

Acrobatic Therapy – Was ist das?

18.05.2017, 16:16 | Persönlichkeitsentwicklung, Bewusstsein & Spiritualität

Pressemitteilung von: *Rebel-Management-Training*

Presseagentur: *Rebel-Management-Training*



Wissen erlebbar machen mit der Coachingform der Acrobatic Therapy

Wenn Körper und Seele im Einklang sind, agiert man souverän. Ohne seelische bzw. körperliche Blockaden hat man keine Schwierigkeiten, seine Wünsche zu formulieren, sich durchzusetzen und Gehör zu verschaffen und mit dem richtigen Auftreten zu überzeugen. Im Zuge des stets wachsenden Leistungsdrucks fällt das allerdings nicht leicht. Dabei wirken sich seelische Belastungen auf den Körper aus und körperliche Beschwerden und Wehwehchen hemmen unsere geistige Leistungsfähigkeit.

Ein Coaching, welches Körper und Seele gleichermaßen stärkt, wirkt dabei ganzheitlich.

Acrobatic Therapy by Rebel-Management-Training

Rebel-Management-Training wurde im Jahr 2000 von Nadine Rebel gegründet. Sie studierte Soziologie, Psychologie und Pädagogik, spezialisierte sich auf die Erwachsenenbildung und kümmert sich in ihrem Unternehmen um den Außenauftritt von Firmen und Einzelpersonen.

Als zudem ausgebildete Trainerin im Sportbereich und des Gesundheitsmanagements und Leiterin von CrazyPole Augsburg verfolgte sie stets die Auswirkungen vom Körper auf die Seele und umgekehrt.

Das gesunde Gleichgewicht

Das heutige Berufs- und Privatleben ist geprägt von Anforderungen, die Rollenvielfalt die eine Person an den Tag legen muss, wird allem Anschein nach immer ausgeprägter und breitgefächerter. Die gesunde Mischung besteht allerdings dann, wenn Kontrolle und Loslassen, An- und Entspannung, Selbst- und Fremdvertrauen sich die Waage halten. Genau diese Punkte werden mittels der Acrobatic Therapy bearbeitet und gestärkt. Immer nur so weit, wie es der Kunde wünscht.

Erlebniscoaching

Wissen muss erlebbar sein, damit man es anwenden kann. Auch im Coaching nützen die besten gemeinsam mit dem Kunden entwickelten Strategien nur wenig, wenn der Kunde deren Wirkung nicht erlebt.

Das Wort „Erlebniscoaching“ bezieht sich dabei auf die Besonderheiten der Coachingform „Acrobatic Therapy“. Wenn ein Klient im Coaching selbst erleben kann, was mit den Tipps und Tricks, den Ausführungen des Coaches gemeint ist, dann wird Wissen lebendig. Dann steigt die Motivation, dieses erlebte Wissen auch auf andere Bereiche des Lebens zu übertragen und dort anwenden zu können.

Ganzheitlich agieren

Körper und Geist werden gleichermaßen betrachtet und beide Bestandteile als absolut gleichwertig angesehen. Zunächst wird in einem Gespräch ermittelt, was der Klient vom Coaching erwartet. Die Zielsetzungen können hier vielfältig sein:

- Konfliktmanagement
- verbessertes Selbstvertrauen
- überzeugenderes Auftreten
- Verbesserung der Körpersprache
- Angstminimierung
- die Vorbereitung auf öffentliche Auftritte
- Umgang mit gefühlten persönlichen Unzulänglichkeiten
- u.v.m.

Körperlich erleben, was einen geistig beeinflusst

Nach der fundierten Ist-Stand-Analyse und des Absteckens der persönlichen Ziele, geht es dann ans körperliche Erleben. Mittels bestimmter Körperübungen und Ausflüge in Teile der Akrobatik, erlebt der Klient selbst, wie der Körper die Seele beeinflusst, wie die Seele den Körper hemmen oder motivieren kann.

Das Ende einer Einheit bildet die Bearbeitung des Erlebten und der Erstellung einer persönlichen To-Do-Liste bis zum nächsten Coaching.

Bodyfeedback

Nadine Rebel ist unter anderem auch Autorin der Bücher „Fit for work für Frauen“ und „Work Life Balance für freche Frauen“ – setzt sich also schon lange mit derartigen Themen auseinander. Im Buch „Fit for work“ wird dabei eingehend der Zusammenhang und die gegenseitige Beeinflussung von Denken und Handeln, von Körper und Seele, von geistigem und körperlichem Erleben beschrieben. Auch im Buch „Poledance Passion“, welches von Nadine Rebel geschrieben wurde, findet sich die Verbindung von Körper und Seele beschrieben. Hier liegen auch die Ursprünge der „Acrobatic Therapy“.

Je höher die Ansprüche, die eine Sportart nicht nur an die körperlichen Voraussetzungen, sondern auch an den Geist und die Seele stellt, umso deutlicher kann man selbst spüren und erleben, wie stark sich diese beiden Spieler gegenseitig beeinflussen.

Angelehnt an akrobatische Grundtendenzen arbeitet man in der Acrobatic Therapy mit verschiedensten natürlichen Ängsten und dem Umgang mit diesen. Angst, den Boden unter den Füßen zu verlieren, Angst vor Verletzungen, Angst vor dem Fallen, zu wenig Vertrauen in die eigenen Kräfte, Angst vor Fehlern.

Die Ängste sind gleich

Steckt man beruflich oder privat zurück oder hat man das Gefühl nicht vorankommen zu können, sind es häufig die gleichen Denkmuster, die uns beeinflussen. Die oben genannten Ängste lassen sich eins zu eins übertragen und hemmen uns.

Die reine Erklärung, dass derartige Ängste unsinnig und oftmals einfach unbegründet sind, hilft dabei nicht weiter. Ein Coach, der dies seinem Klienten mitteilt, macht sich selten beliebt.

Entweder man kann es in den Augen des Klienten lesen oder aber er/ sie spricht es aus, dass sie/ er selbst wissen würde, dass die Ängste unsinnig wären. Allein das Wissen lässt diese Hemmschuhe nicht verschwinden.

Was wird trainiert?

Zunächst wird mittels eines Eingangcoachings in einem Gespräch festgestellt, welche gedanklichen Tendenzen den Kunden oder die Kundin beeinflussen. Geht es um Fragen der Kontrolle oder des Loslassens, der Fremd- oder Selbstbestimmtheit, der Zielsetzung, der Balance? Sind die Baustellen geklärt, geht es ans Erleben.

Womit wird trainiert?

Der eigene Körper stellt hierbei das beste Trainingsgerät dar. Wenn es der Kunde wünscht, wird aber auch mittels des Aerial Hoops und der Pole trainiert. Dabei sind die Körperübungen natürlich nicht mit den Elementen aus klassischen Pole- oder Hoop-Kursen zu vergleichen.

Kompetenzbündelung

Durch die Kompetenzbündelung von fachlichem Wissen im soziologisch-psychologischen Bereich und dem Wissen Didaktik und sportlichem Training wird hier ein besonderer Coachingerfolg möglich.

Die über 17jährige Erfahrung als Coach und Unternehmensberaterin und die über 15jährige Erfahrung als Trainerin für den Sportbereich sprechen für sich.

Keine Höchstleistungen gefordert

Wer von sich selbst denkt, dass „Sport Mord“ sei und dass deswegen diese Form von Coaching gar nicht funktionieren kann, darf beruhigt sein. Weder sind sportliche Höchstleistungen gefragt, noch muss der Klient tatsächlich über akrobatische Fähigkeiten verfügen. Einfach Methoden ermöglichen den Brückenschlag vom körperlichen Erleben zur geistigen Lösungsfindung.

Weitere Informationen

Weitere Informationen zum Thema findet man unter

<http://www.rebel-management-training.de/beratung/> und unter

www.crazy-pole-augsburg.com/gesundheits

Portrait

Rebel-Management-Training.de ist eine Unternehmensberatung für den Außenauftritt von Unternehmen und Einzelpersonen. Das Portfolio umfasst die IST-Analyse, die Optimierung und Verbesserung des Außenauftritts in allen Bereichen (Print und Web, Kommunikation und persönliches Auftreten). Es werden Zielstrategien für Unternehmen und Einzelpersonen entwickelt, Soft Skills für Mitarbeiter und Führungskräfte geschult, Führungsqualifikationen ausgebaut. Portfolio

- Unternehmenspräsentation:

Bedeutung von PR und Corporate Identity. Analyse und Optimierung.

- Textberatung und –gestaltung für Print und Web
(Unternehmensbroschüren, Webseiten, Pressemitteilungen, Newsletter, Mailings)
 - Bewegte Bilder: Image- und Werbefilme für Unternehmen
 - Corporate Behaviour: der positive Wiedererkennungswert Ihres Unternehmens
(Teambuilding, Personalauswahl und -optimierung, Kundenbindung, Führungskräfte-Training)
 - Persönliches Auftreten: Image, Rhetorik, Sprache und Körpersprache, Stil und Kleidung
 - Souveränitätstraining: Coaching für Bewerbung, Pressekonferenz, Präsentation, Rede und Messeauftritt, Selbstwahrnehmung und Fremdeinschätzung
 - Innere Voraussetzungen und Körpersprache:
Gesundheits- und Fitnessmanagement für Unternehmen und Einzelpersonen
-

News-ID: 951844 • Views: 1531 (Stand: 28.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/951844/Acrobatic-Therapy-Was-ist-das.html>