



Business Tai Chi: Mit wenigen Figuren aus der chinesischen Bewegungskunst können Manager innerhalb von einer Minute entspannen.

Seminar-Specials im Norden

Teamentwicklung im Dunkeln, Stressbewältigung mit Tai Chi-Quickies und Führungsektionen im Schiffssimulator – in punkto Seminare macht der Norden der Republik einige nicht alltägliche Angebote. managerSeminare stellt drei ungewöhnlichen Offorten vor.

■ Auf dem Weg zum Seminarraum ist es dunkel. So dunkel, dass man seine eigene Hand vor Augen nicht sieht. Auch nicht die aller kleinste Lichtquelle bietet Orientierung. Die Seminarteilnehmer tasten sich vorsichtig an der Wand entlang, um die von der Trainerin beschriebene Abzweigung in den Tagungsraum zu finden. Im Raum angekommen, müssen die Teilnehmer ihre Plätze am Tisch erfühlen. Diese außergewöhnliche Szene beschreibt keinesfalls einen unbeabsichtigten Stromausfall im Tagungshotel. Im Gegenteil: Die Trainerinnen Ursula Hol-

lerbach und Anne Schwindling führen Teams aus der Wirtschaftswelt ganz bewusst in vollkommen lichtlose Räume. Das passende Ambiente bietet ihnen die Ausstellung „Dialog im Dunkeln“ in der Hamburger Speicherstadt.

Training im Dunkeln: ganz genau hinhören

Normalerweise führen blinde Menschen das sehende Pulikum durch die Räumlichkeiten. So erleben sie eindrucksvoll, wie es ist, allein auf ihr Gehör und ihren

Tastsinn angewiesen zu sein. Die Teilnehmer der Trainings von Hollerbach und Schwindling indes bekommen in der ungewohnt finsternen Umgebung Aufgaben, die ihnen neue Impulse für die Zusammenarbeit im Team geben sollen. So ertasten sie zum Beispiel eine Collage aus Alltagsgegenständen. Mit dem Ziel, die Collage dem Übungspartner so zu beschreiben, dass er sie möglichst exakt nachbilden kann. Schnell bemerken die Seminarteilnehmer, wie akribisch man ein Gebilde beschreiben muss, wenn es der andere nicht sieht. Andernfalls wird

ckzuck ein Element der Collage verort herum aufgeklebt oder landet an der völlig falschen Stelle.

Die Botschaft für den Arbeitsalltag kommt an, wie Karolin Lemmer-Andrews in der Stadthagener Niederlassung des Stositzherstellers Faurecia bestätigt. Den Mitarbeitern des international tätigen Unternehmens sei schnell klar geworden: „Wir müssen bei der Abstimmung im Team immer wieder erklären und auch nachfragen, was der andere meint – auch, wenn das zunächst Geduld fordert und Zeit kostet.“ Besonders wichtig sei dies bei Telefonkonferenzen mit Kollegen im Ausland. Schließlich könne man an der Strippe auch nicht ziehen, worüber geredet wird oder welche Themen der Gesprächspartner macht. Was ein rein akustischer Umgang mit Kollegen zusätzlich erschwere, seien sprachliche und interkulturelle Barrieren.

Das genaue Trainingskonzept, das sich Übungen zur Teamarbeit in größerer Runde beinhaltet, erarbeiten Hollerich und Schwindling gemeinsam mit dem Unternehmen. Neben Faurecia konnten sie bereits viele weitere namhafte Unternehmen für ihr Angebot gewinnen, das sie auch im Dialogmuseum in Emden anbieten. Unter ihren Kunden finden sich etwa Firmen wie Ing-DiBa, Linde, ThyssenKrupp, Mercedes-Benz, Mercedes & Jahr, BP und Axel Springer. Infos: www.training-im-dunkeln.de.

Training im Schiffssimulator: gemeinsam den Kurs halten

Als Kapitän hat Rainer König auf dem Schiffssimulator die herausfordernden Situationen zu meistern: Stürme, enge Kanalpassagen und Berührungen mit dem Grund. Gute lotst er Manager und Unternehmer in den Schiffssimulator der Bremer Hochschule für Nautik. Mit dem Simulator können sie nämlich am eigenen Leib erfahren, was es bedeutet, ein Schiff durch schwieriges Fahrwasser zu lenken. Die Ziele sind Teamarbeit, Kommunikation und vorausschauende Planung, aber auch der persönliche Führungsstil soll geschult werden.

Normalerweise dient der Schiffssimulator in Bremen der Ausbildung von Offizieren. Dank ausgefeilter Beamer-Technologie lässt sich darin täuschend echter Betrieb auf der Kommandobrücke eines Schiffes erleben. „Die Teilnehmer erleben die Konsequenzen ihrer Entscheidungen hier unmittelbar zu spür-

ren“, erklärt König, der beim ersten Mal selbst beeindruckt war, wie realistisch es sich anfühlt, wenn das Schiff vermeintlich auf Grund läuft, die Passage eng oder der Seegang stärker wird.

König kann im Schiffssimulator mit Gruppen bis zu sechs Personen arbeiten. Diese schlüpfen abwechselnd in die verschiedenen Rollen einer Schiffsbesatzung: vom Kapitän über den Steuer- und Maschinenführer bis hin zum Maschinist. Das Team kann sich sowohl aus Mitarbeitern einer Firma, als auch aus Führungskräften verschiedener Unternehmen zusammensetzen. Nils Zimmermann etwa, technischer Leiter der Besser AG in Emden, hat gemeinsam mit anderen norddeutschen Unternehmensleitern an dem Training teilgenommen. Als er mit seinen Mitarbeitern auf der Kommandobrücke des Schiffes stand, saßen sie bereits nach kurzer Fahrt auf der Weser in einer Untiefe fest. Wenige reale Minuten und etliche simulierte Kilometer später gerieten sie vor Singapur in ein heftiges Unwetter. Das Training machte der Besatzung klar: Wenn nicht alle an einem Strang ziehen, wird die Ankunft im sicheren Hafen nicht glücken.

Infos: www.team-koenig.de

Business Tai Chi: in einer Minute entspannen

Man könnte es als Tai Chi-Quickie bezeichnen. Oder mit den Worten des Erfinders ausgedrückt: ein „Konzentrat“ aus der Kunst des chinesischen Schattenboxens. Denn Jan Leminsky, Inhaber des Instituts Wu Wei in Hamburg und Bremen, hat aus insgesamt 108 Figuren der chinesischen Bewegungskunst einen kompakten und leicht zu praktizierenden Bewegungsablauf herausgefiltert. Diesen vermittelt er unter dem Label Business Tai Chi gestressten Führungskräften. Er verspricht: Manager lernen innerhalb eines Tages, wie man sich in einer Minute auf nur einem Quadratmeter entspannt. Üben kann man morgens nach dem Aufstehen im Badezimmer oder zwischen zwei Besprechungen im Büro. „Nach zwei bis drei Wochen ist der Effekt bereits deutlich spürbar“, versichert Leminsky.

Die langsamen und fließenden Tai Chi-Übungen, die bei Anfängern heftigen Muskelkater verursachen, helfen Überlastung und Ängsten vorzubeugen. Zudem wirken sie Atem-, Kreislauf- und Verdauungsbeschwerden entgegen. Häufig interessieren sich Führungskräfte laut Leminsky erst für Entspannung, wenn sie den ersten Herzinfarkt hinter sich haben. Mit seinem Tai Chi-Schnelldurchlauf möchte er die Workaholics jedoch davon überzeugen, schon im Vorfeld aktiv zu werden. Sei durch Business Tai Chi erst einmal das Interesse geweckt, ließe sich die Kunst des Schattenboxens beim wöchentlichen Training weiter ausbauen.

Eine langjährige Schülerin von Jan Leminsky ist Marie-Claire Beckx, Mitinhaberin und Prokuristin des Papier- und Vliesstoffhändlers Hanseatic Trading GmbH in Hamburg. Die 52-jährige Unternehmerin, die regelmäßig Tai Chi praktiziert, nutzt Leminskys Lightversion vor allem auf Reisen. „Sie können mühelos auf dem Hotelzimmer üben“, erklärt sie.

„Ohne Ausgleich wäre mein Pensum gar nicht machbar“, ist die engagierte Unternehmerin überzeugt. Ihre Wahl fiel bereits vor 28 Jahren auf Tai Chi, weil in diesem System Körperübungen und Meditation kombiniert werden. „Bei den europäischen Angeboten muss man sich entscheiden: entweder Entspannung oder Bewegung“, erklärt Beckx. Sobald sie im Berufsalltag merkt, dass der Stress zunimmt und sie unwirsch reagieren möchte, zieht sie sich zurück und macht ihre Übungen. Anschließend – so berichtet sie – kann sie die Situation von einer anderen Warte aus sehen und mit mehr Ruhe und Gelassenheit agieren. „Das zeigt sich auch ganz deutlich an den Reaktionen der anderen. Sie sind sehr viel weniger aggressiv“, berichtet Beckx.

Weitere Infos: www.wuweiweb.de. ■



Schiffssimulator der Bremer Hochschule für Nautik. Auf der Kommandobrücke trainieren Manager ihren Führungsstil.

Foto: Rainer König