

DYNAMIC®  
SOLUTIONS

# Die Methode Dynamic Solutions®

## Was ist Dynamic Solutions?

Dynamic Solutions® (DS) ist eine von Arne Schneider entwickelte „Erlebnis aktivierende Methode“ (EaM), die aus dem Vidarbodua Stabfechten hervorgeht. Die Fechtkunst und Bewegungskunst holt den Teilnehmer schnell vom Kopf in den Körper. Die effektiven Übungen machen die natürlichen Potentiale jedes Einzelnen bewusst, ermöglichen einen Perspektivenwechsel und zeigen durch ihr sofortiges Feedback Lösungen auf, die in den beruflichen wie privaten Alltag übertragbar sind. Die Übungen werden größtenteils mit einem Rattanstab von 115 cm Länge ausgeführt, der Halt gibt und ein Werkzeug des „Bergreifens“ ist.

## Wie ist DS entstanden?

DS ist die Essenz, die aus dem Vidarbodua Stabfechten hervorgegangen ist. Im Vidarbodua Stabfechten geht es nicht darum, im Wettkampf den Anderen zu besiegen, sondern sich im Miteinander/Gegeneinander fair zu messen. Natürlich werden auch Freigefechte ausgeführt. Voraussetzung hierfür ist die absolute Stabkontrolle und eine sehr hohe Achtsamkeit, die es zu schulen gilt, denn diese Fechtkunst wird ohne Schutzausrüstung ausgeübt. Arne Schneider weiss, dass die Wahrnehmung über die Sinne der beste Schutz ist. Jeder der Vidarbodua Stabfechten lernt, unterzieht sich zugleich einer intensiven Schulung der Stabkontrolle und seiner Sinneswahrnehmung. Dadurch sind mit der Zeit vielfältige Übungen entstanden, die Eigen- Raum- und Fremdwahrnehmung schärfen und die Sinne weiten. Die Übungen, die den Fechter für das Gefecht vorbereiten und den Menschen in seinem täglichen Leben stärker machen, führten bei den Teilnehmern zu erstaunlichen Aha-Erlebnissen und wurden in den Teilnehmerfeedbacks immer wieder positiv hervorgehoben. Diese über 50 einfachen, effektiven und effizienten Übungen, die dem Menschen helfen sein natürliches Potenzial zu nutzen und in seine Mitte zu kommen, sind DYNAMIC SOLUTIONS.

## Wer kann DS nutzen?

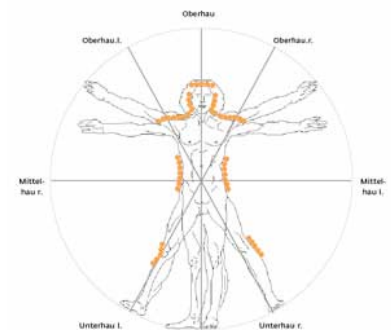
DS dient all denen als zusätzliches Werkzeug für alle, die eine Profession haben, mit der sie anderen Menschen bei ihrer Entwicklung helfen, wie z.B. bei Coaches, Trainern, Therapeuten, Mediatoren, etc. DS ist eine pragmatische Ergänzung und verbindet in anregender Weise Körper, Geist und Seele.

## Anwendungsbereiche

Themen wie Führung, Kommunikation, Druck, Balance, Ziele, Energie, Koordination, Timing, Raum, Wahrnehmung, Intuition, Aufmerk-

## Dynamic Solutions

DS ist eine bewegungsbasierte Methode. Sie holt den Teilnehmer schnell vom Kopf in den Körper



DS ist die Essenz, die aus dem Vidarbouda Stabfechten hervorgegangen ist

## Zielgruppe

Coaches, Trainer, Therapeuten, Mediatoren uvm. mit einer menschenzugewandten Profession.

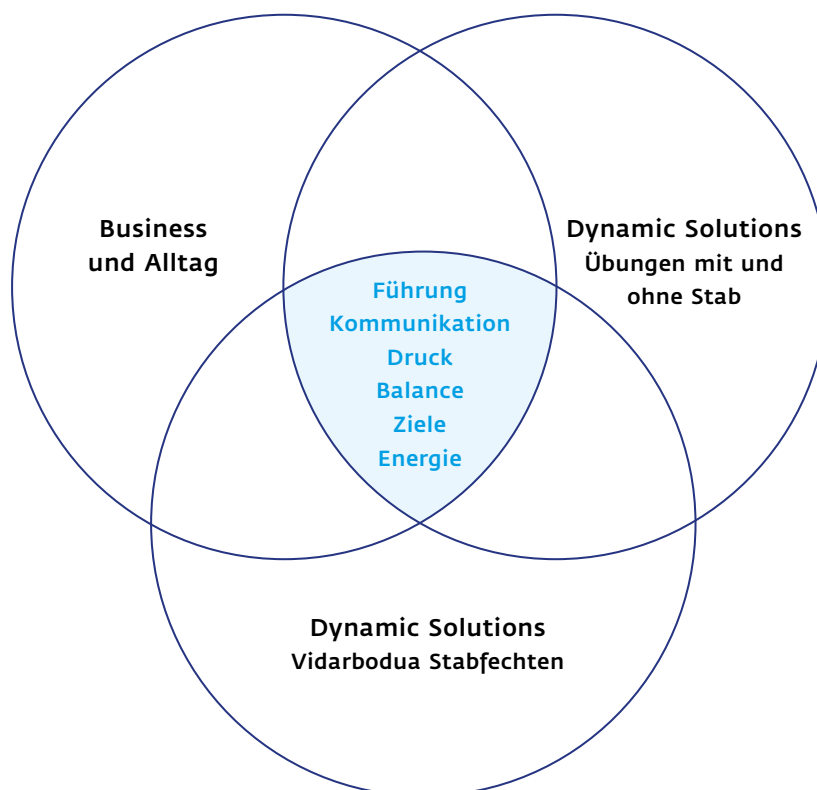


samkeit, Reflexe, Flexibilität, Kreativität kommen im Gefecht wie auch im Business und Alltag vor. Sie können mit DS in den Übungen mit und ohne Stab und mit Vidarbodua Stabfechten verblüffend einfach und schnell erlebbar gemacht werden und sofort in eine Erfahrung umgewandelt werden. Die spielerischen Übungen mit und ohne Stab sind leicht und für jedermann umsetzbar.

Mit dieser Methode können in Meetings, Coachings, Trainings und Therapiesitzungen Impulse gesetzt werden, in der sich der Teilnehmer auf ganz neue Art und Weise anders wahrnehmen und erleben kann. Mit DS kann sowohl alleine als auch zu zweit oder in der Gruppe gearbeitet werden.



Themenbereiche aus dem Business-Alltag können mit DS verblüffend einfach und schnell erlebbar gemacht werden.



### Das Besondere

- DS braucht nur Stäbe
- Man erhält sofortiges Feedback
- DS zeigt Situationen und Lösungen auf, die in den Alltag übertragbar sind.

### Wo kann DS angewendet werden?

- Als Ice-breaker
- Als Warming-up-Sessions
- Als Auflockerung
- Als Blockadenlöser

### Nebeneffekt

- Lockert die Stimmung
- Verhilft zur eigenen Zentrierung
- Stärkt das Team und den Einzelnen



### Werkzeug des „Begreifens“

Die Übungen werden größtenteils mit einem Rattanstab von 115 cm Länge ausgeführt.

## Veränderung

Um eine bewusste Veränderung beim Klienten sicher zu stellen, ist eine anschließende Reflexion aus zwei Gründen ganz wichtig:

### 1. Bewusstmachung

Das Bewusstmachen über das gerade Erlebte in der Reflexion wirft Licht auf die Sache und lässt die Wirkung des Erlebten zu einer Erkenntnis werden. Was habe ich gerade erlebt? In der Gruppe kommt ein weiterer Aspekt dazu: jeder hat die gleiche Aktion anders erlebt. So bekommt jeder verschiedene Blickwinkel der anderen Teilnehmer mit und kann seinen Horizont erweitern.

### 2. Transfer in den Alltag herstellen

In der Reflexion kann das Erlebte gleich mit einem Transfer in den Alltag verknüpft werden. Wie habe ich hier reagiert? Wo tauchen solche Situationen in meinem Alltag auf? Was kann ich davon mitnehmen und was kann ich in meinem Alltag besser machen?

## Vom Kopf in den Körper

Durch Bewegung kommt der Mensch vom Kopf wieder in den Körper. Er spürt sich und kann sich wahrnehmen. Wahrnehmen kann er über viele Sinne. Aber der moderne Mensch setzt seine Sinne selten bewusst ein. Es sind zuviele Ablenkungen, die auf ihn in den Städten und durch Medien einströmen. In DS lernt der Teilnehmer wieder die ersten fünf Sinne (Sehen, Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken) bewusst einzusetzen und weitere zu trainieren, was schon eine erstaunliche Verbesserung mit sich bringt:

### In Balance kommen

Jeder, der in die sinnliche Wahrnehmung geht, kommt in einen entspannten Zustand. Muskeln, Bänder, Nerven entspannen sich. Selbst der Verstand wird in einen Ruhezustand gebracht. Wer im Alltag immer wieder bewusst zwischen Denken und sinnlicher Wahrnehmung wechselt, hat ein rechtes Maß an Ausgeglichenheit und kann ausbalanciert handeln.

### Mehr Informationen sammeln

Die fünf Sinne funktionieren wie Antennen. Werden die Sinne bewusst eingesetzt, werden aktiv mehr Informationen von der Innen- und Außenwelt gesammelt.

### Bessere Entscheidungen treffen

Das Sammeln von mehr Informationen führt zu einem größeren Wissensspektrum. Auf dieser Grundlage können bessere Entscheidungen getroffen werden. Unsere Lösungskompetenz wird höher.

Letztendlich ist es eine Bewusstseinsfrage worauf jeder Mensch zukünftig den Fokus lenken wird, auf die äußeren technischen Hilfsgeräte oder die natürlich gegebene sinnliche Wahrnehmung im eigenen Körper.



In DS lernt der Teilnehmer wieder die 5 Sinne (Sehen, Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken) bewusst einzusetzen.



### Entscheidungen treffen

Es wird eine Bewusstseinsfrage sein, worauf jeder Mensch zukünftig den Fokus lenken wird.

## Nachhaltigkeit

### Erinnerungsanker

DS ist Lernen in Bewegung. Viele Übungen und Situationen sind meist Körpererfahrungen, in denen mehr als nur zwei Wahrnehmungskanäle, wie z.B. das Hören und das Sehen, in Anspruch genommen werden. Das ist ein großer Vorteil, denn jeder Mensch hat einen anderen Lernkanal beziehungsweise auf die 5 Sinne. Der eine lernt über das Hören, der andere über das Sehen, wieder andere sogar über die Kinästhetik. So kann, durch die große Bandbreite von angesprochenen Lernkanälen, sichergestellt werden, dass jeder Lerntyp angesprochen wurde. Viele Sinne werden über das eigene Erleben in Bewegung angesprochen auch der Gleichgewichtssinn, Orientierungssinn, Intuition, u.v.m.. Je mehr Sinne beim Lernen angesprochen werden, desto höher die Chance, dass sich das Lernen im Langzeitgedächtnis verankert. Doch ein weiterer wichtiger Faktor zum nachhaltigen Lernen kommt dazu, die Begeisterung.

### Begeisterung – die Voraussetzung für nachhaltiges Lernen

Die Begeisterung ist eine wichtige Voraussetzung, damit das Erlernte für lange Zeit im Gedächtnis erhalten bleibt. Wir müssen für die Sache brennen! Fehlt uns die Begeisterung, bleibt das Erlernte höchstens im Kurzzeitgedächtnis. Wollen wir so lernen, dass der Lernstoff in unser Langzeitgedächtnis übergeht, ist Begeisterung laut der heutigen Erkenntnis in der Neurobiologie, der Lernfaktor Nummer eins.

### Bewegung ist Glück

Vielfältige Körpererfahrung bringen die Endorphine in Wallung, fördern das Selbstwertgefühl. Bei anhaltender Bewegung werden Serotonin, Oxytocin sowie endogene Opioiden ausgeschüttet. Serotonin bewirkt als „Glückshormon“ körperliches und seelisches Wohlbefinden, während Oxytocin und die endogenen Opioiden Stress und Angst reduzieren.

### DS ist Lernen in Bewegung

Die einfachen Übungen, in denen sich der Teilnehmer geistig und körperlich bewegt und sich mit dem Körper erfährt, schaffen genau diese Glücksmomente. Sie ermöglichen somit einen optimalen Nährboden für nachhaltiges Lernen. Verknüpft mit Information und Reflexionseinheiten, schaffen sie neue Impulse und darüberhinaus die Möglichkeit ein neues Mindset entstehen zu lassen.

### Mit dem Stab begreifen lernen

In den meisten Übungen bewegt sich jeder Teilnehmer mit dem Stab. Der Stab ist dabei sein Begleiter und sein eigenes Lernwerkzeug, mit dem er wortwörtlich seine Lernaufgaben begreifen kann.



DS ist Lernen in Bewegung. Beim Lernen in Bewegung nutzt man mindestens zwei seiner natürlich gegebenen Sinne.

**Embodiment – Ganzheit erfahren**

Viele Übungen mit und ohne Stab zeigen spielerisch auf, dass der Mensch nicht nur über den Kopf und Verstand existiert sondern eine Einheit aus Körper, Geist und Seele ist. Denn „nicht nur der Körper ist Plattform für emotionalen und psychischen Ausdruck, also gewissermaßen „der Spiegel der Seele“, der umgekehrte Fall ist auch möglich. Die Psyche ist genauso auch Spiegel des Körpers“ (Psychotherapie 17. Jg 2012, S. 261 f). Um ein Beispielbild zu entwerfen, könnte man sagen, Körper, Geist und Seele sind wie bei Zahnrädern eines Getriebes miteinander verbunden. Wenn an einem Zahnrad gedreht wird, drehen sich die anderen Räder automatisch mit und werden so von den anderen beeinflusst. Eine Änderung im gesamten Seins-Zustand ist unausweichlich.

Der Körper ist von allen drei Seins-Zuständen am leichtesten zu bewegen. Bringt man den Körper in Bewegung, kommt auch in einem selbst etwas in Bewegung. Die Sinne werden wach, die Eigen-, Raum- und Fremdwahrnehmung nimmt zu. Werden diese Eindrücke und Erfahrungen bewusst mit dem Verstand verarbeitet, so kann man daraus lernen. Über den Körper können mit DS also neue Impulse gesetzt werden, die sich auf Geist und Seele auswirken und dort ebenfalls etwas in Bewegung setzen.

**Authentizität – Der Körper lügt nicht**

Viele Dinge können in der gesprochenen Kommunikation verdeckt werden, jedoch nur sehr schwer in der Körpersprache. In den erfahrbaren, körperlichen Interaktionen mit dem Gegenüber wird bei DS zu 90% mit der nonverbalen Kommunikation gearbeitet. Der Teilnehmer offenbart sich, denn der Körper lügt nicht. Viele Dinge, die verdeckt waren, kommen augenscheinlich ans Licht, werden wahrgenommen und angesprochen. DS sollte dabei immer einen geschützten Rahmen bieten, der auffängt, erlaubt Fehler zu machen und jeden Teilnehmer auf Augenhöhe begegnen lässt. Die Bewegung bringt Leichtigkeit. Je mehr Körpersprache und gesprochene Sprache übereinstimmen, desto authentischer und wirkungsvoller ist der Mensch.



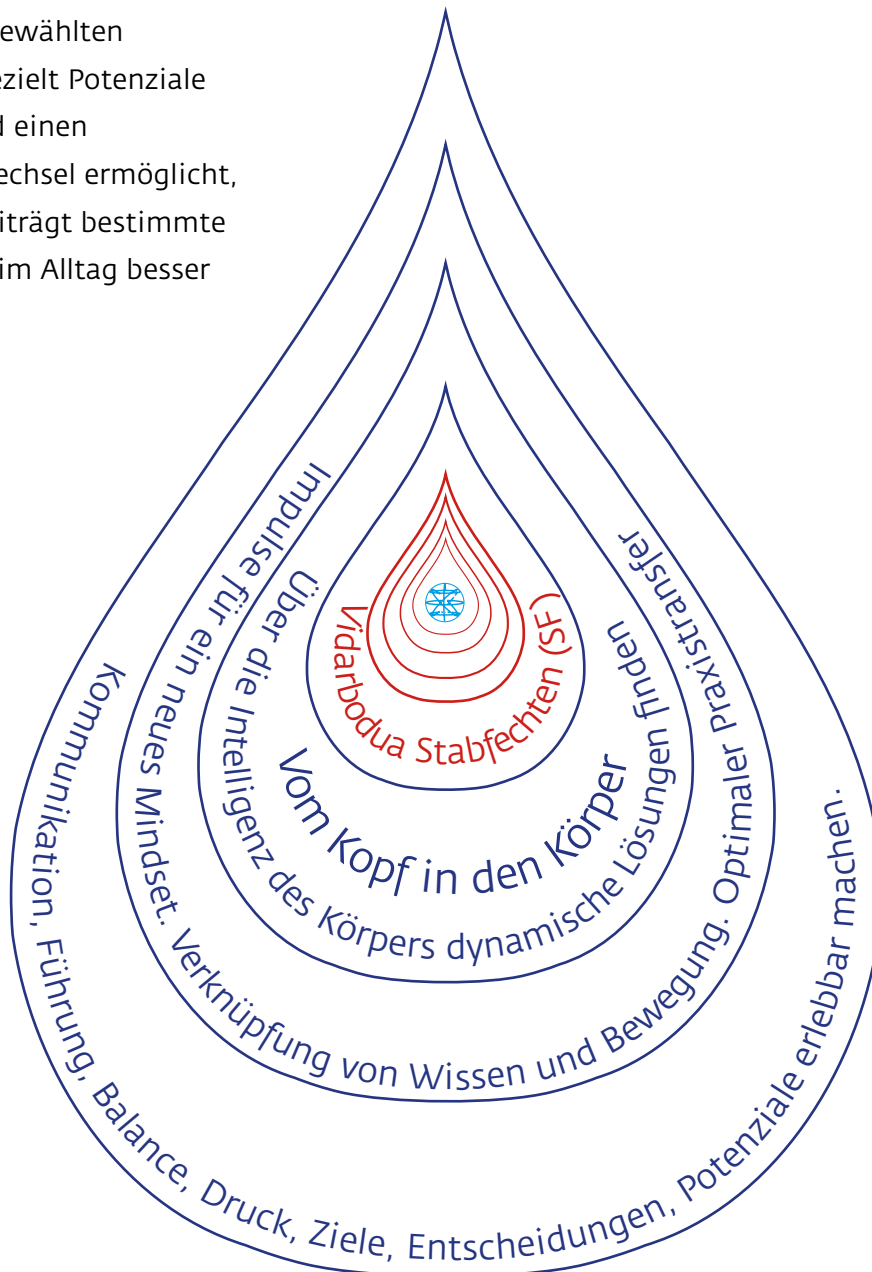
Körper Geist und Seele sind wie bei Zahnrädern eines Getriebes miteinander verbunden. Wenn an einem Zahnrad gedreht wird, drehen sich die anderen Räder automatisch mit.

Quelle:

Psychotherapie 17 Jahrgang 2012. Bd 17, Heft 2 Clp-medien. München.

## Dynamic Solutions

Dynamic Solutions ist eine Erlebnis aktivierende Methode, die mit ausgewählten Übungen, gezielt Potenziale aktiviert und einen Perspektivwechsel ermöglicht, was dazu beiträgt bestimmte Situationen im Alltag besser zu meistern.



Dynamic Solutions ist durch das bewusste Arbeiten mit dem Stab im Vidarbodua Stabfechten entstanden. Es kann wie eine Zwiebel betrachtet werden, deren Kern Vidarbodua Stabfechten darstellt. Schale um Schale, wird durch Anwendung der Übungen die Persönlichkeit in den verschiedensten Bereichen gestärkt.

# Dynamic Solutions® in Kürze

1

## Aktion

### Dynamic Solutions

ist eine Erlebnis aktivierende Methode (EaM), die durch ausgewählte Übungen einen Perspektivwechsel in den Bereichen Führung, Kommunikation, Druck, Balance, Ziele, Energie ermöglicht.

2

## Auslöser

Die Körperintelligenz kommt zum Einsatz.

Die Erfahrungen ermöglichen einen Perspektivwechsel  
in individuell bekannten Alltags-Situationen.

In den Übungen werden verborgene Potentiale aktiviert und bewusst gemacht.

Trainiert werden nebenbei:

### Fähigkeiten

Achtsamkeit, Wahrnehmung, Intuition, Flexibilität, Kreativität,  
Koordination, Entscheidungsfähigkeit, Timing, Raum, Reflexe

### geistige und körperliche Funktionen

Konzentration, Aufmerksamkeit, Sinne

3

## Wirkung

- Neue Impulse
- Viele Aha-Momente

4

## Nachhaltigkeit

### Erinnerungsanker

Es werden mehr als 2 Sinne angesprochen.

### Embodiment

Der Körper wirkt auf den Geist und umgekehrt.

### Authentizität

Der Körper lügt nicht.

### Bewusstmachung

Die Erfahrung wird reflektiert

### Transfer in den Alltag

Die Erfahrung wird mit Alltagssituationen verknüpft.

5

## Ergebnis

- Neue Lösungsansätze
- Neues Mindset
- Gelöste Blockaden





Ansprechpartner:  
Arne Schneider  
Leiter Institut für Stabfechten

Tel: 0049-(0)711-4081589  
post@stabfechten.de  
www.stabfechten.de