechnik versteht sich als ganzheitliche Methode, die ergänzend zur Fachmedizin, Heil und Entwicklungsprozesse individuell unter-

stützt und auf Nachhaltigkeit – Hilfe zur Selbsthilfe ausgerichtet ist.

Unterrichtete Menschen können nach einer individuell unterschiedlichen Zeit die Methode selbständig anwenden, in ihren Alltag integrieren und bewusst ungünstige Gewohnheiten durch vorteilhaftere und achtsamere ersetzen.

Viele Menschen die Alexandertechnik erleben, haben das Gefühl, als würde ihr ganzer Körper leichter und alles müheloser. Und da das körperliche unser geistiges und seelisches Befinden unmittelbar beeinflusst, ist häufig nach nur wenigen Alexander-Einheiten zu hören, man fühle sich innerlich sehr viel ruhiger und ganz allgemein wohler.

Alexandertechnikunterricht wird auf die individuellen /Unternehmensanforderungen abgestimmt und in Form von Einzel-Gruppenunterricht und in Workshops unterrichtet. In freier Praxis, in Form von firmeninternen Weiterbildungsprogrammen oder als ergänzendes Seminarangebot für Institutionen.

Weitere Informationen auf www.succease.at

Furcht? LOS!



2

Mag. Ursula Zidek-Etzlstorfer

© SELBST-MANAGEMENT — Mit Alexander-Technik zum Individual- & Unternehmenserfolg

18. Mai 2010

SUCCEASE^{UZ}
Erfolgreich: SEIN!

missing link



3

Mag. Ursula Zidek-Etzlstorfer

© SELBST-MANAGEMENT — Mit Alexander-Technik zum Individual- & Unternehmenserfolg

18. Mai 2010

SUCCEASE^{UZ}
Erfolgreich: SEIN!

Erfolg-REICH



4

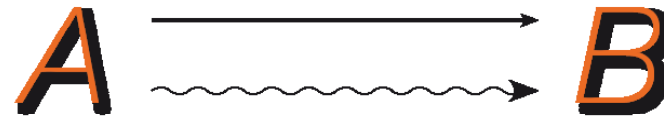
Mag. Ursula Zidek-Etzlstorfer

© SELBST-MANAGEMENT — Mit Alexander-Technik zum Individual- & Unternehmenserfolg

18. Mai 2010

SUCCEASE^{UZ}
Erfolgreich: SEIN!

Leistung?



6

Mag. Ursula Zidek-Etzlstorfer

© SELBST-MANAGEMENT — Mit Alexander-Technik zum Individual- & Unternehmenserfolg

18. Mai 2010

SUCCEASE^{UZ}
Erfolgreich: SEIN!

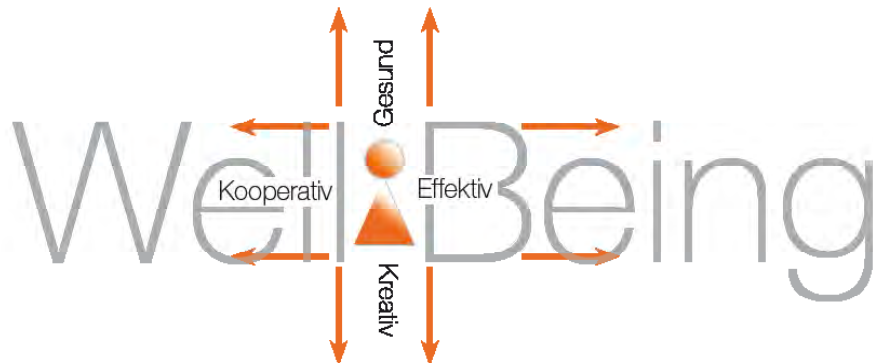
Mut-ICH



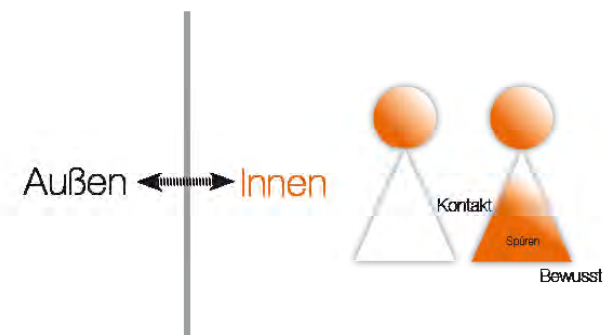
Ein neues Erfolgsbild



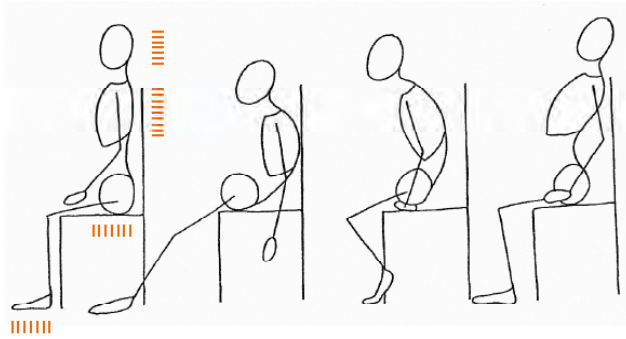
Zukunftsgestaltung



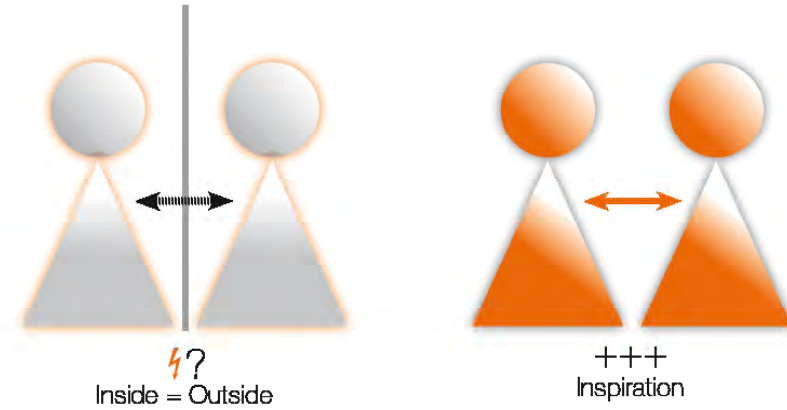
Selbst-Management vom Reagieren und Funktionieren zum Gestalten



Aufmerksamkeit richten



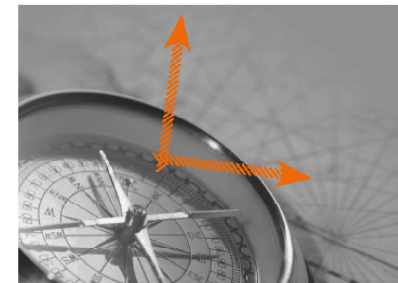
Kommunikation



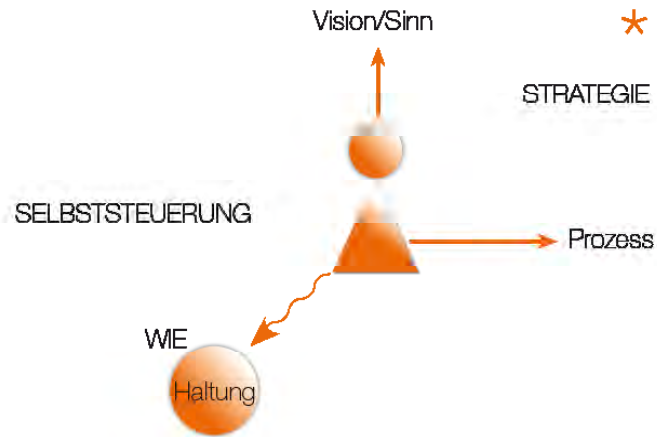
Perspektive



Orientierung 2D



3. Dimension



Balance = Sein



Energie-Effizienz



Wir machen uns das Leben oft viel zu schwer!

F. M. Alexander



Gebrauchsanleitung?



19

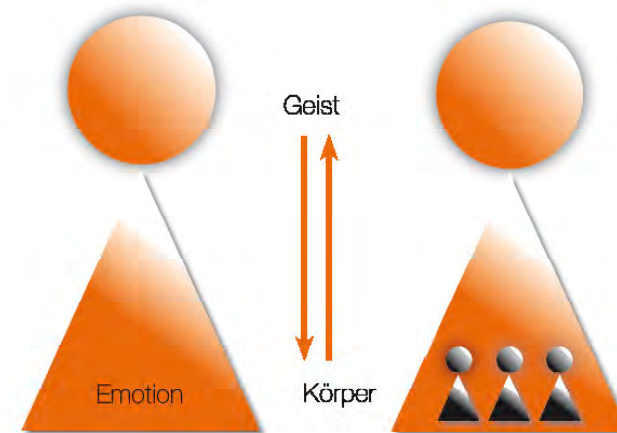
Mag. Ursula Zidek-Etzlstorfer

© SELBST-MANAGEMENT – Mit Alexandertechnik zum Individual- & Unternehmenserfolg

18. Mai 2010

SUCCEASE

Modell: psychophysische Einheit



20

Mag. Ursula Zidek-Etzlstorfer

© SELBST-MANAGEMENT – Mit Alexandertechnik zum Individual- & Unternehmenserfolg

18. Mai 2010

SUCCEASE

Konstruktive bewusste Selbststeuerung

Alexander Principle Nr. 1 – Achtsamkeit
Bewusstes Wahrnehmen eigener Denk-/Bewegungs-/Verhaltensmuster!

Alexander Principle Nr. 2 – Innehalten
Bewusstes «Stopp!» statt Reiz-Reaktionsfalle!

Alexander Principle Nr. 3 – Neuausrichtung
Bewusste mentale und körperliche Ausrichtung!



21

Mag. Ursula Zidek-Etzlstorfer

© SELBST-MANAGEMENT – Mit Alexandertechnik zum Individual- & Unternehmenserfolg

18. Mai 2010

SUCCEASE

Angstreflex



22

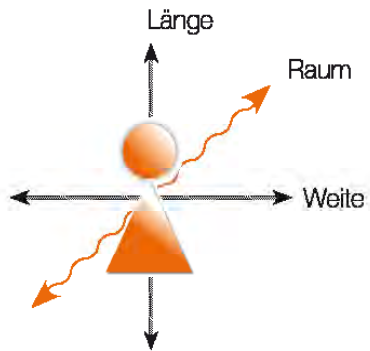
Mag. Ursula Zidek-Etzlstorfer

© SELBST-MANAGEMENT – Mit Alexandertechnik zum Individual- & Unternehmenserfolg

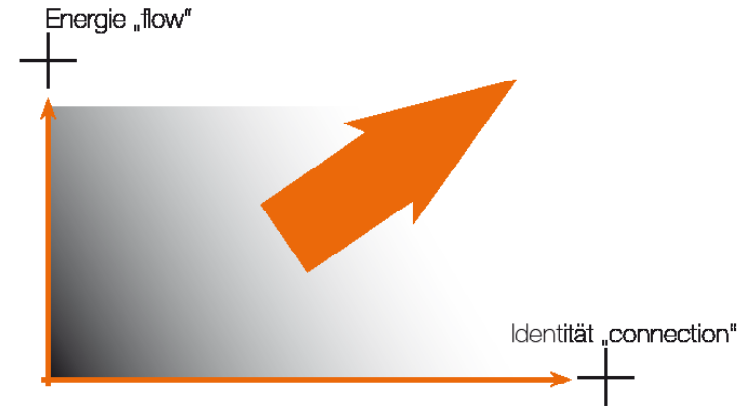
18. Mai 2010

SUCCEASE

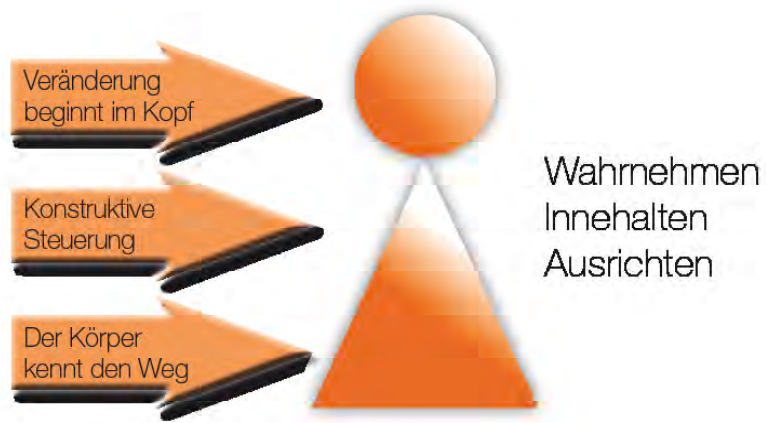
Selbststeuerung



Systeme bewegen



Freedom to change



Selbst-Management: Konkret!



Leistungsangebot

SUCCEASE® bietet Ihnen mit Initiative und interdisziplinärer Verknüpfung von Wissen Beratung für ihren Erfolg (success) im Einklang mit Leichtigkeit und Lebensfreude (ease).

Menschen und Organisationen in Veränderungs-/Entwicklungsprozessen biete ich individuelle Beratung und Begleitung.

Ich konzipiere für Sie maßgeschneiderte Projektdesigns, die Perspektiven und Systemebenen breit berücksichtigen.

- Strategische Unternehmensausrichtung
- Unternehmenskulturentwicklung Dynamisierung von Unternehmen durch Konkretisierung der Werte und Entwicklung der Selbstmanagementkompetenz
- Management Coaching

Konzeption und Durchführung von Seminaren, Qualifizierungsprogrammen und Impulsvorträgen zu den SUCCEASE®-Schwerpunktthemen Selbstmanagement, Kontakt/Kommunikation, Selbstaussdruck, Ausstrahlung/Performance, Kreativitätsförderung und Unternehmenssteuerung

- Firmenintern Angebote / Module in Ausbildungsprogrammen
- Impulsvorträge
- Seminare für Gruppen und in Kooperation mit institutionellen Partnern

Meine Seminare sind als interaktive Erlebnisworkshops gestaltet, in dem das spürende Erleben gleichrangig neben der Wissensvermittlung steht.

Ich arbeite mit einem breiten Methodenmix und Alexandertechnik und biete Kompetenz, Erfahrung, Herz und viel Sinn für Humor.

Alexandertechnik im Unternehmen

Schulung der Selbstmanagementkompetenz im Umgang mit Veränderung und Stress (auch Individualunterricht am Arbeitsplatz möglich)

Gerne entwickle ich gemeinsam mit Ihnen die passenden Veranstaltungsformate für ihr Unternehmen oder ihre Institution, Führungskräfteentwicklung interne Weiterbildungsprogramme, laufende Kurse/Workshops

Herzlich willkommen am Weg zum Erfolgreich: SEIN!

Ich freue mich auf ihre Anfrage: office@succease.at

UZ Mag^a. Ursula Zidek-Etzlstorfer

Unternehmensberaterin, Managementcoach und Alexandertechniklehrerin mit internationaler Zertifizierung (ATI).

Management-/Führungserfahrung in internationalen Konzernen Marketing/Strategieentwicklung, strategische Kundenausrichtung 1985-2006, eigenes Beratungsunternehmen seit 2006.

Ausbildung

Studium der Betriebswirtschaft mit Schwerpunkt Marketing/Organisation, Ausbildung in systemischer Organisationsentwicklung, Managementcoach, Kommunikation NLP-Master, 2001-2006 Alexandertechnikausbildung bei Melissa Matson, seit 2006 international zertifizierte Lehrerin ATI (Alexander Technique International), mit kontinuierlicher internationaler Weiterbildung u.a. bei Peter Ribeaux (London), Richard Brennan (Irland), Tommy Thompson (USA), Rosa Luisa Rossi (Zürich), Weiterbildungen in Gruppendynamik, Bioenergetik, Körper- Atem-Stimm und kreativer Ausdrucksarbeit.

Vorstandsmitglied für Weiterbildung Alexandertechnik Österreich.
Vorstandsmitglied Marketingclub Linz, Präsidentin 2003-2005.

Kernkompetenzen und Arbeitsschwerpunkte

- Beratung und Begleitung von Menschen und Organisationen in Veränderungs- und Entwicklungsprozessen.
- Strategie-/Unternehmenskulturentwicklung, Konzeption innovativer Beratungsdesigns.
- Konzeption und Durchführung von Weiterbildungsprogrammen und

Impulsworkshops zu den Themen Erfolgsfaktor Selbstmanagement, Kommunikation, Innovation/Kreativitätsförderung, persönlicher Wirkung.

- Moderation von Klausuren und Veranstaltungen, Spezialisierung auf Kurzzeitberatung.
- Alexandertechnikunterricht Einzel-Gruppen – Projekte im Unternehmen.

Der international anerkannte Wahrnehmungs- und Bewusstseinsunterricht Alexandertechnik beschäftigt sich mit dem Prozess des Wiedezurückfindens zur Leichtigkeit – sowohl körperlich als auch mental – und zeigt einen konkreten effektiven Weg hin zu

- mehr Energie durch bewusste konstruktive Selbststeuerung
- mehr Kreativität als Ausdruck der eigenen Identität
- mehr Achtsamkeit im Umgang mit uns, anderen und unserer Umwelt.

Als Alexandertechniklehrerin habe ich diese Erkenntnisse und Methodik mit meinen Kompetenzen verbunden und flexibel in meine Beratung integriert.



ursula.zidek@succease.at
www.succease.at