

## Aus der Ruhe kommt die Kraft

Führen aus der inneren Mitte



George Pennington, \* 1947 (USA), passionierter Psychologe, begann seine Arbeit 1977 mit Therapie, Selbsterfahrung und Coaching. Seit 1984 arbeitet er als SoftSkill-Trainer für die Wirtschaft. Seine Themen sind der Umgang mit Konflikten und Stress, die Gesprächsführung, die Betreuung von Teams und die Begleitung persönlicher Lernprozesse.

4 Bücher, zahlreiche Fachartikel, sowie eine 13-teilige Sendereihe für BR-alpha: „Bewusst Leben - Psychologie für den Alltag“. Er lebt in Bayern, ist verheiratet und hat vier Kinder.

## Teilnehmer/innen

Führungskräfte aus allen Branchen und Altersgruppen, die zu ihrer inneren Mitte finden wollen, um ihre täglichen Führungsaufgaben mit Klarheit, Empathie und Gelassenheit meistern zu können.

## Konzeption

Führungskräfte, die aus ihrer inneren Mitte heraus leben, strahlen - bei allem Druck, der auf ihnen lastet - eine Ruhe und Gelassenheit aus, die auch ihre Mitarbeiter nachhaltig inspiriert und motiviert. Die innere Klarheit, die zu einem solchen Führungsstil befähigt, basiert auf den Soft-Skills, nicht als angelernte Trickkiste, sondern als zutiefst verinnerlichte Lebensqualität.

Deshalb sind diese vier Tage in erster Linie als praktische Übungszeit konzipiert, als ein sich vertiefender Prozess der Bewusstseinerweiterung in eigener Sache. Theorie erscheint nur da, wo sie zum Verständnis notwendig ist. In Lernspielen und Übungen erleben die Teilnehmer sich selber, ihr Denken, ihre Routinen und Verhaltensweisen wie in einem Spiegel. Sie experimentieren und spielen, konfrontieren sich mit ihren Schatten und Ängsten, entdecken und entwickeln ihre Stärken, sie lernen sich selber besser kennen und gewinnen so innere Klarheit und Zuversicht, die einzig verlässliche Grundlage der Gelassenheit. Die Folge ist eine kraftvolle Ruhe, die aus der eigenen Mitte kommt: der Stress weicht einer entspannten Präsenz.

## Themen

Übungen zur Wahrnehmung  
Mentale Prozesse  
Klarheit im Gespräch  
Umgang mit Überforderung/Chaos  
Umgang mit Angst  
Erweiterung des Selbstbildes  
Konfrontation mit eigenen Schatten  
Innere Ruhe im Kontakt mit anderen  
Gesunder Umgang mit Emotionen  
Negativer emotionaler Aufwand  
Einheit von Geist und Körper  
Körperliche Entspannung  
Die Atmung  
Der Flow  
Meditation

## Vorgehensweise

In einem Mix von Theorie, Übung und Spiel werden alle Kernthemen des Umgangs mit sich selber und mit anderen thematisiert, praktisch erfahrbar gemacht und sorgfältig reflektiert.

Es gibt keine Patentrezepte, aber viel Einsicht und Verständnis, die sich im beruflichen und privaten Alltag sehr konkret umsetzen lassen.