



Budo-Coaching

Leonhard Beck

Unsere Seminarangebote:

Schulterschluss



Teambuilding für Teams und Teamleiter

Teamzusammensetzung, Teamführung, Teamarbeit, Teamfortschritt

Stärke zeigen



Resilienz/Burnout Prophylaxe für Betroffene und Führungskräfte

Wertschätzung, Selbstwertschätzung, Achtsamkeit, Respekt

Auf der Basis traditioneller und moderner Methoden des Budo-Coachings

Was sie über Burnout und Teams wissen sollten:

„166.000 „Burnout-Betroffene“ in Deutschland in 2018, kulminiert 3,7 Mio. Krankheitstage! Tendenz steigend!“

„116 Ausfalltage pro 1000 AOK Mitglieder“ (Fehlzeitenreport)

Burnout am Arbeitsplatz kostet Wirtschaft und Krankenkassen jährlich mehr als 50 Milliarden Euro. Die IG Metall warnt vor einer „Zeitbombe“

Der President of the World Bank Group Jim Yong Kim wird zitiert:

(Investing in treatment for depression and anxiety leads to fourfold return)

*“This is not just a public health issue – it’s a development issue. **We need to act now**, because the lost productivity is something the global economy simply cannot afford.”*

Der tägliche Kampf in den Unternehmen fordert seinen Preis.

Abgesehen von dem persönlichen Schicksal der Betroffenen:

Burnout und schlechte Teams kosten ihr Unternehmen Geld und Energie. Leistungsabfall, Fehltage, Ersatzpersonal, Einarbeitungszeiten, Planungsunsicherheit, Kundenzufriedenheit, Lieferprobleme. Ich kenne das aus eigener Praxis als verantwortlicher Manager.

Eine gute Teamarbeit schützt vor Stress und Überforderung.

Starke Mitarbeiter, starke Führungskräfte und starke, wehrhafte Teams. Das ist möglich. Budo-Coaching ist ein Weg.

Was sie über mich wissen sollten:

Ausbildung und Beruf	Aikido und Budo
<ul style="list-style-type: none">• Geboren am Montag den 25. August 1958• Verheiratet, ein Sohn (geb. 1985)• 1977 Abitur Leibniz-Gymnasium Altdorf• 1983 Diplomingenieur Maschinenbau Georg Simon Ohm FH Nürnberg• 1998 Schweißfachingenieur SFI, München• 1983-1985 Konstrukteur für Sondermaschinen• 1985-1992 Betriebsingenieur Staedtler Mars GmbH, Nürnberg• 1992-1999 Abteilungsleiter Betriebsingenieure, 4 Mitarbeiter• 1999-2002 Abteilungsleiter Instandhaltung; 25 Mitarbeiter• 2002-2019 Bereichsleiter Tinten- und Minenfertigung, 100 Mitarbeiter, 4 Abteilungen, 3-Schicht-Betrieb, 3,5 Mio. € Jahresbudget; mehrere Patente	<ul style="list-style-type: none">• 1985 Beginn des Aikido-Übens• seit 1987 Trainer• 1997 DOSB Trainer-Lizenz• 1999 1.Dan• 2003 2. Dan• 2011 3. Dan• seit 2015 Prüferlizenz des DAB• Jugendleiter des Post SV Nürnberg• Jugendleiter des Aikido Verband Bayern e.V.• 1999- 2009 Jugendleiter des Deutschen Aikido Bund e.V., Mitglied des Präsidiums, Ausbilder und Prüfer für Trainer C• 2000 Gründung der GbR• 2008 Eröffnung des neu gebauten Dojos in Buchschwabach• 2020 Budo-Pädagoge (IfBP)

1985 schloss ich mein Studium des Maschinenbaus in Nürnberg mit dem Titel Diplom-Ingenieur Maschinenbau (FH) ab. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich eine Menge Wissen zu jeder Art von Technik angelernt. Ich hatte viel Spaß daran und war voller Vorfreude, um all dieses Berechnen, Konstruieren, Austüfteln endlich in die Praxis umsetzen zu können. Und so war es dann auch in meiner ersten Anstellung. Vormittags stand ich am Zeichenbrett und saß am Schreibtisch um Sondemaschinen zu entwickeln. Nachmittags musste ich den Werkstätten mit anpacken, um das, was ich mir vormittags ausgedacht hatte, zum Laufen zu bringen. Learning by Doing war die Devise. Die Realität lässt wenig Spielraum für Fehler und Kompromisse und die Facharbeiter an der Fräsmaschine und der Drehbank hatten mit mir, dem Newcomer nicht immer Nachsicht. Der Werksattmeister, durch dessen Hände all meine Zeichnungen gingen, war auch mein Lehrmeister, denn in vielen praktischen Dingen war ich ein ahnungsloser Lehrling. Manchmal schlich im mich nach Feierabend in die Werkstatt, um meine konstruktiven Fehler schnell noch zu korrigieren; heimlich, um nicht dumm vor der Mannschaft dazustehen. Der Chef schließlich hatte mich so zu lenken, dass am Ende eine funktionierende Maschine dastand, mit der der Kunde zufrieden war und das Projekt auch betriebswirtschaftlich erfolgreich war.

Ich begriff recht schnell, dass mein Ingenieurwissen alleine nicht reicht, um in der Berufswelt zu bestehen. Neben den technischen Herausforderungen waren es die zwischenmenschlichen Herausforderungen und deren Verarbeitung, mit denen ich zu kämpfen hatte.

Nach zwei Jahren in diesem Familienbetrieb mit 15 Kollegen, wechselte ich in ein Unternehmen mit damals weltweit 3.000 Mitarbeitern. Eigentlich war ich der Meinung, dass ich nach einem erfolgreichen Studium und der inzwischen erworbenen Berufspraxis nun bereit war, für größere Aufgaben. Nun ja. Es erging mir ähnlich wie bei dem Übergang von der Schule in den ersten Job: Ich betrat eine komplett neue Welt. Wohl ging es auch hier vordergründig um die Lösung technischer Aufgaben. Eigentlich jedoch ging es aber um Macht. Im Familienunternehmen standen noch ein recht guter Zusammenhalt und eine gemeinsame Arbeit an einem gemeinsamen Ziel im Vordergrund. In dem Unternehmen mit vielen Abteilungen, ging es um die Einhaltung von Grenzen, um Zuständigkeiten, um Beeinflussung und Karriere.

Als Betriebsingenieur unter der schützenden Hand des Werkleiters, hatte ich anfangs technische und organisatorische Projekte im relativ behüteten Raum. Aber die zwischenmenschlichen Hürden und die Bürokratie waren ein neues Erfahrungsfeld für mich. Die Erfolge flogen mir auch nicht von selbst in den Schoß sondern ich musste sie mir zum Teil hart erarbeiten.

Zu dieser Zeit, also um 1987, kam ich in Kontakt mit Aikido in einem Sportverein. Die eleganten, geschmeidigen Bewegungen faszinierten mich. Aikido war damals ziemlich unbekannt. Judo und Karate interessierten mich nicht. Als Schüler und Jugendlicher war ich bei den Ringern. Den Leistungsdruck – Trainieren, um zu siegen, Wettkämpfe am Wochenende – empfand ich als belastend. Nach mehreren Jahren und etlichen Verletzungen hörte ich damit auf.

Das Aikido war anders: einerseits eine Kampfkunst, andererseits kein Kampf, kein Wettbewerb, keine Aggression, keine Gewalt und doch wirkungsvoll, angenehme Atmosphäre. So wirkte es damals auf mich und ich entschloss sofort, mich intensiv damit auseinander zu setzen. Das Buch von Andre Protin, AIKIDO, das die Hintergründe der Philosophie des Aikido bearbeitet, schloss schließlich den Kreis von der Körperlichkeit zur Philosophie, so dass ich begann, Parallelen zwischen dem Aikido und dem Alltag zu suchen. Begeistert von der Idee des Nicht-Kämpfens und der gelebten Friedfertigkeit und bestrebt, die Idee zu verbreiten, engagierte ich mich in der Jugendarbeit in Verein und Verband, baute zusammen mit meiner ebenfalls Aikido-begeisterten Frau ein Haus mit einem eigenen Dojo und bald fühlte sich dies mit einer interessierten Schülerschaft.

Parallel dazu wurde ich beruflich mit immer mehr Führungsaufgaben betraut und war in den letzten 17 Jahren verantwortlicher Leiter eines Fertigungsbereiches mit bis zu 120 Personen in drei Abteilungen im Dreischichtbetrieb und einem Jahresbudget von 4 Mio. Euro. Ich gehörte zum sogenannten mittleren Management, was bedeutet, dass man eingespannt ist zwischen dem oberen und dem unteren. Nach oben gilt es den Anforderungen zu entsprechen, nach unten die von oben gestellten Anforderungen weiter zu geben, aber auch eigene Ideen zu verwirklichen. Auch von unten werden Anforderungen gestellt, die

wiederum nach oben formuliert werden müssen. Man steckt ein bisschen wie der „Schmelzkäse in einem Sandwich“, kann sich wenig bewegen, wird ständig gedrückt und muss doch gut aussehen. Noch dazu ändert sich die Situation permanent.

Es kommen neue Mitarbeiter, Kollegen und Chefs, die Strategien werden geändert, die Organisationsstruktur wird permanent optimiert, neue Ideen durchziehen das Unternehmen und selbst wird man älter, erfahrener und gelassener oder gestresster. In meinem unmittelbaren Umfeld musste ich hautnah miterleben, wie Kollegen mit vergleichbaren Aufgaben wie ich selbst sie hatte, massive körperliche Beschwerden entwickelten. Von Tinnitus bis Augenleiden, Herzbeschwerden, Bandscheibenoperationen und Erschöpfung war alles vertreten. Parallel waren Verhaltensänderungen wie „Dienst nach Vorschrift“, „abwimmeln jeglicher Zusatzarbeiten“ oder das Gegenteil, nämlich „arbeiten weit über das übliche Maß hinaus“ zu beobachten. Sarkasmus und der Verlust von jeglichem Engagement und Empathie wurden augenscheinlich. Auch an mir selbst bemerkte ich, wie groß der Aufwand wurde, um irgendwie einigermaßen gesund zu bleiben.

Ein Mitarbeiter, ein Kollege und ein Chef brachen unter Burnout zusammen, sie mussten ihre Arbeit aufgeben. Bei anderen glaube ich sehr eindeutige Tendenzen zu einem baldigen Burnout erkannt zu haben.

Projekte scheiterten kläglich, weil die vermeintlichen Teams nicht kooperierten. Teilweise war dies schon aufgrund der Zusammensetzung der Mitglieder oder der Wahl des Projektleiters im Vorfeld so zu erwarten.

Ohne das Aikido hätte ich das Berufsleben vermutlich nicht so gut oder sagen wir mit einem „blauen Auge“ überstanden. An der sportlichen Betätigung nach Feierabend allein kann es nicht gelegen haben, denn die Burnout-Kollegen gingen zum Wandern, zum Tanzen und Radfahren und hatten fast mehr Bewegung als ich. Es muss also andere Gründe geben, die mir und meinen mir unterstellten Mitarbeitern halfen, mit dem Berufsstress gut umzugehen, Konflikte zu bewältigen, eine vernünftige Arbeitsatmosphäre zu schaffen und in Arbeitsteams kreativ und mit Freude gute Ergebnisse zu erbringen.

2019 beendete ich mit 61 Jahren meine Angestelltentätigkeit aus einer gut dotierten Position heraus.

Warum? Das haben mich viele gefragt. Um meine Erfahrung weiter zu geben, um anderen zu zeigen, welche Kraft in der Idee des Aikido steckt. Ich möchte nun das weitergeben, was nach meiner Berufserfahrung für die physische und psychische Gesundheit des Einzelnen aber auch der Gesellschaft wichtig ist. Wie wichtig dies ist, ist an dem dramatischen Anstieg der Krankmeldungen aufgrund von Burnout, an der dramatischen Anstieg der Demenzerkrankungen zu erkennen. Die Liste ließe sich beliebig weiterführen. Industrie 4.0 und die Digitalisierung der Berufswelt sowie aller anderen Bereiche der Ausbildung unserer Kinder, unsere Freizeit und unser ganz privates Leben stellen uns als menschliche Individuen und als Gemeinschaft vor neue Herausforderungen, neue Attacken.

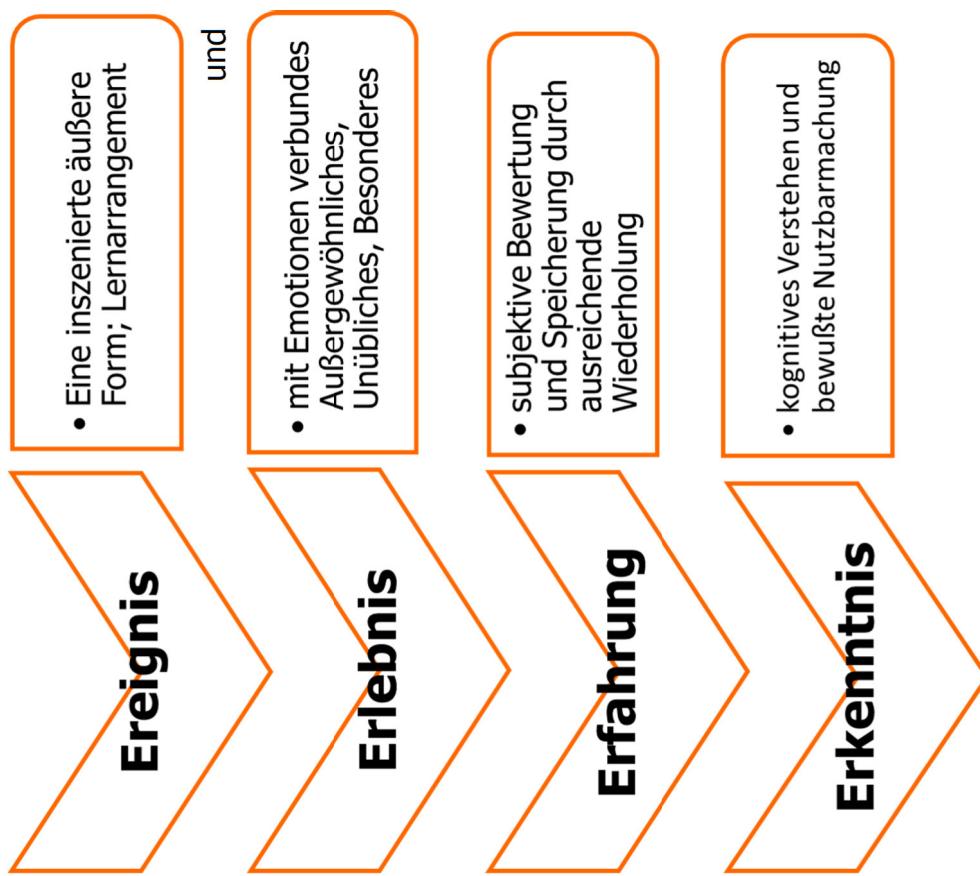
Wer, wenn nicht ein Meister der Kampfkunste, kennt sich besser damit aus, wie man sich am besten vor Angriffen schützt, wie man mit heiler Haut aus einer Schlacht davon kommt, wie man sich ständig wechselnden Situationen neu anpasst? Körperliche Gewalt ist die extremste Form eines Angriffes, denn es geht um Leben oder Tod. Körper und Seele zu schützen ist Selbstverteidigung, ob auf dem Schlachtfeld oder im Büro. Die Verletzungen sind letztlich vergleichbar, die Methoden, sich zu schützen, die gleichen. Auch im Berufsleben geht es darum, nicht zu Grunde zu gehen, am Boden zu liegen, aufzugeben.

Burnout und schlechte Teams sind genau solche Situationen in denen das passiert. Aikido-Meister wissen, wie Auseinandersetzungen zu führen sind, wo die Rüstung verletzliche Stellen hat und wo man sich auf dem Schlachtfeld positioniert.

Auf der Matte im eigenen Dojo ebenso wie im Alltag.

Was sie über mein Handwerkszeug wissen sollten:

Ich setze die bewährte Methode der **Erlebnispädagogik** auf der Basis des Aikido Budo mit den sechs Wesenselementen und sechs Budo-Prinzipien ein. Die Seminare finden in unserem Dojo (Übungsräum) in Buchschwabach statt. Dort findet man ideale Bedingungen vor, um Neues zu lernen und alte Verhaltensmuster dauerhaft abzulegen: Ruhe; ein Raum, ausgelegt mit 135 m² Matten; schlichte Gestaltung, sanfte Farben, keine Ablenkung; ein separater Seminarraum für Theorie und Speisen; abseits vom Berufsalltag.



Ein Seminar hat folgenden Ablauf:

Der Tag ist angefüllt mit einer Reihe von Übungen im Dojo, die speziell auf die Teilnehmer-Gruppe zugeschnitten sind und jeweils 30 Minuten bis 1 Stunde dauern. Es werden also bis zu 10 Übungen durchgeführt. Die Übungen basieren immer auf einer praktischen Partner- oder Gruppenarbeit in dem Dojo. Die Teilnehmer sollen eine ganzheitliche Erfahrung erleben, die anschließend reflektiert wird.

Dazu gibt es eine Menge Informationen zu Philosophie und Theorie des Aikido.

Die Übungen werden dann unter einem anderen Blickwinkel wiederholt, bis die Teilnehmer eine neue Erfahrung machen und zu einer neuen Erkenntnis gelangen. Dies wird ihr künftiges Verhalten positiv beeinflussen. Zwischendurch: Pausen mit Snacks und eine Stunde Mittagspause mit Mittagessen. Jeder Teilnehmer erhält Arbeitsmaterial und mein Buch zu Thema „Aikido und Embodiment. Lösungswege aus Stress, Konflikt und Burnout“.

Was sie über Kampfkunst wissen sollten:

Budo heißt wörtlich: den Kampf stoppen. Wer weiß, wo er verletzlich ist, der weiß auch, wie er sich schützen kann. Wer seine Schwächen kennt, kann sich hier stärken. Wer kämpfen kann, braucht den Kampf nicht mehr. Kampfkunstmeister lehren uns, wie der tägliche Kampf im Berufsleben zu meistern ist, wie Angriffe abgewehrt werden können, ohne Gewalt anzuwenden. Aikido beendet den Teufelskreis der Gewalt. Auch den gegen sich selbst.

In meinen Seminaren steht Sicherheit an erster Stelle. Es finden keine Kämpfe statt, niemand wird verletzt. Weder körperlich noch seelisch. Niemand wird über seine Grenzen gefordert. Die Teilnehmer müssen auch nicht sportlich sein.

Aber der Kampf ist unser Thema und alles was zu Budo dazugehört wie z.B. Zen (= die Suche nach dem, was dahinter ist) oder Dojo (= der geschützte Raum und die Gemeinschaft der Gleichgesinnten) oder Shitei (= die Beziehung von Meister (Führungsksraft) zu Schüler (Mitarbeiter) von Herz zu Herz).

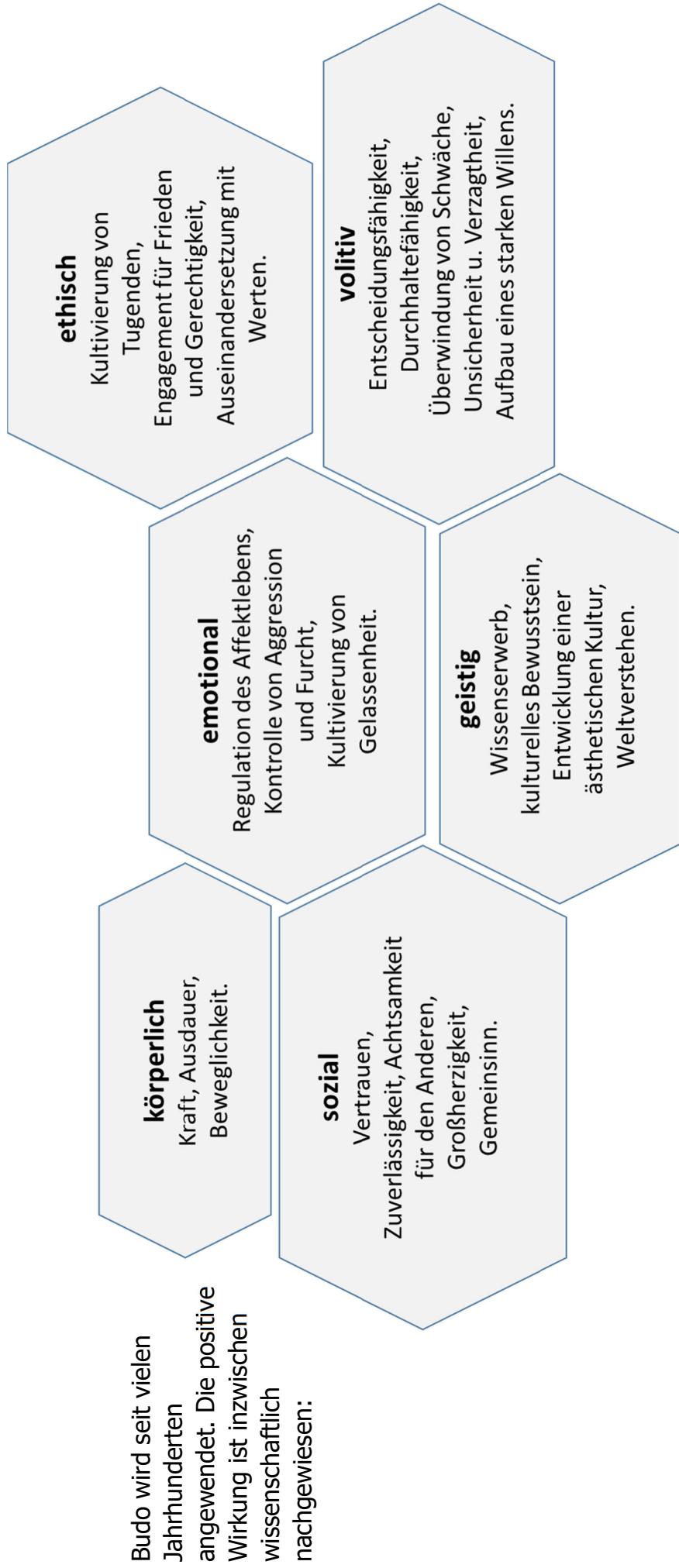
Budo ist weder Selbstverteidigung noch Kampfsport. Es geht also keineswegs darum, irgendwelche Schlag-Techniken zu erlernen oder zu raufen. Meine Seminare sind keine Spaß-Pädagogik. Sie haben keinen Eventcharakter zur Belustigung!

Budo ist ein traditioneller Weg, die inneren Feinde zu besiegen:

Ängstlichkeit, Entscheidunglosigkeit, fehlende Wehrhaftigkeit, fehlendes Durchsetzungsvermögen, Schüchternheit, zu viel Egoismus, fehlendes Sozialverhalten, fehlende Teamfähigkeit, Mutlosigkeit, aggressives Verhalten, fehlende Fähigkeit friedfertige Lösungen zu finden.



Was sie über die Wirkung des Budo wissen sollten:

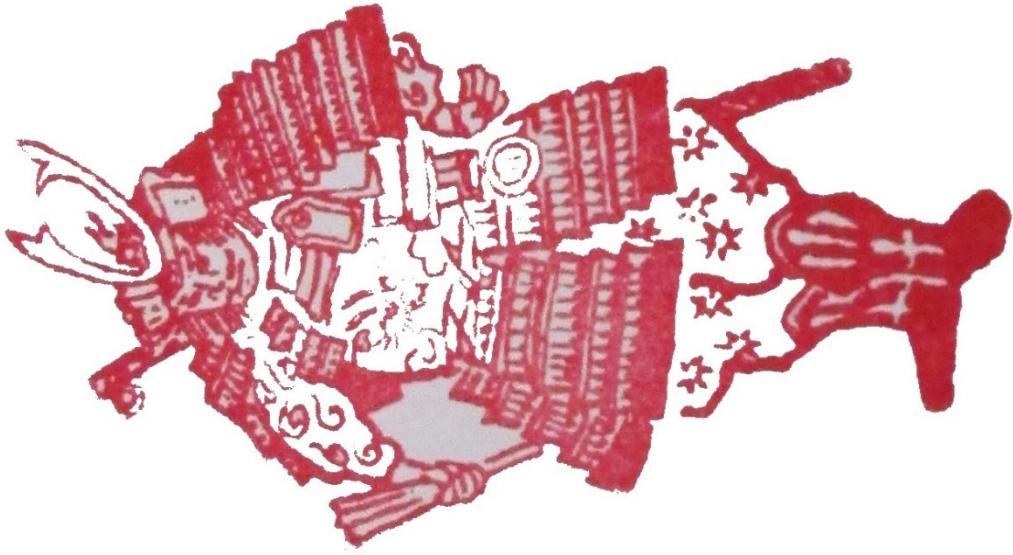


Quelle: I.F.B.P.

Das Besondere und

der Unterschied zu allem, was sie bisher zu dem
Thema gesehen haben:

- ✓ Budo-Coaching ist ein außergewöhnliches, einmaliges Erlebnis, das ihren Mitarbeitern im Gedächtnis bleiben wird.
- ✓ Budo-Coaching verändert etwas, weil die Teilnehmer ganzheitlich lernen. Körper, Emotion und Intellekt sind gleichermaßen beteiligt.
- ✓ Budo Coaching erlaubt den Teilnehmern ganz individuell und konkret an ihren Problemen zu arbeiten.
- ✓ Budo-Coaching von Leonhard Beck ist insofern einzigartig, weil ich sowohl im Management also auch im Aikido jahrzehntelange Erfahrung mitbringe.



Unsere Kontaktdaten:

Leonhard Beck im Auftrag der Hable&Beck GbR

Crailsheimer Str. 4

90574 Roßtal/Buchschwabach

Tel. Festnetz: 09127 902060

Tel. Mobil: 0179 5122254

Website: www.aikido-beck.de

Email: mail@aikido-beck.de

Worauf sie sich verlassen können: unsere Garantien

- **Einzigartigkeits-Garantie:** das garantieren wir! Sie haben sich gelangweilt, es war ihnen alles schon bekannt? Sie bekommen ihr Geld zurück.
- **Durchführungs-Garantie:** sobald mindestens 6 Teilnehmer gemeldet sind, findet die Veranstaltung statt. Garantiert → maximale Planungssicherheit für sie.
- **Zufriedenheits-Garantie:** wenn ihre Erwartungen nicht erfüllt werden und sie bereits zu Beginn enttäuscht sind, können sie bis zu 3 Stunden nach Seminarbeginn wieder gehen. Wir erstatten Seminargebühren und Fahrtkosten zurück. Ihr Vorteil: Am Seminar nehmen nur zufriedene Teilnehmer teil.
- **Sicherheitsgarantie:** wir garantieren, dass wir alles tun um Ihnen ein gefahrloses Seminar zu präsentieren. Sollten Sie sich überfordert oder gefährdet fühlen, bekommen Sie die Seminarkosten zurück.
- **Nachhaltigkeitsgarantie:** ein Mitarbeiter scheidet 6 Monate nach dem Seminar aus dem Unternehmen aus. Die Investition in das Seminar ist deshalb nicht verloren. Schicken Sie uns einen anderen Mitarbeiter zum nächsten Seminar. Kostenlos.
- **Best Price Garantie:** sollten Sie einen Anbieter finden, der das Seminarthema und die Seminarmethode preisgünstiger anbietet, so zahlen Sie den gleichen Preis bei uns.
- **Gruppengrößen Garantie:** mindestens 6, maximal 14 Personen. Garantiert keine überlaufenen Seminare. Sie profitieren von der Möglichkeit, individuell auf Ihre Wünsche eingehen zu können.
- **Nutzen-Garantie:** sollten Sie nach einem viertel Jahr der Meinung sein, dass Ihnen das Seminar gar nichts gebracht hat, so können Sie ein weiteres Seminar bei uns besuchen. Kostenlos.
- **Ambiente-Garantie:** sollte Sie mit den Seminarräumen und der Bewirtung unzufrieden gewesen sein, so senden wir Ihnen ein Präsentpaket im Wert von 30 € oder wahlweise einen Gutschein für zukünftige Anmeldungen im Wert von 50€.

Was sie nun tun können:

1. Der Budo-Gedanke ist etwas Neues in der europäischen Geschäftswelt. Es wäre nicht ungewöhnlich, wenn ihnen die eine oder andere Frage noch auf der Zunge liegt und sie noch etwas skeptisch sind. Gerne räume ich diese Zweifel aus.
Fragen sie mich einfach.
Zögern sie nicht.
Rufen sie mich jetzt an:
09127 902060 oder 0179 5122254
oder schreiben sie mir:
mail@aikido-beck.de
2. Die Argumente haben sie überzeugt. Ein paar Fragen haben sie noch und sie möchten mich persönlich kennen lernen?
Ich komme gerne zu ihnen ins Haus. Wir klären die offenen Fragen. Ich gebe ihnen umfangreiche und detaillierte Informationen. Eine ausführliche PowerPoint-Präsentation ist vorbereitet, um sie und auch Kolleginnen und Kollegen zu informieren.
Vereinbaren sie einen Termin mit mir.
09127 902060 oder 0179 5122254
oder mail@aikido-beck.de
3. Auf den ersten Blick ist Teambuilding und Resilienz kein Thema für sie? Werfen sie die Unterlagen nicht gleich in den Papierkorb.
Nehmen sie sich morgen nochmal 5 Minuten Zeit. Geben sie die Unterlagen einem Kollegen oder einer Kollegin oder stellen sie das Konzept in der nächsten Personaleambesprechung kurz vor, vielleicht sieht jemand anderer Bedarf. Danke!
4. Sie haben eine andere Idee, zu der sie meine Erfahrung und meine Kenntnisse einsetzen könnten. Z.B.: Seminar nur für Frauen/ nur für Männer. Unternehmensberatung. Informationsvorträge zu Aikido und Budo etc. Warum nicht? Fragen sie mich.