

japanese-do-coaching

Der Weg zu Deinen Zielen



Die maßgeschneiderte Lösung
für Beruf, Training und Persönlichkeit

www.japanese-do.de



Idee und Leitbild

Unser Team beobachtet, begleitet, coacht und trainiert seit über 40 Jahren erfolgreiche Menschen. Dabei haben wir erkannt:

Erfolg ist erlernbar!

Die Praxis zeigt uns täglich: Persönliche, sportliche und berufliche Erfolge haben einen gemeinsamen Ursprung: Siegende Wettkämpfer, charismatische Führungskräfte oder kompetente und überzeugende Fachleute zeigen, was sie können, wenn es darauf ankommt.

Mit **japanese-do-coaching (jdc)** lehren wir einen **praktischen WEG**, das Erlernte und alle inneren Potentiale immer dann einzusetzen, wenn es die Situation erfordert.

Unsere Denkrichtung verbindet fernöstliche und westliche Qualitäten optimal miteinander. Durch diese Kombination schaffen wir eine besonders effektive Methode des *mental coaching*. Sie kann sowohl im Selbstmanagement, als auch zur Förderung anderer eingesetzt werden.

Die Quellen finden sich gleichermaßen in jahrtausende alten Lehren des Zen, aktueller Sportdidaktik und Medizin, sowie moderner angewandter Kommunikationspsychologie.

Wir vermitteln Denkanstöße und einfach umsetzbare praktische Techniken. Durch regelmäßiges Üben werden die Kräfte und Möglichkeiten des Unbewussten bewusst verfügbar. Sie lassen sich dann im entscheidenden Moment als Ressource nutzen.

Unser Leitbild verbindet das Prinzip der humanistischen Psychologie:

Jeder Mensch besitzt Autonomie über Leben und Entwicklung

mit den jahrtausende alten Prinzipien des Zen:

Das Leben leben – in seiner ganzen Fülle

Alles zielt auf Erfahrung und Handeln im gegenwärtigen Augenblick

Dabei verstehen wir uns als WEG-Bereiter. Stell Dir einen Bergführer mit seiner Gruppe vor: Jeder in der Gruppe trägt bereits alle erforderliche Kraft und Energie in sich, die für das Ziel, den Weg zum Gipfel, nötig sind und kann daher alle erforderlichen Schritte und Veränderungen selbst einleiten und vollziehen. Wir bieten der Gruppe sichere und bewährte Wege an. Klettern und Ankommen übernimmt jeder jedoch für sich allein.

Die richtig angeleitete Veränderung ist einfach und schnell möglich

Ist der Schüler bereit, erscheint der Lehrer:

Bist DU bereit?



Wurzeln

Japanese Do ist ein traditioneller Japanischer Begriff:

Mit dem Wort Do (WEG) wird betont, dass man sich auf den Weg macht, sich in den Prozess des Übens begibt. In der Weg-Philosophie ist nicht das vordergründige Ziel von Bedeutung, wesentlich sind die Erfahrungen auf dem Weg dorthin. Bestimmte Fertigkeiten oder Können sind zweitrangig. Im Vordergrund steht die Entwicklung der inneren Haltung und Selbsterkenntnis - die innere Reife. Der Wegsuchende schließt sich zwar einer bestimmten äußeren (Stil-) Richtung an. Innerlich folgt er jedoch seinem eigenen Weg, der kontinuierlichen Weiterentwicklung.

Um das zu erreichen, werden die äußeren Anforderungen des Stils angenommen und zu eigenen inneren Qualitätsvorstellungen umgewandelt. So durchdringen diese Prinzipien alle Lebensbereiche und führen zu einer Integration in der gesamten Persönlichkeit und allen Lebenssituationen.

Coaching ist hingegen ein moderner Begriff, er bedeutet folgendes:

Coaching ist eine Form der Begleitung, bei der die Lösung und das Ziel im Vordergrund stehen. Hierbei werden ganzheitliche Methoden und Modelle verwendet, die Körper, Geist und Seele und deren wechselseitige Beeinflussung berücksichtigen. Menschen sind soziale Wesen, daher wird auch immer der systemische Zusammenhang berücksichtigt.

Unsere Tradition für Deine ZUKUNFT

Strategie

Wir arbeiten mit Dir konsequent ziel- und lösungsorientiert.

Das ist im Vergleich zum Mainstream, der hauptsächlich gesellschaftlichen Denkweise, die Ausnahme. Wer in Lösungen denkt ist oft allein unter vielen Bedenkenträgern. Manchmal ist es schwierig, diesen neuen und ungewohnten Weg allein zu gehen. Daher begleiten wir Dich und dann wirst Du sehen: Du kannst es mit uns ganz leicht haben.

Diese Strategie lenkt alle Ideen und die Kraft zur Umsetzung direkt auf die Lösung. So vermeiden wir das Phänomen der „Jammerzirkel“, die lange über den Status quo lamentieren, dabei jedoch nur viel Zeit investieren ohne dabei der Lösung auch nur einen Schritt näher zukommen.

Gleichzeitig erhöht diese Blickrichtung nach vorn und „hin zu“ anstelle von „weg von“ die Motivation aller am Prozess beteiligter Personen.

Wir machen neue WEGE leicht für Dich.



Methoden

Je nach Aufgabenstellung führen verschiedene Wege unterschiedlich schnell zum gewünschten Ziel. So wie in dem Bild der Bergmannschaft steile Wege schnell und anstrengend sind und lange Serpentinaugen langsam und entspannt nach oben führen. Daher setzen wir auch ganz unterschiedliche Methoden ein.

Wir passen das VORGEHEN Deinen Bedürfnissen an.

Wohin Dein WEG Dich führt...

So individuell und unterschiedlich die Menschen sind, so verschieden sind auch die Lebensbereiche in denen sie sich entwickeln möchten. Japanese Do coaching ist in folgenden Anwendungsfeldern bereits erprobt:

- ✓ Selbstmanagement / -coaching
- ✓ Führung und Coaching von Mitarbeitern
- ✓ Langfristig ausgerichtete Kommunikation
- ✓ Teambildung und Teamentwicklung
- ✓ Beratung in Krisensituationen
- ✓ Konfliktlösung
- ✓ Leistungssteigerung in Individualsportarten
- ✓ Selbstverteidigung / Selbstbehauptung
- ✓ Sportdidaktik
- ✓ Unterricht und Lehre

... wir gehen an Deiner Seite.



Charakteristik

Wenn du dem WEG folgst, werden westliche Wissenschaft und asiatische Denkweisen nebeneinander gestellt - verflochten und sinnvoll ergänzt. Für japanese Do coaching bedeutet das, den Menschen als Einheit von Körper – Geist – Seele zu betrachten. Die parallel verlaufenden kulturellen und historischen Entwicklungen werden im jeweiligen Kontext betrachtet und von dort aus auf unsere heutige Situation adaptiert. Deutlich wird es an einem Beispiel: In Asien sagt man: „Begreife mit dem Körper.“ Im Westen spricht man von „handlungsorientiertem Lernen“.

Die körperliche Erfahrung heute beeinflusst Deine zukünftige Denkweise und schafft so neue Möglichkeiten.

Im japanese Do coaching sollen Körper, Geist und Seele eine vollendete Harmonie bilden und sich gemeinsam dem Problem stellen. Das heißt für Dich: „frei sein, leer sein“ von überholten oder überlagerten Denkmustern und tradierten Prinzipien, die Dich bislang in deinem Verhalten bestimmen und so vermeiden, dass Du die JETZT optimale Alternative wählst.

Körperliches Training stellt den Übenden vor viele unterschiedliche, künstlich geschaffene Probleme. Diese löst nun jeder für sich allein oder abhängig von der Situation mit und gegen seine Partner auf. Erfolgreich lösbar ist das im Training nur durch Ruhe und Konzentration. Daher stellt das Training eine gute Schule für die „echten“ Probleme des Lebens dar. In beiden Fällen kannst Du Deine Ziele jedoch nur erreichen, wenn Du die Fähigkeit realer Selbsteinschätzung besitzt. Nur richtige Selbsteinschätzung ermöglicht auch konkrete Wahrnehmung der Umwelt. Wer jedoch sich und seine Umwelt konkret wahrnehmen will, muss in der Lage sein, sich auf das jeweils aktuelle Problem zu konzentrieren, ohne sich ablenken zu lassen.

jDc hat das Prinzip des innerlich loslassen, nicht wollen, nicht zwingen, aus dem Zen übernommen. Du übergibst Dich der Situation - „Es“ handelt. Damit werden Kräfte freigesetzt, die bisher vom Willen überlagert und behindert wurden und die sich willentlich nicht frei legen lassen. Die Überwindung des „Ich“ führt zu einer Leere, die im guten Sinn des Wortes Gedankenlosigkeit bedeutet. Hiermit ist keineswegs geistige Leere, im Sinne eines Vakuums zu verstehen, sondern ist ein Zustand vollkommenen (Tages) – Bewusstseins, der nicht von störenden Gedanken und Emotionen getrübt wird. Diese Leere ist Grundlage allen Handelns. Leer sein bedeutet frei sein von störenden Einflüssen und Ängsten.

Nur in ein LEERES Gefäß passt viel hinein.



Ist japanese Do coaching Dein WEG?

Japanese Do coaching ist ein Weg für Menschen, die täglich gefordert sind, ihre Kräfte nach den Gesetzen der Ökonomie und der maximalen Wirkung einzusetzen. Wenn Du immer wieder schnell entscheiden musst und das in dem Bewusstsein und der Überzeugung tun willst:

„Ich habe die Situation des Augenblicks klar erkannt.“

Dann ähnelt Deine heutige Lebenssituation den Lebensumständen der Samurai im alten Japan. Daher benutzen wir im **jDc** auch die sehr erfolgreichen Willens – und Konzentrationsmethoden von damals und kombinieren sie mit aktuellem Wissen. So vermeiden wir einen häufigen Fehler im Abendland. Hier wird oft die Ratio überbetont und so bleibt ein riesiges Potential ungenutzt.

Mit japanese Do coaching kannst Du diese Techniken, die im Alltag zum großen Teil verloren gegangen sind, durch praktische Übungen reaktivieren. Denn schon unsere „Alten“ wussten: „Probieren geht über studieren.“ So wird Dir in allen kritischen Situationen des Alltages, ob im Beruf, im Sport, in der Familie, usw. die Möglichkeit vermittelt, Problemen mit einer zusätzlichen taktischen Handlungskompetenz zu begegnen.

Es gelten die alten Weisheiten aus ost und west:

„Wer das Ziel kennt, kann entscheiden. Wer entscheidet findet Ruhe.
Wer Ruhe findet ist sicher. Wer sicher ist, kann überlegen.
Wer überlegt, kann verbessern!“ (Konfuzius)

„Wer immer das tut, was er schon immer getan hat,
wird auch bekommen, was er schon immer bekommen hat.“ (Ford)

Daraus leitet sich für den japanese Do folgendes ab:

Dieser WEG ist für Dich geeignet, wenn Du bereit und offen bist, Dich auf neue Denk-, Sicht- und Verhaltensweisen einzulassen. Wir setzen die Bereitschaft voraus, sich unvoreingenommen einzulassen und dann zu prüfen, in wie weit die Methoden und Möglichkeiten für Dich passen.

Die Praxis prüft die Theorie.

Nichts ist so, weil wir es sagen. Du probierst es aus und wenn Du es für Dich als erfolgversprechend beurteilst, dann ist es Deine neue Methode. Das setzt voraus, dass Du erst ausprobierst und dann beurteilst. Umgekehrt bleibt es eine theoretische Überlegung die nicht auf unserem praktischen WEG entlang führt.

**Damit es für Dich besser werden kann,
muss es für Dich anders werden.**



Grundprinzipien des mental coaching

Wir verstehen unter Coaching die konsequente Stärkung deiner Potentiale, denn: Wir begleiten Coachees immer nur auf einem kurzen Weg der Veränderung.

Menschen können ihre individuellen Ziele immer dann erreichen, wenn sie es leicht haben und es ihnen gut geht. Wenn Du diese ressourcenreichen Zustände in bestimmten Situationen oder generell immer vor Augen haben und wissen möchtest, wie Du sie jederzeit in Dir herstellen kannst, dann spricht alles für mental coaching. Dabei folgen wir bewährten Prinzipien, die wir dem Einzelfall anpassen:

- ✓ Agieren statt Reagieren
- ✓ Im Augenblick – im Hier und Jetzt
der Situation entsprechend entscheiden
- ✓ Spiel mit den Distanzen im wörtlichen, wie übertragenen Sinn
- ✓ Über den Körper denken lernen
- ✓ Flexibilität ersetzt Starre
- ✓ Es gibt einen (Aus-) WEG
- ✓ Mentales Training als Prävention
(Stress / Burnout / Trauma / Angst)
- ✓ Jeder geht seinen / ihren WEG
- ✓ das was man tut ganz tun
- ✓ wachsam und aufmerksam sein
- ✓ genaue Wahrnehmung mit allen Einzelheiten
- ✓ das Leben ist eine Abfolge des Hier und Jetzt
- ✓ situativ und angemessen Handeln
- ✓ kein unnötiges Tun
- ✓ spontan und intuitiv sein

Wir begleiten Dich zu Deinen Vorstellungen.



Kundenstruktur

**japanese DO coaching ist ein Weg für alle
die sich und andere Menschen beraten, begleiten oder führen, z. B.:**

- ✓ **Übungsleiter und Trainer im Sport**
- ✓ **Leiter von Sportorganisationen**
- ✓ **Lehrer und Ausbilder für Kinder, Jugendliche und Erwachsene**
- ✓ **Angehörige von Heilberufen,
z.B. Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Pfleger, Heilpraktiker, usw.**
- ✓ **Mediatoren, Rechtsanwälte und Notare**
- ✓ **Ärzte und Zahnärzte**
- ✓ **Consultants und Berater**
- ✓ **Leitungen und Führungskräfte in Organisationen, Behörden
und Unternehmen**
- ✓ **Interessierte Privatklienten**

Unsere Kunden spiegeln unser Spektrum.



Unser Team

PETER TRAPSKI

Führungsfortbildung Spezialeinheiten der Polizei. Krisen- und Konfliktmanagement. Kampfkunstexperte und Karatelehrer (Sensei), wissenschaftlicher Beirat der Deutschen Dan-Akademie, 7. Dan Karate. Vormalig Bundestrainer der Karate-Nationalmannschaften Deutschlands und Dänemarks, Fachbuchautor zum Thema Gewaltprävention. Intensive Auseinandersetzung mit Strategie und Ethik japanischer Kampfkünste. Beschäftigt sich systematisch seit mehreren Jahrzehnten mit der Weiterentwicklung von Trainings-/Sicherheitskonzepten und Gewaltvorbeugung für Kinder, Frauen und ältere Menschen. In Zusammenarbeit mit verschiedenen Ministerien führte er Kurse und curriculare Weiterbildungsgänge an Schulen und Einrichtungen der Erwachsenenbildung durch. Ein Samurai unserer Zeit.

MICHAEL GILLE

Dr. rer. nat. selbstständiger Personal- und Organisationsberater (Dr. Gille – Institut in Essen), Studium in Chemie, Wirtschaftswissenschaften, Soziologie und Sozialer Verhaltenswissenschaft, seit über 25 Jahren Trainer in der Erwachsenenbildung, Spezialist für die Begleitung von Führungskräften und Changemanagement, Fachbuchautor zum Thema kooperative Kommunikation, langjähriger Ausbilder von Trainern und Coaches. Besonderes Augenmerk in der Beratung hat das entwickelte und praktizierte Konzept „Individuelle Beratung und Maßgeschneiderte Lösung“. Karate Meister 1. Dan, interessiert und beschäftigt sich seit mehr als 25 Jahren mit der Integration fernöstlicher und westlicher Denkweisen.

Wir öffnen die Türen für DICH