

KEIN STRESS WEGEN STRESS.

DER SÄBELZAHNTIGER IM BÜRO

Ob eine stressige E-Mail oder der Säbelzahn tiger, der auf uns lauert. Unser Körper reagiert annähernd gleich.

Wir widmen uns den vielen Facetten und auch Aufgaben des Stresses. Was ist Stress und was lehrt uns die menschliche Vergangenheit als Jäger und Sammler zum Umgang mit ihm? Wie entlarve ich Stressoren? Welche Möglichkeiten gibt es, mit Stress umzugehen?

Nach dem Training gibt es keinen Stress mehr mit dem Stress.

ZIEL

Bewusstsein für Stress und Stressauslöser schaffen. Strategien gegen Stress vermitteln.

MÖGLICHE INHALTE

- Was ist Stress?
- Was ist die Aufgabe von Stress?
- Ab wann wird Stress problematisch?
- Wie zeigt sich Stress?
- Stressoren entlarven
- Wie kann ich Stress entgegenwirken?
- Erfahrungsaustausch und Erarbeiten von Lösungsstrategien
- Training von Entspannungs- und Atemübungen

Umfang, Inhalte und Umsetzung werden individuell auf Euren Bedarf zugeschnitten, denn jedes Team ist einzigartig.



URPOTENZIAL

Befreie den Menschen in Dir!



PAUL MANDELKOW

Coach • Bewegungs- & Atemtrainer • Ernährungsberater

Hansener Straße 16
29525 Uelzen
0151 63471077
info@urpotenzial.de
www.urpotenzial.de



DIE KRAFT DER PAUSE.

WIR SIND KEIN MASCHINEN

Jeder Mensch unterliegt natürlichen Rhythmen. Und jeder Körper braucht Pausen zur Regeneration, zum Krafttanken und zum Entwickeln neuer Ideen. Kraft entsteht durch die Pausen. Werden die Anzeichen, dass Körper und Geist eine Pause benötigen, dauerhaft ignoriert, drohen weitreichende gesundheitliche Konsequenzen.

In einem Workshop oder einem Tag in der Natur widmen wir uns der Kraft der Pause und erleben Entspannungsmethoden für den Alltag.

ZIEL

Bewusstsein für die Notwendigkeit und Akzeptanz von Pausen vermitteln. Aktive Pausen gestalten.

MÖGLICHE INHALTE

- Notwendigkeit von Pausen für Leistungsfähigkeit, Kreativität und Lösungen
- Atemübungen für die Entspannung
- Embodiment - mit Körperübungen die Psyche stärken
- Biorhythmus
- Selbstreflexion - ohne Erkenntnis keine Veränderung
- Aussprechen und Würdigung
- Die Kraft der Natur nutzen - gemeinsame RAuszeit. Entspannung, Achtsamkeit und Eintauchen in die Natur.

Umfang, Inhalte und Umsetzung werden individuell auf Euren Bedarf zugeschnitten, denn jedes Team ist einzigartig.



URPOTENZIAL

Befreie den Menschen in Dir!



PAUL MANDELKOW

Coach • Bewegungs- & Atemtrainer • Ernährungsberater

Hansener Straße 16
29525 Uelzen
0151 63471077
info@urpotenzial.de
www.urpotenzial.de



NEIN SAGEN UND HÖREN.

GRENZEN WAHREN

Abgrenzen und wertschätzend "Nein" sagen ist für viele ein Buch mit sieben Siegeln.

Egal ob Kunden, Kollegen oder Partner. Oft fällt es schwer, "Nein" zu sagen oder ein "Nein" wird von anderen nicht gehört oder akzeptiert.

Gemeinsam erkunden wir die Besonderheiten des "Nein" und der Bedürfnisse, die dahinter stecken.

Soviel sei schon verraten - "Nein!" ist ein abgeschlossener Satz und ein „Ja“ zu etwas anderem.

ZIEL

Wertschätzend und nicht verletzend, Grenzen wahren und Grenzen akzeptieren.

MÖGLICHE INHALTE

- Nein von anderen akzeptieren
- Strategien des Nein-Empfängers
- Warum fällt das Nein schwer
- Freundlich und respektvoll Nein sagen
- Was ist der Preis des Ja
- Gefühle, Bedürfnisse und Situationsklärung
- Nein, Teil-Nein, Ja, Teil-Ja
- Lösungsorientiertes Kommunizieren

Umfang, Inhalte und Umsetzung werden individuell auf Euren Bedarf zugeschnitten, denn jedes Team ist einzigartig.



URPOTENZIAL

Befreie den Menschen in Dir!



PAUL MANDELKOW

Coach • Bewegungs- & Atemtrainer • Ernährungsberater

Hansener Straße 16
29525 Uelzen
0151 63471077
info@urpotenzial.de
www.urpotenzial.de



RESILIENZ COACHING FÜR MÄNNER.

IN DER EIGENEN KRAFT BLEIBEN

Die physische und psychische Widerstandskraft gegenüber Widrigkeiten kann durch unterschiedliche Auslöser geschwächt werden. Inhaltliche Überforderung, Konflikte im Team, aufgebrachte Anrufer:innen, private Sorgen oder gesundheitliche Probleme sind nur einige Beispiele. Häufig gibt es sich gegenseitig beeinflussende Faktoren.

Nicht immer kann der tatsächliche Auslöser behoben werden. Durch die Stärkung und positive Beeinflussung von anderen Faktoren, wie z.B. Selbstachtsamkeit, ausreichend Schlaf, Pausen, Bewegung oder gesunde Ernährung kann den negativen Folgen aber erfolgreich entgegengewirkt werden.

ZIEL

Einzelcoachings für **männliche** Teammitglieder. Ursachen klären. Strategien und Lösungen erarbeiten.

MÖGLICHE INHALTE

Mit methodenpluralem Coaching & Mentoring, gewaltfreier Kommunikation, Ernährungsberatung, Embodiment, Atem-, Entspannungs- und Bewegungstraining wird das komplexe Thema Resilienz ganzheitlich bearbeitet.

Coaching-Prozess:

- Kontrakt- und Situationsklärung
- Auftrags- und Zielklärung
- Anliegen- und Kontextexploration
- Vertiefung
- Analyse, Optionen, Lösungen
- Themenvermittlung, Input, Übungen
- Abschluss und Evaluation
- Feedback & Positionierung, Transferbegleitung

Umfang, Inhalte und Umsetzung werden individuell auf Euren Bedarf zugeschnitten, denn jedes Team ist einzigartig.



URPOTENZIAL

Befreie den Menschen in Dir!



PAUL MANDELKOW

Coach • Bewegungs- & Atemtrainer • Ernährungsberater

Hansener Straße 16
29525 Uelzen
0151 63471077
info@urpotenzial.de
www.urpotenzial.de



RICHTIG ATMEN.

ATEMTECHNIKEN FÜR JEDE SITUATION

Die meisten Menschen atmen zu viel. Dadurch gelangt zu wenig Sauerstoff in die Zellen. Eine falsche Atmung kann weitreichende Folgen haben.

Wenn Du in kürzester Zeit physisch und psychisch regenerieren möchtest, dann atme - bewusst und natürlich. Atmung ist eine Geheimwaffe in vielen herausfordernden Situationen.

Das Tolle an der Atmung ist, dass Du sie überall trainieren kannst - sogar weitgehend unbemerkt von anderen.

Atemtraining ist ideal für Führungs- und Einsatzkräfte, vor Präsentationen und schwierigen Gesprächen oder aber einfach nur für mehr Ausgeglichenheit und die Gesundheit.

ZIEL

Energie, Selbstberuhigung und Entspannung durch Atmung und Haltungskorrektur.

MÖGLICHE INHALTE

- Falsche Atemmuster erkennen
- Folgen falscher und richtiger Atmung
- Atemmuskulatur entspannen und trainieren
- Richtiges Atmen trainieren
- Atmen im Sitzen
- Atmen und Körperhaltung
- Alltagsatmung und Überatmen
- Atemtechniken für emotional angespannte Situationen
- Entspannung durch Atmung
- Atem-Meditation
- Walking-Meditation

Umfang, Inhalte und Umsetzung werden individuell auf Euren Bedarf zugeschnitten, denn jedes Team ist einzigartig.



URPOTENZIAL

Befreie den Menschen in Dir!



PAUL MANDELKOW

Coach • Bewegungs- & Atemtrainer • Ernährungsberater

Hansener Straße 16
29525 Uelzen
0151 63471077
info@urpotenzial.de
www.urpotenzial.de



BEWEGUNG FÜR DAS TEAM.

ADIEU HOMO SEDENS

Bewegung ist essenziell für unsere Gesundheit. Dabei geht es um regelmäßige, über den Tag verteilte Bewegungseinheiten und nicht um Workouts.

Hier ein kurzer Bewegungssnack, ein Spaziergang in der Mittagspause, freiwillig die Treppe nehmen oder zur übernächsten Bushaltestelle laufen.

Das viele Sitzen am Tag kann nicht durch zweimal Sport in der Woche ausgeglichen werden.

Der Alltag, auch im Büro, steckt voller Bewegung. Wir müssen die Gelegenheiten nur annehmen. Bewegung in Gemeinschaft ist dabei viel leichter, als sich alleine zu motivieren. Und mit individueller Betreuung kommt jede:r ans Ziel.

ZIEL

Bewegungsintegration in den Arbeitsalltag. Erkennen von Bewegungsmöglichkeiten.

MÖGLICHE INHALTE

- Interne Fortbildung „Bewegte Pausen eigenständig gestalten“.
- Richtig heben und tragen. Was Du in der Rückenschule nicht erfährst.
- Bewegungs-Workshop in der Natur mit NATURAL HUMAN MOVEMENT
- Bewegungs-Workshop in den Räumlichkeiten des Teams. Bewegungsideen mit den vorhandenen Möglichkeiten.

Umfang, Inhalte und Umsetzung werden individuell auf Euren Bedarf zugeschnitten, denn jedes Team ist einzigartig.



URPOTENZIAL

Befreie den Menschen in Dir!



PAUL MANDELKOW

Coach • Bewegungs- & Atemtrainer • Ernährungsberater

Hansener Straße 16
29525 Uelzen
0151 63471077
info@urpotenzial.de
www.urpotenzial.de



GESUND ESSEN BEI DER ARBEIT.

ERNÄHRUNG IST MEHR ALS KALORIENAUFNAHME

Kurz was vom Bäcker geholt und hastig am Arbeitsplatz hinuntergeschlungen. Danach noch was Süßes für die Nerven und ein Kaffee zum Wachwerden?

Was ist gesunde und ausgewogene Ernährung, wie hängt sie mit Stressbewältigung und genug Energie für den Tag zusammen? Wie kann ich auch bei der Arbeit bewusst essen und so nebenher etwas für meine Resilienz und Gesundheit tun?

ZIEL

Grundlagen und Bedeutung einer gesunden und vielfältigen Ernährung verstehen.

MÖGLICHE INHALTE

- Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett)
- Energie und leere Kalorien
- Kalorie ist nicht gleich Kalorie
- Vielfalt der Vollwerternährung
- Diäten und Ernährungstrends
- Richtig und genug trinken
- Was macht satt
- Zucker und Stress
- Nahrungsmittel beurteilen
- Bewusst essen
- Mehr Zusammenhalt durch gemeinsames Essen
- Gesund essen mit wenig Aufwand

Umfang, Inhalte und Umsetzung werden individuell auf Euren Bedarf zugeschnitten, denn jedes Team ist einzigartig.



URPOTENZIAL

Befreie den Menschen in Dir!



PAUL MANDELKOW

Coach • Bewegungs- & Atemtrainer • Ernährungsberater

Hansener Straße 16
29525 Uelzen
0151 63471077
info@urpotenzial.de
www.urpotenzial.de



GEMEINSAM ENTSCHEIDEN.

SYSTEMISCHES KONSENSIEREN

Entscheidungen mit mehreren Optionen sind oft langwierig und enden häufig mit Streit, Enttäuschung oder „Machtwort“. Das beginnt schon im kleinen Familienkreis bei der Entscheidung über ein Ausflugs- oder Urlaubsziel.

Ich zeige, wie mit der Methodik des Systemischen Konsensierens ein Maximalkonsens mit wenigen „Verlierer:innen“ erreicht wird. Auch, wenn mehrere Vorschläge zur Abstimmung stehen.

ZIEL

Unterschied zum Mehrheitsentscheid verstehen. Konsensieren eigenständig durchführen. Mit der Methodik des "Systemischen Konsensierens" zügig zu einer Entscheidung mit breiter Zustimmung gelangen.

MÖGLICHE INHALTE

- Unterschied Zustimmung und Widerstand
- Maximalkonsens
- Aufbau Konsensieren
- Schnellkonsensieren
- Geheime/öffentliche Abstimmung
- Abstimmung über mehrere Runden
- Null-Lösung
- Online-Tools
- Excel-File

Umfang, Inhalte und Umsetzung werden individuell auf Euren Bedarf zugeschnitten, denn jedes Team ist einzigartig.



URPOTENZIAL

Befreie den Menschen in Dir!



PAUL MANDELKOW

Coach • Bewegungs- & Atemtrainer • Ernährungsberater

Hansener Straße 16
29525 Uelzen
0151 63471077
info@urpotenzial.de
www.urpotenzial.de

