

# Reden alleine reicht nicht! - Der Einsatz von Methoden aus Schauspiel und Körperarbeit in Coaching, Training und Beratung

Leitung: Dr. Harriet Kretschmar

22. – 23. Oktober 2020



Trigon Entwicklungsberatung  
Unternehmensentwicklung und Konfliktmanagement GmbH  
Luisenstr. 1, 80333 München, Deutschland  
T: +49 89 24 20 89 90, F: +49 89 24 20 89 99  
trigon.muenchen@trigon.de, www.trigon.de, www.konflikt.de

 **Trigon** | ACADEMY  
Entwicklungsberatung



Der Workshop richtet sich an praktizierende Coachs, Trainer/innen und Berater/innen, die ihr Methoden-Spektrum zum eigenen und zum Nutzen ihrer Kund/innen erweitern wollen. Vielleicht bringen Sie auch schon Erfahrung mit nicht-sprachlichen Methoden mit, möchten weitere Erfahrungen sammeln und sich austauschen über Themen, die in der Arbeit mit Führungskräften, Mitarbeiter/innen und Selbstständigen immer wieder angefragt werden.

## Inhalte

Vor dem Hintergrund der Methode von Michael Chekhov (Neffe von Anton Chekhov, russischer Darsteller, Schauspiellehrer und Regisseur, 1891-1955) und Arbeiten verschiedener Autoren zum Embodiment werden Methoden aus Schauspiel- und Achtsamkeitstraining vorgestellt, selbst erfahren und auf die Tauglichkeit in der Arbeit mit verschiedenen Zielgruppen untersucht.

## Lernziele

Die Teilnehmenden haben durch konkretes Erleben und Ausprobieren kreative und nachhaltige Interventionen und Methoden kennengelernt, die ihren Klient/innen helfen sollen, über Einstellungs- und Verhaltensveränderungen nicht nur zu sprechen, sondern diese in Weiterführung gemachter Erfahrungen tatsächlich einleiten zu können.

## Arbeitsformen

Frau Kretschmar wird ihre Erfahrungen mit der Nachhaltigkeit körper- und erlebnisorientierter Methoden (mit)teilen und mit Ihnen zusammen ein Forum zu konkretem Ausprobieren, Üben und zum Erfahrungsaustausch schaffen. Neben kurzen Inputs kommen Einzel-, Paar- und Gruppenübungen sowie Rollenspiele zur Anwendung. Bequeme Kleidung ist von Vorteil.

## Weiterbildung

Dieser Workshop stellt eine kontinuierliche Weiterbildung im Sinne der Coaching-Verbände und der ISO-Zertifizierung dar. 12 Arbeitseinheiten à 60 Minuten – das entspricht 16 Arbeitseinheiten à 45 Minuten – können dafür angerechnet werden. Für zertifizierte ICF-Mitglieder können 12 CCEUs für die Rezertifizierung vergeben werden.

# Trainerin



**Dr. Harriet Kretschmar, München (D)**  
Trigon Entwicklungsberatung München

Studium der Betriebswirtschaftslehre und Wirtschaftsgeographie, 10 Jahre Personal- und Organisationsentwicklung in bayerischem Industriekonzern, 4 Jahre Linienfunktion in Personalreferat und Recruiting, seit 2001 selbstständige Unternehmensberaterin, seit 2002 Gesellschafterin der Trigon Entwicklungsberatung in München.

Abgeschlossene Weiterbildungen in gestalttheoretischer Psychotherapie und Prozess- und Embodimentfokussierter Psychologie, Fortbildungen in Organisationsentwicklung, Mediation, Coaching, Psychodiagnostik, und Schauspiel am Michael Tschechow Studio Berlin. Zertifizierte Coach der International Coach Federation (PCC) und nach ISO/IEC 17024

Lebt in München, verheiratet, 2 erwachsene Töchter. Freizeitaktivitäten: Reisen, Skifahren, Lesen und Geschichte Europas.



**zu Michael Czechow**

Michael Czechow wurde 1891 als Neffe des Schriftstellers Anton Czechow in St. Petersburg geboren. Schon früh erwachte sein Interesse am Theater und ab 1911 war er Mitglied im Moskauer Künstlertheater, ab 1922 dessen künstlerischer Leiter. 1922 und 1924 traf er Rudolf Steiner, von dem er wichtige Impulse für die Entwicklung seiner eigenen Schauspielmethodik erhielt. Die zunehmende Politisierung und Ideologisierung des Theaters im An-

schluss an die russische Revolution, sowie seine offen bekannte spirituelle Einstellung, zwangen ihn 1928 am Vorabend seiner Verhaftung zur Flucht nach Berlin. Nie kehrte er in sein Heimatland zurück. Nach Wanderjahren in Europa emigrierte er 1939 in die USA, erst an die Ostküste und dann nach Hollywood. Unter seinen Schülern befanden sich Schauspieler, wie Ingrid Bergmann, Gregory Peck, Marilyn Monroe oder Anthony Quinn. 1955 starb er im Alter von 64 Jahren an einem Herzanfall.

Was ist das besondere an der Methode von Czechow und wie kann das in Berufsfeldern fruchtbar werden, bei denen es ja nicht um „schauspielen“ im landläufigen Sinne geht, auch wenn wir alle in verschiedenen Rollen unterwegs sind?

Charakteristisch für die von Czechow vorgeschlagenen Übungen ist, dass sie das Wechselspiel zwischen körperlichem (physischen) und innerem (psychischen) Erleben ausloten. Das heißt zum einen das Erforschen der bestimmten Bewegungen innewohnenden Gefühle, zum anderen das achtsame Wahrnehmen von Gefühlen und Bedürfnissen und den Ausdruck derselben in Bewegung. Während sich niemand „befehlen“ kann bestimmte Gefühle zu fühlen, ist es mit dem Willen durchaus möglich bestimmte körperliche Handlungen auszuführen und dabei zu beobachten, was diese im Inneren auslösen. Neben vielen anderen interessanten Überlegungen, wie z.B. zu Atmosphäre und Stimmung, geht es alles in allem um ein intensives Arbeiten mit dem Wahrnehmen, Denken, Fühlen, Wollen und Handeln des Menschen.

# „Reden alleine reicht nicht!“

## Der Einsatz von Methoden aus Schauspiel und Körperarbeit im Coaching

### Termin

Workshop:	Do. 22.10.2020	10.00 Uhr	bis	18.30 Uhr
	Fr. 23.10.2020	09.00 Uhr	bis	17.00 Uhr

### Ort

Trigon Büro München  
Luisenstr. 1, 80333 München  
T: +49 89 24 20 89 90  
Internet: [www.trigon.de](http://www.trigon.de)

### Kosten und Stornobedingungen

Das Seminar kostet 590 Euro zzgl. MwSt.

Reduzierter Preis für ICF Deutschland Mitglieder: 472 Euro zzgl. MwSt.

Davon werden 100 Euro zzgl. MwSt. nach der Anmeldung fällig und der Restbetrag bis zum 22.09.2020.

Bei Abmeldung nach verbindlicher Anmeldung bis zum 22.09.2020 werden 100 Euro Bearbeitungsgebühr abgerechnet. Bei Abmeldung nach dem 22.09.2020 sind 100% des Gesamtbetrages zu zahlen. Diese Regelung gilt für den Fall, dass keine andere, für die Teilnahme am Seminar geeignete Person genannt wird.

### Information und Anmeldung

Trigon Entwicklungsberatung  
Unternehmensentwicklung und Konfliktmanagement GmbH  
Luisenstr. 1, 80333 München, Deutschland  
T: +49 89 24 20 89 90, F: +49 89 24 20 89 99  
E-Mail: [trigon.muenchen@trigon.de](mailto:trigon.muenchen@trigon.de)

Bitte verwenden Sie beiliegendes Anmeldeblatt.

# Anmeldung

Bitte diese Seite kopieren und senden / faxen an:

Trigon Entwicklungsberatung Unternehmensentwicklung  
und Konfliktmanagement GmbH

Luisenstr. 1

D-80333 München

T: +49 89 24 20 89 90, F: +49 89 24 20 89 99, [trigon.muenchen@trigon.de](mailto:trigon.muenchen@trigon.de)

## „Reden alleine reicht nicht!“

### Der Einsatz von Methoden aus Schauspiel und Körperarbeit im Coaching

Datum: 22. – 23.10.2020 - 1.Tag 10.00 – 18.30 Uhr; 2. Tag 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: München (D)

Leitung: Harriet Kretschmar

- Mit der Weitergabe meiner Kontaktdaten an die anderen Teilnehmer/innen bin ich einverstanden.
- Ich stimme der digitalen Erfassung meiner Daten für die Vertragserfüllung zu.
- Ich stimme zu, dass ich per email oder Post über weitere Veranstaltungen informiert werde.  
Beziehen möchte ich  Trigon Newsletter  Trigon Themen

#### Absender

TeilnehmerIn (Vor-, Zuname, Titel, Funktion)		
Straße und Hausnummer (privat)		PLZ, Ort(privat)
Telefon (privat)	Fax (privat)	E-Mail (privat)
Firmenname und Adresse		
Telefon (Firma)	Fax (Firma)	E-Mail (Firma)

Rechnung senden an (bitte angeben!):

- Privatadresse  Firmenadresse  andere Adresse, und zwar:

Österreichische bzw. Schweizer Unternehmen– bitte Angabe Ihrer UID-Nr. ....

Ich melde mich verbindlich an und anerkenne die in dieser Beschreibung angeführten Kosten, Zahlungs- und Stornobedingungen sowie die AGB für Seminare, die auf [www.trigon.de](http://www.trigon.de) publiziert sind.

Datum / Unterschrift der TeilnehmerIn

Datum / Unterschrift der/des Vorgesetzten  
(Bei Rechnungslegung an die Firma)