



STEPHANIE
OSTENDORF

www.ostendorf-seminare.de

„Ich gehe meinen Weg“

Selbstverwirklichung im beruflichen Kontext

Selbstwirksamkeit lernen mit Pferden und Intuitivem Bogenschießen

„Begeisterung ist Dünger für das Gehirn“, sagt Gerald Hüther
(Neurobiologe, Hirnforscher und Vorstand der Akademie für Potentialentfaltung)

Dieses Seminar widmet sich Themen, die im heutigen Sprachgebrauch häufig als notwendige Kompetenzen im Beruf gelten: z.B. Eigeninitiative, Zielstrebigkeit, ein klares Auftreten sowie Führungsqualitäten, Konfliktfähigkeit und Grenzsetzung sowie nicht zuletzt und vor allem der Authentizität und Eigenverantwortung.

Doch wie können diese Fähigkeiten trainiert werden? Und was tun, wenn dem zugrunde liegende Eigenschaften (wie beispielsweise Aggressionen, Willensstärke oder Eigenwilligkeit) uns in Konflikte bringen?

Solche und andere Ambivalenzen können uns durchaus verwirren oder sogar einen inneren Zwiespalt mit unserem „moralischen Kompass“ hervorrufen. Zudem entsteht für viele Menschen insbesondere nach längerer Tätigkeit in einem festgelegten Berufsfeld häufig das Gefühl der Stagnation oder sogar der Gefangenschaft in gesellschaftlichen Strukturen (z.B. zur Existenzsicherung und im privaten Umfeld). In der beruflichen Gewöhnung können wir sogar leicht die Orientierung verlieren und ins „Hamsterrad“ geraten.

Irgendwann beginnen wir uns vielleicht zu fragen:

- **Welches ist eigentlich „mein“ Weg?**

Um diese oft als mindestens unangenehm empfundene Situation aufzulösen, setzen wir in diesem Kurs bei der einzigen Stellschraube an, die wir im Leben wirklich beeinflussen können: bei uns selbst!

Inhaltlich wollen wir uns in diesem Seminar mit der bisherigen und gewünschten zukünftigen Entwicklung unserer beruflichen Karriere beschäftigen.

Chronologisch gedacht bedeutet dies, dass wir uns im Laufe des Seminars folgende Fragen stellen:

- 1. Vergangenheit: Was habe ich mir bei meiner Berufswahl von meiner täglichen Arbeit erhofft?**
- 2. Gegenwart: Wie arbeite ich aktuell?**
- 3. Zukunft: Wie möchte/werde ich arbeiten?**



STEPHANIE
OSTENDORF

www.ostendorf-seminare.de

Der individuellen Beantwortung dieser Fragen nähern wir uns zum Einen mit Hilfe der **Pferde**, die sensibel auf die Ausstrahlung des Menschen und dessen innere Einstellungen reagieren, ganz gleich, was dieser nach außen hin darstellen möchte.

Zum anderen durch das **Intuitive Bogenschießen**, bei dem ein Eigenabgleich des Einzelnen ohne lebendes Gegenüber durch das Schussbild möglich ist.

Die Analogie der Kommunikation, zwischen Mensch und Pferd bzw. Mensch und Bogen hat die Dozenten dazu bewogen, beide Methoden zu verbinden und die daraus resultierenden Erkenntnisse für die Seminare aufzubereiten und den TeilnehmerInnen zur Verfügung zu stellen.

Die in der Praxis gewonnenen Erkenntnisse werden anschließend mit Methoden des NLP, der Pädagogik, (Psycho)Neurologie und verschiedener therapeutischer, lerntheoretischer und psychomotorischer Methoden auf die Metaebene gehoben und für unser (Berufs)Leben als Mensch unter Menschen aufbereitet.

Vorerfahrungen mit Pferden und im Bogenschießen sind für eine Teilnahme nicht erforderlich. Weder in der Arbeit mit den Pferden noch im Bogenschießen besteht eine sportliche Orientierung. Die praktischen Sequenzen mit den Pferden zielen insbesondere auf die Spiegelung und Vertiefung beruflich notwendiger Kompetenzen ab. Das Bogenschießen dient als Methode der Zielfindung und Verdeutlichung im beruflichen Kontext. Angewendet werden Techniken zur Fokussierung, Konzentration, Orientierung und Umsetzung.

