



Institut für Sehen und Wissen Judith Bolz

Seminare · Einzelberatung · Fortbildung und Weiterbildung

Friedhofstraße 11 · 42781 Haan · Telefon 02129/926810 · judith.bolz@vivacreavista.de

www.vivacreavista.de

Perspektivwechsel

Vom Tunnelblick zum Weitblick

Sehweisen zur Selbstführung 4x von 9:00-12:00 Uhr

Einen Standpunkt oder Blickwinkel zu verändern, verhilft zu mehr Durchblick in unserem gefüllten Alltag. Vielleicht haben Sie schon einmal erlebt, wie ein Perspektivwechsel regelrecht einen Knoten im Gehirn gelöst hat. Im Seminar lernen Sie, welche Vorteile es hat, wenn Sie häufiger die Perspektive wechseln.

Im Arbeitsalltag stecken wir manchmal in der Froschperspektive oder auch im Tunnelblick fest. Kein Wunder, denn der Blick auf den Monitor mit wenig Abwechslung, führt uns regelrecht in die Tunnelperspektive. Augenbewegungen können die Regionen im Gehirn wieder gut vernetzen und ein neuer Blickwechsel hilft, die Dinge in neuem Licht zu sehen.

Schaffen wir es, in die Adlerperspektive zu wechseln, können wir innerlich einige Schritte zurücktreten und mit Weitblick auf uns selbst, auf Konflikte und Herausforderungen schauen.

Eine gute Selbstführung braucht immer wieder eine neue Perspektive von außen. Damit gewinnen wir mehr Leichtigkeit und Lösungen werden schneller sichtbar.

Im Seminar lernen Sie neue Sehweisen kennen und können diese im Alltag gewinnbringend nutzen. Übungen für Augen-, Schulter und Nacken helfen Ihnen, körperliche Spannungen abzuschütteln. Vielfältige Anregungen unterstützen dabei, sich selbst mit mehr Leichtigkeit, gesund und effizient durch den Arbeitsalltag zu führen. Im Austausch mit Kollegen können Sie die gelernten Methoden ausprobieren und reflektieren.

Nutzen und Lernziele:

- Verschiedene Perspektiven einnehmen und wechseln können
- Die eigene Befindlichkeit über Perspektivwechsel steuern lernen
- Abstand von Problemen und Herausforderungen gewinnen
- Mit Weitblick Lösungen schnell und leicht finden
- Selbstreflexion und Selbstorganisation erweitern
- Leichtigkeit und Freude beim Arbeiten erleben

Inhalte:

- Übungen aus dem Sehtraining und Körperlockerungsübungen
- Übungen zu verschiedene Sehweisen: Weitblick und Detailblick
- Reflexion des eigenen Selbstmanagement in Gruppenarbeit (auch online)
- Übungsanleitungen zu einem gesunden Selbstmanagement in Theorie und Praxis

Methoden:

- Mentaltraining, Sehtraining, Coaching und Lösungsorientierte Beratung

Seminarleitung: Judith Bolz, Diplompädagogin, Lösungsorientierter Coach, Sehtrainerin