

# Der Aikido Weg

*Konflikte nachhaltig lösen*



**Ina Jachmann**



**Berufliche Stationen**

Marketingleiterin in Industrie, Handel und Agentur, Geschäftsführerin einer Medienagentur, Inhaberin der TrainerSocietät Berlin und Lehrbeauftragte der Fachhochschule Frankfurt/Main

**Zusatzqualifikation**

Kommunikationstrainerin und Personalentwicklerin, Systemischer Business Coach, MBTI - Myers-Briggs Typenindikator® Lizenzierung, Transaktionsanalyse, Systemische Organisationsberatung, Systemische Strukturaufstellung

**Erfahrungen**

Nach meinem Jurastudium habe ich während meiner Tätigkeit als Marketingleiterin und Geschäftsführerin zahlreiche Vermarktungsstrategien konzipiert und auch erfolgreich umgesetzt. So war es mir möglich, vor allem während meiner Zeit bei global playern, umfangreiche Kenntnisse in abteilungsübergreifender Prozessbegleitung zu sammeln. Hier galt es nicht selten, unterschiedliche Interessen und Denkansätze durch den Einsatz verschiedenster Techniken in Einklang zu bringen. Die Erfahrungen, sowohl aus dem Bereich Marketing, als auch als Unternehmerin kommen mir nun bei meiner täglichen Arbeit als Beraterin, Trainerin und Coach zugute. Gerade das Wissen um Strukturen und Hierarchien in großen und mittelständischen Unternehmen, verschafft mir einen Zugang zu den Anforderungen und Bedürfnissen, die an mich gestellt werden. Ein besonderes Anliegen ist es mir dabei, das intuitive Erfassen einer Situation in den Arbeitsalltag zu integrieren.

**Kernkompetenz**

Change Management , Systemische Organisationsberatung, Mitarbeiterführung, Marktkommunikation, Coaching, Konfliktbewältigung

**Ulrike Serak**



**Berufliche Stationen**

Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Musik- und Tanzpädagogik Sporthochschule Köln, Diplomsportlehrerin am Gymnasium, Lehrauftrag FU Berlin, Gastdozentin an der UDK Berlin im Studiengang „Zeitgenössischer Tanz, Kontext, Choreographie“, Leitung von Aus- und Fortbildungen beim Kammergericht Berlin, Gründung und Leitung einer Aikidoschule in Berlin, seit 1998 als gemeinnützige GmbH

**Zusatzqualifikationen**

Aikido- Ausbildung bei führenden Aikidomeistern in Japan und Europa, als erste Frau in Deutschland 2006 zum 5. Dan graduiert.

Zen Unterweisung bei einem der anerkanntesten Zen Meister Japans, seit 1993 jährliche Aufenthalte als Laien-nonne im Hosshinji in Japan.

**Erfahrungen**

Im Sportstudium wählte ich nicht die leistungsorientierten Sportarten als Schwerpunkt sondern Tanz und Bewegungstheater. Als Kampfkunst wählte ich nicht Judo oder Karate sondern Aikido, bei dem es keinen Wettkampf gibt.

Mit der Praxis des Zen lassen sich auch keine Lorbeeren gewinnen. Im Zen geht es um die Erforschung des Selbst. Es ist ein ruhiger Blick nach Innen, der uns hilft unsere eigene Natur zu erkennen.

Im Aikido geht es um Kommunikation. Die Prinzipien der Kampfkunst erfordern einen ehrlichen, echten Kontakt, kein Täuschen, kein Zögern, kein Lavieren.

Die Erfahrungen, die ich auf beiden Gebieten mache und versuche weiterzugeben, bestehen hauptsächlich darin, Innere und Äußere Welt in Übereinstimmung zu bringen.



**Wie wäre es, wenn wir in Konflikten nicht Probleme und Hindernisse, sondern Herausforderungen und Möglichkeiten sehen würden?!**

Die drei Schriftzeichen **AI KI DO:**

### **„Weg der Harmonisierung der Lebensenergie“**

Ziel ist es, die Innere und Äußere Welt in Übereinstimmung zu bringen.

Die Kampfkunst **AIKIDO** bietet nicht nur eine philosophische Grundlage, sondern auch konkrete Übungen, sich der Herausforderung eines Angriffs (Konflikts) zu stellen und die eigenen Handlungsmöglichkeiten zu erforschen.

#### **Ein paar Kernaussagen können die Grundprinzipien des Aikido deutlich machen:**

Ein Angriff wird nicht als „Kampfansage“ aufgefasst, sondern als „Energiegeschenk“.

Die Energie eines Angriffs wird so genutzt, dass Angreifer und Verteidiger in Übereinstimmung kommen.

Es gibt keine Gewinner und Verlierer, und niemanden der Schaden nimmt.

Die Grundhaltung im Konflikt ist so, dass man einen Kampf zwar aufnimmt, ihn aber nicht fortführt, d.h. man lässt sich nicht in eine Kampfhandlung verwickeln.

Diese Grundprinzipien werden im Training aufgenommen und in verbale Ausdrucksformen übersetzt, um neue Perspektiven in der Konfliktlösung zu eröffnen.

In einfachen Bewegungsaufgaben, meistens Paarweise, haben die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, sich selbst in Konfliktsituationen wahrzunehmen, ihren Bewegungsspielraum zu erforschen und ihre Handlungsmöglichkeiten zu verbessern.

Diese sehr eindrücklichen Erfahrungen werden im Anschluss für die Erarbeitung von Handlungsoptionen im Konfliktfall genutzt, um das eigene Verhaltensrepertoire zu erweitern. Sie erfahren was es bedeutet einen Angriff anzunehmen, zu transformieren und die Energie zur Beziehungsgestaltung zu nutzen.

**Voraussetzung dafür ist Vertrauen in die eigene Fähigkeit zur Konfliktlösung.**

*Im Aikido gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten einen Angriff in harmlose Bahnen zu lenken und immer geht es darum die Energie des Angriffs zu nutzen, sich mit ihr zu verbinden und in eine gemeinsame, harmonische Bewegung münden zu lassen.*





**Sie erfahren was es bedeutet einen Angriff anzunehmen, zu transformieren und die Energie zur Beziehungsgestaltung zu nutzen.**

Grundprinzip des **AIKIDO**:

### **Energie mündet in Harmonie**

Ein Angriff wird nicht als „Kampfansage“ aufgefasst, sondern als „Energiegeschenk“.

Sie lernen, sich aus der Angriffslinie zu bringen, ohne die Flucht zu ergreifen und ohne den Angriff zu erwidern. Vielmehr wird eine Position eingenommen, die es ermöglicht, die Sichtweise des Angreifers einzunehmen ohne seine eigene aufzugeben. Dadurch wird die Basis für eine Beziehungsaufnahme geschaffen.

Sie erleben die Bedeutung vom rechten Augenblick und von angemessener, als natürlich empfundener Distanz. Was das Timing angeht, so gibt es kein „fast richtig“, und mit einer angemessenen Distanz zeigt man Respekt und Wertschätzung für sein Gegenüber.

Dabei kommen viele der Eigenschaften, die durch Aikido-Übungen gefördert und geschärft werden, wie z.B. die **Wahrnehmung** und **Handlungsfähigkeit** zum Tragen. Dazu zählen auch: Vertrauen, Offenheit, Empathie, Sensibilität, Intuition, Durchsetzungsvermögen, Wahrnehmung des Augenblicks und Belastbarkeit.

Das Training spricht durch seinen ganzheitlichen Ansatz auch die tiefen und verborgenen Schichten der Persönlichkeit an und sorgt so dafür Handlungsoptionen nachhaltig zu verankern, nicht zuletzt durch tiefgreifendes Erleben gänzlich neuer Perspektiven.



**In den Übungen geht es um die Vermittlung von Techniken Konflikte respektvoll zu verbalisieren, durch die Erprobung und Anwendung verschiedener Optionen seinen eigenen Weg zu finden, unterstützt von den tiefgreifenden Erfahrungen die in den Aikidoübungen gesammelt werden.**

### **AIKIDO**

#### **Dauer**

2 Tage

#### **Preis**

1.950,00 Euro zzgl. Tagungspauschale und MwSt.

#### **Berlin**

14.03.-15.03.12

02.07.-03.07.12

15.10.-16.10.12



Kontakt:

**TrainerSocietät**  
 **Berlin**

Ina Jachmann  
Johann-Georg-Straße 6  
10709 Berlin

Telefon 030 / 398 856 18  
Telefax 030 / 398 856 17

E-Mail [info@tsberlin.de](mailto:info@tsberlin.de)  
Internet [www.tsberlin.de](http://www.tsberlin.de)

**aikido**  
am gleisdreieck, berlin **ulrike serak**

Aikido Dojo am Gleisdreieck gGmbH  
Tempelhofer Ufer 36  
10963 Berlin

Geschäftsführerin  
Ulrike Serak  
Telefon 030 / 261 456 4

E-Mail [ulliserak@cityweb.de](mailto:ulliserak@cityweb.de)  
Internet [www.aikido-dojo-gleisdreieck.de](http://www.aikido-dojo-gleisdreieck.de)