

## Führen aus der eigenen Mitte

- ◆ Konzentration
- ◆ Gelassenheit
- ◆ Ausstrahlung
- ◆ Flexibilität
- ◆ Atmung
- ◆ Haltung
- ◆ Mut



## Wolf-Dieter Wichmann

wurde 1948 in Marktredwitz geboren. Er lebt in Bremen, ist verheiratet und hat zwei erwachsene Töchter.

Er ist Diplomsportlehrer und Fachautor von sechs Büchern über Karate.

In seiner aktiven Wettkampfzeit wurde er als Kapitän der deutschen Karate-Nationalmannschaft drei Mal Vizeweltmeister, außerdem mehrmals Deutscher und Europameister.

Er hat den 8. Dangrad im Karate, den 5. Dan im Kendo und den 3. Dan im Judo und Iaido inne. Er war lange Jahre Leiter der Trainerausbildung und Chefkampfrichter des Deutschen Karateverbandes (DKV).

Neben vielfältigen Erfahrungen im Budo-Coaching hat er eine Ausbildung zum Kommunikationstraining bei Schulz von Thun.

### Infos und Kontakt

**Wolf-Dieter Wichmann**

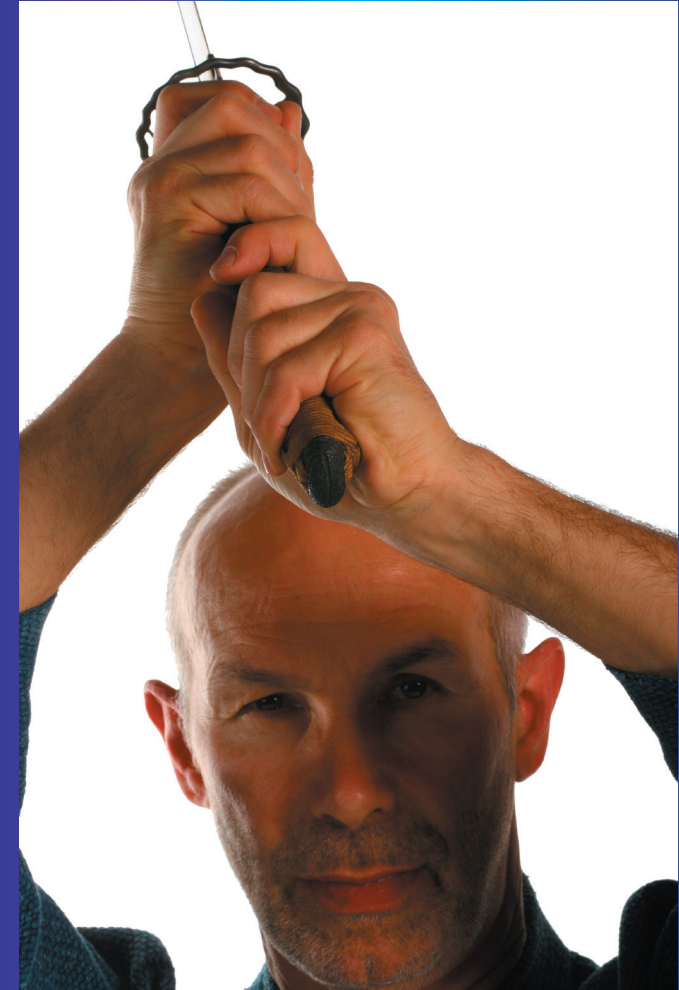
Tel: 0172-4247090

Mail: [wichmann@budo-club.de](mailto:wichmann@budo-club.de)

[www.budo-club.de](http://www.budo-club.de)

## Führen aus der eigenen Mitte

### Kampfkunst und Führungskräftetraining



mit Wolf-Dieter  
Wichmann

## Kampfkunst und Führungskräfte-Training Wie passt das zusammen?

Zunächst erscheint der Zusammenhang von Kämpfen und Führen ungewöhnlich. Man denkt bei „Kämpfen“ zuerst an „Aggressivität“. Aber das Gegenteil ist in der Kampfkunst der Fall.

Ziel einer Kampfkunst ist es, die Energien konstruktiv und positiv einzusetzen.

Dies ist aber nur möglich, wenn man einen „Kampf“ kompetent *führen* und damit die *sinnlose* Konfrontation vermeiden kann.



### Das Ziel ist die Entwicklung geistiger und körperlicher Stärken durch Trainingsmethoden der Budokunst der Samurai

Die Teilnehmer lernen hierbei, ihren Körper zu kontrollieren.

Aus der gewonnenen körperlichen Sicherheit erwächst Selbstbewusstsein, das sich in Auftreten und Ausstrahlung widerspiegelt.

Die Kunst der Samurai bestand vor allem in der Fähigkeit totaler Konzentration auf den Moment, das Hier und Jetzt, um in diesem Moment ihr ganzes Können in die Waagschale zu werfen.

### “Tod oder Überleben entschieden sich in einem Moment.”

Daher ist das Coaching ausgerichtet auf das Gleichgewicht von körperlichen Fähigkeiten wie Körpergefühl, Atmung, Haltung, Ausstrahlung und geistigen Fähigkeiten wie Konzentration, Gelassenheit, Mut und Entschlossenheit.

### BUDŌ - Die Einheit von Geist und Körper

Budo lehrt, Konflikte souverän und zielführend anzugehen und klare, umsetzbare Lösungen zu entwickeln. Vorausschauendes strategisches Denken und Handeln übt man im „Kleinen“, in den körperlichen Handlungen, um im „Großen“, im konzeptionellen Handeln darauf zurückgreifen zu können.



### Ziele des Budo-Coaching

Es geht um Steigerung von Konzentration und Wahrnehmung und darum, die eigenen Fähigkeiten und die des Gegenübers einzuschätzen. Eine Rolle spielt hierbei auch, sich Flexibilität in der Erfassung einer Situation anzueignen. Innere Stärke, die auf Respekt und Fairness basiert, soll erfahren und umgesetzt werden.

### Bausteine und Übungen zum Erreichen dieser Ziele

- o Eigene Fähigkeiten erkennen und stärken
- o Eigene Ziele klären
- o Grenzen setzen üben
- o Konzentration und Gelassenheit üben
- o Innere Ruhe finden
- o Authentizität und Präsenz zeigen
- o Gesprächsformen kennen und nutzen
- o Körpersprache beachten
- o Auf den Atem achten
- o Selbstvertrauen bei Konflikten bewahren

Je nach Interessenlage wird für die Teilnehmer ein individueller Coachingplan erstellt, der Elemente der Kampfkunst, der Körperbewußtheit und der Gesprächsführung beinhaltet.