



## EINE NEUE FORM DER WAHRNEHMUNG UND KOMMUNIKATION...

**Was auf den ersten Blick nur ein einfaches Stück Holz ist, eröffnet im Institut für Stabfechten ganz neue Möglichkeiten. Hier wird Führungskräften und Teams dabei geholfen Selbst-Führung, Kommunikation, Achtsamkeit und Klarheit durch Stabfechten erlebbar zu machen - und so ein inneres Gleichgewicht herzustellen.**

TEXT: MARILENA STRACKE | FOTOS: INSTITUT FOR STABFECHTEN

Die Gründungsgeschichte des Instituts für Stabfechten in Stuttgart beginnt mit einem kompletten Lifestyle Wechsel. „Es fehlte mir an allen Ecken an Zeit“, erinnert sich Leiter und Gründer Arne Schneider. „Das empfand ich als sehr unbefriedigend. Ein Coach diagnostizierte mir allerdings nicht Zeitmangel, sondern zu viele Baustellen. Sie fragte mich, was mir am meisten Spaß mache. Der Stockkampf! Doch dafür gönnte ich mir nur anderthalb Stunden in der Woche.“ Das öffnete ihm die Augen und so verabschiedete er sich von seinem Leben als Kommunikations-Designer und gründete 2009 das Institut für Stabfechten.

Seither hilft er Menschen durch Stabfechten und seine Methode Dynamic Solutions® dabei ihre Persönlichkeit und ihr Potential zu entfalten. Zum Angebot gehören neben Stabfecht-Kursen auch Teambuilding- und Impulsseminare sowie Coachings für Unter-

nehmen. Nach einem kurzen Warm-up gibt es in den verschiedenen Workshops immer viele Vorübungen, die die Wahrnehmung und Aufmerksamkeit sensibilisieren, um die eigenen körperlichen und mentalen Potentiale bewusst zu machen. So ist man im Stabfechten sicher, präsent und fokussiert.

„Stabfechten bietet Metaphern für das Berufs- und Privatleben“, erklärt Schneider. „Hieb- und stichfest sein. Sich entscheiden, das Schwert aus der Scheide ziehen. Rücken an Rücken stehen. Ein Gefecht ist wie ein kleines Leben. Wir kämpfen kleine wie große Kämpfe mit uns selbst, mit unseren Kollegen, teilweise, Partnern oder mit Dingen. Um ein Gefecht zu bestehen, ist es wichtig die Gegensätze zu kennen, damit wir in der Balance bleiben, wie ganz banal ‚Angriff‘ und ‚Verteidigung‘. Passiv, aktiv. Angriff kann hier auch mit Initiative gleichgesetzt

werden und Verteidigung als aktives Zuhören, Lesen meines Gegenübers. Die Wahrnehmung ist dabei der Schlüssel, um eine Beziehung mit mir und anderen aufzubauen.“

Die Teilnehmer lernen eine besondere Aufmerksamkeitstechnik, die es ermöglicht den Fokus zu variieren. Man wird sich seiner eigenen Verhaltensmuster bewusst und lernt neue Methoden der Wahrnehmung, Kommunikation und Selbstführung. Dass man durch einen einfachen Stab so viel Potential aus sich herausholen kann, fasziniert Schneider nach wie vor – und dieser Enthusiasmus steckt an.

[www.stabfechten.de](http://www.stabfechten.de)

