

STEFAN LAMI

BIKE.HIKE.SKI. mit Stefan

Ein Coaching, das mit Bewegung schneller Bewegung in die Kanzlei bringt!

Gelungenes Coaching ist intensiv, und oft ist es notwendig, aus dem gewohnten Alltag heraus zu treten und im wahrsten Sinne des Wortes neue Gedankengänge zuzulassen. Erfolg stellt sich erst ein wenn man bereit ist, mutig neue Wege zu gehen. Um Ihnen diesen Schritt zu erleichtern, biete ich Ihnen eine außergewöhnliche Form des Coaching an. Wählen Sie einfach Ihren ganz besonderen und persönlichen Weg und gönnen Sie sich einen exklusiven und unvergesslichen Coaching-Tag in den Tiroler Bergen!

In Bewegung geraten

Haben Sie auch schon einmal gedacht: „Irgendwie komme ich nicht weiter... Es ist, als ob sich meine Gedanken im Kreis drehen würden... Ich fühle mich, als ob ich mich verrannt hätte... Jeder Schritt, den ich mache, ist mühsam...“

All diese Sätze sagen etwas über eine Bewegung aus, nicht aber eine körperliche, sondern sie beschreiben, wie bewegt oder eben nicht beweglich sich unsere Gedankenwelt anfühlt.

Warum Bewegung das Denken fördert

Wer neue Dinge erforschen will oder Erfahrungen sammeln will, wird das in den seltensten Fällen vom Schreibtischstuhl aus machen können. Erforschung und Erfahrung sind immer mit Bewegung in der realen Welt verbunden. „Ich komme nicht weiter“ sagen wir z.B., wenn uns partout keine Lösung zu einem Problem einfallen will. Gequält stehen wir auf, gehen im Raum hin und her, den Blick stur auf den Boden gerichtet – und nichts will uns einfallen. Es scheint, als bräuchten wir, um das Denken neu zu „takten“ und ihm auf die Sprünge zu helfen, einen Rhythmus. Es ist, als müssten unsere Nervenzellen im Gehirn gewissermaßen in Schwung, ins Schwingen gebracht werden. Die neueste These der Neurowissenschaften besagt, dass der Rhythmus der Bewegung den Rhythmus unseres Denkens stabilisiert und uns so zu einer intensiveren Denkleistung anregt.

Was sagt die Wissenschaft?

Tatsächlich sprechen Hirnforscher seit den 1980er Jahren von einem „dynamical brain“, einem dynamischen Gehirn. Diese Bezeichnung verdankt sich der Erkenntnis, dass unsere Nervenzellen ihre elektrischen Impulse in einem auffälligen Gleichtakt erzeugen und dass dieser Gleichtakt, der Wahrnehmung, Erinnerung und Denken überhaupt erst ermöglicht, durch den Rhythmus z.B. des Gehens stimuliert und verstärkt wird.

Wer sich bewegt, tut also nicht nur etwas für die körperliche Gesundheit, auch sein Denken profitiert davon. Der Rhythmus der Bewegung stabilisiert auch den Rhythmus des Gehirns und verbessert somit die Denkleistung. Immer öfter werden deshalb Sportarten wie Joggen, Walken oder Tanzen auch psychotherapeutisch genutzt. Warum sollten also nicht auch schwierige Probleme, mit denen sich Steuerberater abmühen, mit einem gut „getakteten“ Gehirn gelöst werden können, frage ich mich.

Neue Wege gehen

Indem wir gehen, sammeln wir nicht nur unser Denkmaterial und häufen einen Vorrat an Wissen an, sondern der Gehrhythmus hilft auch, es besser zu speichern. Durch den gleichmäßigen Rhythmus des Gehens kommen wir gedanklich in einen Fluss. Dieser gleichmäßige Fluss ist besonders gut geeignet, uns in die Lage zu versetzen, divergent zu denken. Gedanken, die durch einen zu starken Fokus vorher abgeblockt wurden, werden zugelassen, weil unsere Fähigkeit, Störreize auszublenden, durch den Rhythmus des Gehens abgeschwächt ist. Auf diese Weise entstehen im Kopf Gedankenkombinationen, die sonst vielleicht nicht entstehen würden. Wir finden Lösungen, an die wir vorher gar nie gedacht haben.

Eine besondere Form des Coaching...

All diese wissenschaftlichen Erkenntnisse und meine Liebe zur Tiroler Bergwelt bringe ich in einer besonderen Form des Coaching zusammen.

...für jede Jahreszeit

BIKE oder E-Mountainbike

Motorradfahren und Mountain-Bike gehört für viele Menschen zu den schönsten Freizeitaktivitäten überhaupt. Zams in Tirol liegt als Ausgangspunkt verkehrstechnisch geradezu ideal für viele wunderbare Tagestouren in den Bergen. Coaching-Gespräche im Wechsel mit Etappen auf dem Bike, um den eigenen Gedanken Gelegenheit zu geben, sich setzen zu lassen.

Package: *Individuell für Sie gestalteter Coaching-Tag, Übernachtung mit Frühstück im 4**** Hotel, Leihmotorrad bzw. Leih-E-Bike, auf Fahrkönnen abgestimmte Tagestour auf Tirols schönsten Pässstraßen bzw. Wegen.*

HIKE

Wer neue Wege gehen will, kann dies bei einem individuellen Coaching-Tag beim Wandern in den Bergen bestens selbst austesten. Wie fühlt sich neues, unbekanntes Terrain an? Worauf muss ich vorbereitet sein, wenn der bequeme Weg abzweigt in steileres, herausforderndes Gelände? Wir unternehmen keine kräfteraubenden Wanderungen. Ein Schritt wird nach dem anderen gesetzt. Es müssen nicht, wie sonst oft im Leben, mehrere Dinge gleichzeitig geleistet werden. Es zählt nur das entspannte Gehen mit dem Ziel, den eigenen Rhythmus zu finden und nicht sich dem Tempo der äußeren Herausforderungen unreflektiert anzupassen. Dieses Coaching-Angebot ist sowohl im Sommer als auch im Winter möglich.

Package: *Individueller Coaching-Tag, Übernachtung mit Frühstück im 4**** Hotel, eventuell anfallende Seilbahnkosten, gemeinsame – persönlich angepasste –Tagestour in die Tiroler Bergwelt.*

SKI

Im Winter, d.h. ab Mitte November, liegt bei uns in Tirol Schnee und das Wandern ist ein bescheidenes, kleines Vergnügen. Das noch größere Vergnügen ist aber das Ski-fahren. In dieser Jahreszeit biete ich daher Skitage an. Wieder wird während der Liftfahrt oder während der Fahrt in der Gondel gedanklich etwas in Bewegung gebracht, das während einer Abfahrt im Pulverschnee oder auf einer Buckelpiste seine Bahnen brechen muss. Eine Spur in den frischen Pulverschnee zu ziehen, kann dann auch die Bedeutung von frischen Spuren für den Kanzleialltag formen. So manches Problem, das im Tal noch schwer wog, verwandelte sich mit zunehmender Nähe zum Gipfel zu einem wahren Feuerwerk an Lösungen.

Package: Individueller Coaching-Tag, Übernachtung mit Frühstück im 4**** Hotel, Skitag in einem Skigebiet im Westen Tirols inkl. Skikarte.

Haben auch Sie das Gefühl, nicht vorwärtszukommen?

Oder fragen Sie sich: „Wo stehe ich jetzt und wo will ich in Zukunft hin?“ Dann bietet sich Ihnen mit dieser besonderen Form des Coaching im wahrsten Sinne des Wortes ein *spannender* Gedankengang in der Bergwelt Tirols an. Ich freue mich schon auf die Bewegung und das Finden neuer Wege mit Ihnen!

BIKE.HIKE.SKI. – Leistungsumfang:

- Ein ausführliches Telefongespräch zur Vorbereitung
- Ein individueller Coaching-Tag
- Die jeweils beschriebenen Leistungen für Bike, Hike, Ski
- Uneingeschränkter Telefon- & E-Mail-Support für die Dauer von einem Monat

BIKE.HIKE.SKI.or.JUMP – Ihre Investition:

für Kanzleien bis 10 Mitarbeiter	Euro 2.950
für Kanzleien von 11 bis 30 Mitarbeitern	Euro 3.700
für Kanzleien von 31 bis 100 Mitarbeitern	Euro 4.200
für Kanzleien mit mehr als 100 Mitarbeitern	Euro 4.700

Nicht warten, jetzt in Bewegung geraten!

Wenn Sie mehr über das **BIKE.HIKE.SKI.**-Coaching mit mir erfahren wollen, kontaktieren Sie mich gerne jederzeit per Telefon unter **+43 664 221 23 24** oder per E-Mail unter stefan@stefanlami.com.