

## „Schwächende Muster sekundenschnell im Boxcoaching erkennen und in Stärken verwandeln“

Embodiment und Boxen: Eine geniale Kombination, denn Wachstum und Entwicklung vollziehen sich an den eigenen persönlichen mentalen und körperlichen Grenzen. Das körperliche Wachstum an der Leistungs- oder Schmerzgrenze und die psychische Entwicklung vor allem in Momenten, die spannungs-, konflikt- und aggressionsgeladen sind. In kaum einer Sportart kommen Kraft, Ausdauer und Mut, aber auch Konflikt, Konfrontation und damit Stress und Schmerz so deutlich zum Ausdruck wie im Boxsport, und der wohl ausgefallenste Ort, um Embodiment in Reinform beobachten und erfahren zu können, ist der Boxring.

Einen Kurs im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung zu besuchen und dabei in einen Boxring zu steigen ist nicht nur ausgefallen, sondern auch einzigartig, abwechslungs- und Erlebnisreich und – das Schöne daran – für Interessierte jeden Alters<sup>1</sup> gefahrlos möglich.

Die im Kurs angewendete und durch den Kursleiter entwickelte Sparringmethode ist in dieser Form einzigartig und sehr präzise in der Analysearbeit im Boxring. Was Graphologen in Bewegungsmustern von Handschriften erkennen, lässt sich im Verhalten einer Person im Boxring während zwei Minuten Sparring ebenso herauslesen; Körper und Psyche drücken aus, wie ein Mensch in einer Konfliktsituation reagiert. Erkennbar sind, nebst den vitalen Grundlagen, Antrieb, Stabilität und Selbstvertrauen ebenso die Arbeitsweise in Form von Initiative, Flexibilität, Ausdauer und Wille als auch das Sozialverhalten hinsichtlich Durchsetzungs- und Führungsverhalten. Frustrationen und Blockaden werden im Ring sicht- und spürbar und lassen sich innerhalb Minuten nachhaltig verändern. All dies dürfte den deutsche Boxpromoter Wilfried Sauerland zur Aussage veranlasst haben: „In zwölf Runden lernen sich Boxer besser kennen als so manche Menschen in zwölf Jahren im Büro.“ Hier geht es aber nicht darum, Arbeitskolleginnen oder -kollegen oder Familienangehörige in den Boxring zu schicken, sondern selbst eine einzigartige und außergewöhnliche Erfahrung zu machen.

Dieser Workshop beinhaltet folgende Themenschwerpunkte:

- Welches ist mein typisches Stressverhalten?
- Welche Rolle dürften dabei die Big Five spielen?
- Wie erlebe ich Konflikte und wie gehe ich damit um?
- Welche – allenfalls idealeren – alternativen Handlungsmöglichkeiten habe ich?
- Wie kann ich Stress im Zusammenhang mit Konflikten und Konfrontationen u.a. mit PEP wirkungsvoll reduzieren?
- Wie gewinne ich mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit?
- Was hat Boxen mit Ethik zu tun und was ist was ist aktive Friedensarbeit?

**René Schmid** ist ausgebildeter Lehrer, absolvierte jedoch auf dem ersten Bildungsweg eine Lehre als Elektroinstallateur. Er schaut zurück auf eine äußerst vielfältige berufliche Laufbahn: Er arbeitete u.a. als Pistenpatrouilleur und Pistenmaschinenfahrer, Instruktor für bewaffnete Sicherheitsfachleute, Pilot, Berufsschullehrer, Gastwirt und über zehn Jahre als Schulleiter. Er ist ausgebildeter PEPologe I-III, Coach und diplomierter Wettkampftrainer, verfügt über ein eidgenössisches Diplom als Betriebsausbilder und ein MBA in Unternehmensführung und hat nebst seiner Selbstständigkeit als Personal- und Teamentwickler sowie Mentaltrainer ein Mandat als Dozent für Konfliktmanagement an der Privaten Hochschule für Wirtschaft PHW in Bern.

<sup>1</sup> Voraussetzung ist ein gutes gesundheitliches Befinden ohne gravierende körperliche Erkrankungen oder Gebrechen. Im Zweifelsfalle bitte vorausgehend den Kursleiter konsultieren.