



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 der Mensch unbewusst seine Bewegung an die Anforderungen an. Alles im Rahmen der eigenen Möglichkeiten - die weiter entwickelt werden können - und sollten. Bewusst werden unbewusste Alltagsbewegungen erst dann, wenn aufgrund Einschränkungen (Beinbruch, Zerrung, Kräfteschwund ...) oder auch gestörten Interaktionen die vorhandenen und jahrelang perfektionierten Muster nicht mehr so gut passen und funktionieren. Bestenfalls dann beginnt man wieder bewusster drauf zu achten und passendere Möglichkeiten zu suchen.

Absicht Sich der eigenen Verhaltens – Muster bewusst werden

ist der erste Schritt für mögliche Veränderungen und Anpassungen.

Die eigene Beweglichkeit, nicht nur im Kopf ist maßgeblich von der eigenen Sensibilität im Alltag für sich selbst von höchster Bedeutung.

Denn der Mensch steuert sich durch Feedback, das er selbst produziert.

Somit erhalte ich in diesem selbstgesteuerten Prozess meine Möglichkeiten im Alltag oder reduziere sie immer weiter. Was mich auch zu einem mehr oder weniger passendem Interaktionspartner werden lässt

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 17.03.2020