



Patrick Neumüller, Kinaesthetics Trainer
Am Kirchberg 12, 87452 Kimratshofen
08373 – 987300, 0151 - 10177538
patrick.neumueller@kinaesthetics-net.de
Skype: patrick.neumueller



Partner
Kinaesthetics
Deutschland

Einblick über meine Arbeit: www.kinaesthetics-bewegungswerkstatt.de

Modul ME Muster erkennen und erweitern - Entwicklung von Bewegungskompetenz

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier.

Im Alltag passt er sich unbewusst an die Anforderungen an.

Alles im Rahmen der eigenen Möglichkeiten - die weiter entwickelt werden können und sollten. Bewusst werden diese Anpassungen erst dann, wenn aufgrund Einschränkungen (Beinbruch, Zerrung, Kräfteschwund ...) oder auch neuen Herausforderungen, die vorhandenen und jahrelang perfektionierten Verhaltens - Muster nicht mehr so gut passen und funktionieren. Bestenfalls dann beginnt man wieder bewusster darauf zu achten und passendere Möglichkeiten zu suchen.

Absicht Sich der eigenen Verhaltens – Muster bewusst werden

ist der erste Schritt für mögliche Veränderungen und Anpassungen.

Dieser lebenslange ständige Lern- und Entwicklungsprozess ist maßgeblich beeinflusst von der eigenen Bewegungskompetenz. Somit erhält oder erweitert man in diesem selbstgesteuerten Prozess seine Möglichkeiten im Alltag oder reduziert sie immer weiter. Dementsprechend führen auch Interaktionen mit anderen Menschen in Richtung mehr Möglichkeiten, mehr Selbstwirksamkeit, oder aber zu weniger Möglichkeiten und mehr Abhängigkeiten. Beides hat Auswirkungen auf alle Lebensprozesse (Psyche, Blutdruck, Stresserleben, Energiehaushalt....)
- auf die eigene Gesundheitsentwicklung.

Inhalt und Aufbau Erfahrungsbasierte Analyse und Reflexion in der eigenen Bewegung mithilfe von Kinaesthetics Blickpunkten, um durch die Innenperspektive die eigene Bewegungs- und Handlungskompetenz zu erweitern.

- a) Sensibel werden in der eigenen Bewegung
- b) Einordnen und Beschreiben können von Erfahrungen, Reflexion mit KollegInnen
- c) FCT – Feedback Controll Theory – Selbststeuerung
- d) Erkennen und Einordnen vom Mustern bei sich
- e) Im Umgang mit anderen Menschen und Themen
- f) Lern- und Entwicklungsthemen formulieren – wie können wir am Ball bleiben?

Dauer 6 Stunden

Ich würde mich über einen Auftrag freuen, um gemeinsam Etwas zu bewegen

Patrick Neumüller

Kimratshofen 14.09.2020