**Fachübergreifende Kompetenz - 1 Modul - 15 Stunden - 0,5 ECTS**

## Modul 6 - Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention Teil 1: Soft Skills und Rahmenbedingungen für Unterrichtende

„Wer andere versteht hat Wissen, wer sich selbst versteht hat Weisheit.
Andere beherrschen erfordert Kraft, sich selbst beherrschen erfordert Stärke“
(aus Daodejing 33)

Selbstführung – Lebenskunst und Methode

Der Fokus des Taijiquan / Qigong-Übens liegt in unserem Kulturkreis nicht so sehr auf dem Selbstverteidigungsaspekt als auf der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist sowie deren Gesunderhaltung. Wenn wir diesen Fokus etwas weiten, entdecken wir den wertvollen Beitrag des Übungsprozesses zur Entwicklung einer „Kunst der Lebensführung“ in Sinne der Schlüsselkompetenz der „Selbstführung“. Die vitalisierenden und assoziativen Eigenschaften dieser Lebenskunst dienen uns in eigener Sache und stärken uns in unseren Begabungen, Vorhaben und unserer Tatkraft.

Diese Form der Persönlichkeitsentwicklung fordert geradezu auf, den Lebensraum Körper als belebten Raum und als Gegenwart von neuen Möglichkeiten zu entdecken, die unserer Persönlichkeit mehr Lebendigkeit und Tiefe geben - durch das übende Entdecken von noch Unbekanntem, Ungewohntem, Überraschendem und Unsicherem. Als Unterrichtende werden wir immer auch Lernende sein. Insofern ist die Ausbildung zum*zur Taijiquan- /Qigong – Lehrenden auch als intensives Training zu verstehen, die Übungen und dazugehörigen Lebensprinzipien zu verinnerlichen und auf die eigenen Lebensbezüge anzuwenden. Diesen Weg zu sich Schritt-für-Schritt zu gehen ist eine Herzensentscheidung. Letztlich sind wir mit unserer Persönlichkeit und Resonanzfähigkeit unsere beste Methode.

- Soft Skills für Unterrichtende: Grundlagen und Überlegungen zur Persönlichkeitsentwicklung auf Basis des Bioenergetischen Gesundheitsmodells – Sozialkompetenz, Selbstkompetenz und Selbstorganisation
- Authentizität - 3 Bausteine der Persönlichkeitsentwicklung: Selbstreflektion und Selbsterkenntnis – Schulung des Inneren Beobachters, Selbstakzeptanz, Selbstregulation - Körper, Denken, Emotionen, Verhalten
- Den Aspekt der Selbstwirksamkeit betrachten wir unter zwei Überschriften:

  Transfer der Unterrichtsinhalte in den persönlichen Lebensalltag: die Übungsprinzipien im Taijiquan und Qigong haben assoziativen Charakter, d.h. sie lassen sich in allen Lebenskontexten anwenden. Der Transfer des vertieften Körperwissens, der Klarheit und der Ruhe aus den Übungen ermöglicht uns ein zentriertes und flexibles Standing im Umgang mit den alltäglichen Herausforderungen und Begegnungen. So wirkt die Übungserfahrung in die Lebenswelt hinein und stößt auf sehr natürliche Weise Veränderungsprozesse an, die zu einem intensiveren und kreativeren Erleben führen.

  Entwicklung von und Anpassung an berufsspezifische Haltungsgewohnheiten:
  Grundlage ist sicherlich die Bereitschaft, genügend Zeit im Lebensumfeld zu investieren und immer wieder die Übungen zu verinnerlichen, um sie selber anleiten und unterrichten zu können, sowie die dazugehörigen Lebensprinzipien selbst zu leben, um sie an andere

vermitteln zu können. Der Prozess, Gelassenheit und Mühelosigkeit mit sich selbst in den Lebenszusammenhängen zu entwickeln, setzt die Bereitschaft voraus, mit sich selbst und anderen sensibel zu werden. Dies hat großen Einfluss auf die Beziehungsdynamiken und Interkationen im Unterrichtsprozess. Wenn wir im Unterricht ein Energiefeld aufbauen und halten wollen, setzt dies voraus, dass wir selbst ein stabiles Energiefeld pflegen, das uns hilft, in unserer Mitte und im Fluss zu bleiben, sowie Resonanzen adäquat zu begegnen.

- Ein kleiner Exkurs führt uns in eine west-östliche Sichtweise auf das Thema „Burnout“ - eine durchaus ernst zu nehmende Falle auch für Unterrichtende im Taijiquan und Qigong. Hier geht es um das Thema Resilienz vs. Selbstoptimierung.

Die ganze Theorie wird eingebettet sein in Übungssequenzen mit Schwerpunkt auf einer TaijiQigong-Form des daoistischen Gebetes, hinter der sich jedoch 13 Varianten der Stehenden Säule (Zhangzhuang) verbergen.