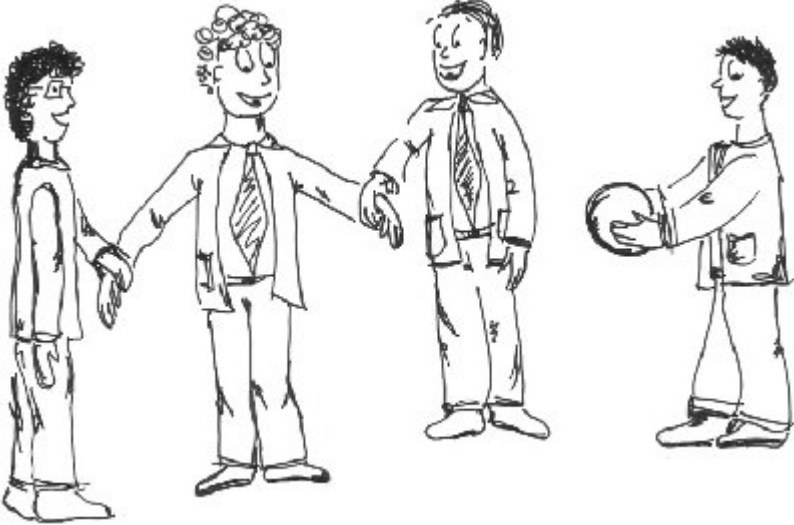


## Training Aktiv - Methode Nr. 18: Flucht oder Angriff - Budo-Coaching™

Nr.	Methoden	Kurzbeschreibung	Detailbeschreibung	Übung/Reflexion/Transfer
18	<p>Flucht oder Angriff - Budo-Coaching™</p> <p>Einordnung: Zeit: Gegenwart Lernmethode: explorativ Psychologische Ebene: individuell</p> <p><i>Einsatz: Training Coaching</i></p>	<p>Den Unterschied zwischen Vermeiden und Erreichen mit den Prinzipien der Kampfkunst reflektieren und auf Alltagssituationen transferieren.</p>	<p>Ziel: Die Wirkung von Kraft und Konzentration erleben sowie den Unterschied zwischen Problem- u. Zielorientierung spüren.</p> <p>Ein Teilnehmer wird von zwei anderen am Arm festgehalten.</p> <p>Als erstes erhält er den Auftrag sich zu befreien.</p> <p>Als nächsten Schritt wirft ihm ein dritter aus ca. 4 m Entfernung frontal einen Ball zu, den er fangen muss.</p> <p>Anschließend werden die dabei erlebten Unterschiede reflektiert und auf andere Situationen transferiert.</p>	<p>Übung:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Befreien Sie sich von den beiden, die Sie am Arm festhalten.</li> <li>2. Fangen Sie den Ball!</li> </ol> <p>Reflexion:</p> <p>Welche Unterschiede stellen sie fest? Welche Bedeutung hat das für sie? Was erkennen sie dabei?</p> <p>Transfer:</p> <p>Wie wollen sie weiter damit umgehen? Wobei kann ihnen die Erkenntnis helfen?</p>
			<p>Die Richtung bei der Reflexion ist dabei oft völlig unterschiedlich. Die einen sagen: "Wenn ich einen Ball fange, habe ich mehr Kraft und bin zielorientiert". Die anderen: "Mir werden Fesseln angelegt, die mich hindern." So kann damit das Thema Ziel- u. Problemorientierung gut bearbeitet werden oder auch als Teamdiagnose eingesetzt werden.</p>	