



Das einzigartige Training zur Persönlichkeitsentwicklung

Das Training DER BLOCK wurde 1981 erstmals auf dem offenen Trainingsmarkt als **Training zur Entwicklung der Persönlichkeit** angeboten. Es erhielt die Nummer BLOCK 1. Seitdem werden die Trainings gezählt; im April des Jahres 2012 wurde das BLOCKTRAINING mit der Nummer 1.000 durchgeführt.

Die Entstehungsgeschichte dieses Trainings beginnt in den 1970er Jahren mit einem einschneidenden Erlebnis von **Walter Kauffmann**, damals Vertriebsleiter in einem internationalen Unternehmen. Dort erlebte er, wie ein Mitglied des Vorstandes Opfer von rücksichtslosem Mobbing geworden war. In Walter Kauffmanns Augen war dies Mord. Dieses dramatische Ereignis ließ ihn fortan nicht mehr los; er beschloss, etwas zu unternehmen. Seine Vision war es, Menschen stark zu machen: Selbstvertrauen und emotionale Stabilität zu lernen und so in der Lage zu sein, gegen solche „Angriffe“ auf die eigene Persönlichkeit wirkungsvollen Widerstand leisten zu können, um sich zu schützen. In jahrelanger Arbeit, während der er sich u.a. intensiv mit dem amerikanischen Trainingsmarkt für Führungskräfte auseinandersetzte, konzipierte er sein eigenes Training. Walter Kauffmann gab seinem Training den Namen DER BLOCK[©]. Denn die Überwindung individueller Energie-Blockaden ist ein wesentlicher Trainingsbaustein und der eigentliche „Schritt in die Freiheit“.

Im Laufe der Jahre sind eine ganze Reihe neuer Erkenntnisse aus Neurobiologie, Positiver Psychologie und Logotherapie in die Trainingsinhalte eingeflossen. Die Grundstruktur und die einzigartige Dramaturgie des Trainings sind unverändert geblieben.

Es ist durchaus angemessen zu sagen, dass unser Training eine sinnvolle Investition zur **Burnout** - sowie zur **Boreout - Prävention** ist.

Mittlerweile haben über 15.000 Menschen die Trainings der Hohenbrunner Akademie besucht. In sehr persönlichen Briefen schildern ehemalige Teilnehmer ihre nachhaltigen Erkenntnisse aus ihrem Training.

Obgleich das Training seine Entstehungsgeschichte aus dem beruflichen Umfeld (Führungstraining) bekommen hat, so ist es von Anfang an als ganzheitliches Training für alle Lebensbereiche angelegt und somit für jeden Menschen geeignet – es ist jedoch keine Therapie und auch kein Therapieersatz!

Die eigenverantwortliche Weiterentwicklung „**meiner einzigartigen Persönlichkeit**“ in allen Lebensbereichen steht im Zentrum unseres Trainings. Immer wieder bestätigen uns Teilnehmer die Wirksamkeit des Trainings; oftmals sei es sogar wirksamer als die von ihnen bisher genutzte Therapie.

DER BLOCK[©] ist ein offenes Gruppentraining für Menschen im Alter von über 25 Jahren.

Es findet i.d.R. mit maximal 14 Teilnehmern statt. Das Training dauert 4 ½ Tage und bietet die selten erlebte Gelegenheit, in ruhiger, ungestörter und vertrauensvoller Atmosphäre, sich ganz intensiv mit sich selbst zu beschäftigen. Dabei wird die Gruppe der Teilnehmenden von einem Team engagierter Menschen begleitet. Diese haben alle das Training zuvor selbst als Teilnehmer/in kennen und wertschätzen gelernt.



Was Sie im Training erwarten können:

Bereits auf der Fahrt vom Flughafen München zum Seminarhaus Holzmannstett lernen Sie Ihre MitteilnehmerInnen kennen - und im Seminarhaus kurz darauf das Trainerteam.

Gemeinsam beginnen Sie sofort mit der Arbeit. Am ersten Abend werden Sie viele Fragen zu Ihrer momentanen Lebenssituation für sich beantworten. Sie erarbeiten sich in den nun vor Ihnen liegenden vier Trainingstagen Stück für Stück Ihre eigene Lebensvision für die vier Lebensbereiche: ICH-BEZIEHUNGEN-BERUF-FREIZEIT. Sie werden dabei unterstützt durch zahlreiche Übungen, aus denen Sie Ihre eigenen Erkenntnisse gewinnen können.

„Was will ich wirklich?“- diese Frage wird Sie begleiten! Ihre eigenen Erfolgsbedürfnisse, Ihre höchsten Werte, Ihre Energiereserven werden Sie (spielerisch) entdecken und in Ihre Lebensvision integrieren - und konkretisieren, in Form zukünftiger Maßnahmen. Und diese Maßnahmen planen ausschließlich Sie, denn es geht um Ihr Leben! Das Team und Ihre MitteilnehmerInnen unterstützen Sie z.B. durch Fragen, wenn Sie es wollen.

Diese Tage werden Sie fordern - geistig und körperlich – aber nicht überfordern. Dafür sorgen unsere unterstützenden Trainingsregeln. Schweigezeiten, ungestörtes Arbeiten, Ruhe und Geborgenheit unterstützen Sie bei Ihrer wertvollen Arbeit mit sich selbst. Das professionelle Team ist immer erreichbar. Es ist ein Training: das bedeutet, Sie erleben mehr Intensität, arbeiten mehr mit als in einem klassischen Seminar.

Sie erleben sich und die Mitteilnehmer nah, wertschätzend und intensiv. Sie haben engagierte Gesprächspartner und aktive Zuhörer. Die Dramaturgie des Trainings ist einzigartig! Die vertrauensvolle Atmosphäre unterstützt Ihre Anstrengungen, Klarheit über sich selbst zu gewinnen. Sie lernen mit momentan unabänderlichen Realitäten umzugehen. Sie erkennen, dass Lebenseinstellungen veränderbar sind - wenn Sie es wirklich wollen. Sie probieren neue, unbekannte Wege in einem geschützten Raum.

Das Training simuliert das Leben: Es gibt, bildlich gesprochen, „nebelverhangene Täler“ als auch „Höhen mit guten Aussichten“. Sie werden von einem professionellen Team respektvoll und dabei liebevoll begleitet. Sie gehen freiwillig mit hinauf bis zum Gipfel und behalten dabei Ihr Ziel immer vor Augen. Der auf- und absteigende Weg lohnt sich, denn es ist Ihr Weg! Schließlich geht es um das Wertvollste, was Sie haben: Ihr Leben.

Nach 4 Tagen erreichen Sie das Ende des Trainings. Auf dem gesamten Weg haben Sie Respekt und Wertschätzung erfahren. Niemals wurden Sie in dieser Zeit bewertet. Sie haben den Gipfel erreicht! Ihr von zu Hause mitgebrachter Rucksack ist leerer und leichter geworden. Ihr Blick ist energievoll, klar und weit. Und Sie nehmen ein selbst geschnürtes, neues Paket von Aufgaben mit herausforderndem Charakter mit ins Tal. Allein Sie bestimmen das Volumen und legen das Tempo der Umsetzung für Ihre Zeit nach dem Training fest.

Am letzten Trainingstag bereiten Sie sich auf den „Abstieg“ und Ihren weiteren Weg im Alltag zu Hause vor. Sie nehmen viele Inhalte mit nach Hause! Ihre Erfahrungen und Erkenntnisse aus diesen Tagen, dazu Aufgaben und Werkzeuge, die Sie nach Ihrem Willen und Ihrem Tempo einsetzen werden, um Ihren Lebensweg weiter zu gehen.

Es sind Wünsche entstanden: vielleicht der, die Gruppenmitglieder, mit denen Sie so intensiv gearbeitet haben, wiederzusehen. Dies und anderes regeln Sie in eigener Verantwortung. Das Team verabschiedet sich von Ihnen. Es bleibt aber für Sie ansprechbar, wenn Sie es wünschen.



Was ist DER BLOCK[®] - was sind die grundlegenden Ideen?

HOHENBRUNNER
AKADEMIE

Das Training DER BLOCK ist ein kognitives Problemlösungstraining, flankiert von körperorientierten Entspannungs- und Visualisierungsübungen. Es unterstützt die Umsetzung persönlicher Werte im Privaten, im Beruflichen und in der Freizeit. Es ist kein Ego-Trip! Die Realitäten des Lebens, die Gegebenheiten in Beruf und Familie, können wir nicht verändern – aber was wir alle verändern können, ist unsere Einstellung zu diesen Gegebenheiten.

Walter Kauffmann, Gründer des Trainings, erlebte bereits in den 1970er Jahren die elementare Bedeutung des Selbstwertgefühls für die ganzheitliche Lebensführung. Die damit verbundene Relevanz für persönlichen Erfolg und die daraus resultierende Steigerung des gemeinschaftlich erzielbaren Unternehmenserfolges, läßt das Training DER BLOCK © für viele Unternehmen, bis heute, zu einem wichtigen Element ihrer Weiterbildungsmaßnahmen werden.

Wesentliche Ziele der Teilnahme am BLOCK-Training sind u.a.: (Äußerungen ehemaliger TeilnehmerInnen)

- Meine Autonomie stärker wahrnehmen
- Meine Selbstbestimmung und meine Selbstverantwortung stärken
- Den hohen Wert meiner Persönlichkeit erkennen
- Meine Energie-Blockaden kennen lernen und den Umgang mit ihnen trainieren
- Mir meinen Weg für ein erfülltes Leben erarbeiten – und bei dieser Arbeit meine höchsten Werte und meine Erfolgsbedürfnisse berücksichtigen
- Mir klar werden: meine eingefahrenen Lebensmuster sind Teil meiner Persönlichkeit – ich kann sie verändern, wenn sie mir nicht gut tun
- Meine Fähigkeit trainieren, schwierige, schmerzhaft oder unangenehme Situationen im Leben anders bewältigen zu können als bisher
- Ich lerne „Handwerkszeug“ kennen und probiere neue Arten zur Bewältigung meiner „Lebensthemen“ aus
- Ich will die Verantwortung für mein Leben übernehmen und meine Handlungsfelder gestalten.
- Ich lerne, dass mein Körper ein wichtiger Botschafter für mich und meine momentane Lebenssituation ist.
- Ich erlerne Strategien, die mir weiterhelfen, „wenn der Wille allein nicht ausreicht“.
- Ich erlerne, mir für anstehende Herausforderungen „neue Kapazitäten“ im Sinne von „mehr verfügbare Energie“ zu schaffen, ohne dabei in die Überforderung zu kommen.

Das BLOCK-Training steht auf drei Säulen:



HOHENBRUNNER
AKADEMIE

- Zum Einen gibt es eine strenge, **äußere Struktur des Trainings** mit festgelegten Ritualen, Abläufen, Regeln. Sie stößt auf die individuellen „Lebensspiele“ der TeilnehmerInnen. Wie gehe ich damit um? Die äußere Struktur des Trainings verkörpert die Gegebenheiten meines Lebens, die Autorität meiner momentanen Wirklichkeit, die im Moment durch mich nicht veränderbar ist – und von jedem anders und individuell erlebt wird.
- Die zweite Säule des Trainings ist das Menschenbild, die **bedingungslose Akzeptanz** jeder Person im Training. Jeder erfährt positive Wertschätzung im Respekt auf seine individuelle Persönlichkeit, die jeden von uns einzigartig macht. Die TeilnehmerInnen werden in keiner Phase des Trainings bewertet. Jeder Teilnehmer entscheidet frei, sich so intensiv einzubringen, wie es für ihn im Moment angemessen ist. Das Training verkündet keine Weisheiten und keine für jeden passenden Lebensziele. Im Gegenteil: es fordert und fördert die gelebte Selbstverantwortung des Einzelnen. Und diese Selbstverantwortung wird erlebbar, denn der Teilnehmende erkennt, dass Verhaltensänderungen möglich sind. Sinnvoll sind sie besonders dann, „wenn ich erkenne, in welchen Bereichen meines Lebens mein Verhalten mir in der Vergangenheit nicht gut getan hat. Ich kann mein Leben ändern!“
- Die dritte Säule beruht auf dem **Zusammenspiel von Körper und Geist**, dem kognitiven Erkennen und der Erarbeitung von Problemlösungen mit erfahrbarer, körperlicher Wahrnehmung (z.B. emotionales Muskeltraining). Diese Kombination aus eigener Körperwahrnehmung und eigenem Geist, inzwischen durch die Ergebnisse der Hirnforschung (s.a. Prof. Dr. Gerald Hüther) bestätigt, ist verantwortlich für die nachhaltige Wirkung des Trainings.

Die einzigartige Dramaturgie des Trainings, das Erleben des respektvollen und wertschätzenden Umgangs der Gruppenmitglieder, die ungestörte, vertrauensvolle Atmosphäre der gemeinsamen Tage, all dies sind der einzigartige Nährboden, auf dem persönliche, eigenverantwortliche Weiterentwicklung stattfinden kann.

Das Training simuliert „das Leben“! Der Teilnehmer erlebt sich in einigen seiner Lebenssituationen. Er schaut hin, er erkennt, er wägt ab, er kämpft mit sich, er entscheidet und er probiert „das Neue“ aus. Er lernt sich dabei selbst besser kennen, gewinnt Vertrauen zu sich und seinen Verhaltensweisen, er gewinnt Energie: mit Energiegewinn ist hier Gewinn an Lebensfreude und Gesundheit gemeint! Ja, einige Teilnehmer erleben sogar Momente des Glücks im Verlauf Ihres Trainings.

DER BLOCK © - unsere Trainerinnen:



HOHENBRUNNER
AKADEMIE

Brigitte Winck

Studium angewandte Sprachwissenschaften, langjährige Industrierfahrung. Weiterbildung in Persönlichkeitsentwicklung, dreijährige Trainerausbildung, zweijährige Ausbildung zum Coach. Führungskräfte trainings, Teambuildingmaßnahmen, Changemanagement, Trainings in Konfliktmanagement, Gewaltfreie Kommunikation, Unterstützung von Führungskräften in ihrem Unternehmensumfeld.

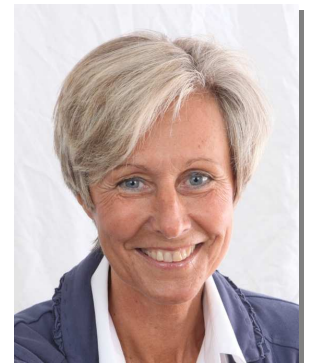
Trainerin des Blocktrainings seit 1997



Ingrid Scherle

Gesundheitspraktikerin für ganzheitliche Gesundheits- u. Persönlichkeitsbildung, Ressourcenorientierte Traumalösung, Burnout Prävention, Aus- und Weiterbildungen im Bereich der Humanistischen Psychologie, in körperorientierter Selbsterfahrung und verschiedenen energypsychologischen Methoden. Arbeitsschwerpunkte: Training & Beratung, Seminare im Bereich ganzheitliche Gesundheitsorientierung, Integrative Körper- und Bewusstseinsarbeit.

Trainerin des Blocktrainings seit 1994



Katharina Schindler

Dipl. Betriebswirtin (FH), Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG), 18 Jahre Berufserfahrung im Personalmanagement, davon 10 Jahre als Führungskraft. Seit 2007 selbständige Tätigkeit als Trainerin und Coach in der Erwachsenenbildung.

Burnout-Prävention, Ressourcen-Arbeit, Führungskräfteentwicklung, Outplacement-Beratung, Verkaufstrainings.

Co-Trainerin des Blocktrainings seit 2011



DER BLOCK © - Ihre Ansprechpartner:



HOHENBRUNNER
AKADEMIE

Karl Fordemann

Geschäftsführender Gesellschafter

Dipl.Ing.; Dipl.-Wirtsch.-Ing. (TU-München)

25 Jahre Geschäftsführung im Familienunternehmen der Nahrungsmittelwirtschaft,

Ausbildung zum logotherapeutischen Berater (2008-2010),

Zusatzqualifikation in „Sinnorientierte Unternehmensführung“

Karl.Fordemann@hohenbrunner-akademie.de



Claudia Scheuerer

Assistentin der Geschäftsleitung

Claudia.Scheuerer@hohenbrunner-akademie.de

Hohenbrunner Akademie GmbH

Theresienhöhe 6/136

80339 München

Tel.: 089 6735955-0

Fax.: 089 6735955-29

info@hohenbrunner-akademie.de

Besuchen Sie uns unter:

www.hohenbrunner-akademie.de

und auch auf Facebook: [blocktraining](#)