

Die neue Balance im Leben

Vortrag 4.Mai 2005 bei CooperaBB

Kennen Sie das Gefühl eine tolle Idee, einen Lebenstraum zu haben?

Wurden Sie bei der Umsetzung unterstützt bis die ersten Schwierigkeiten auftraten?

Und dann?

Erhielten Sie gut gemeinte Tipps, die Sie noch weiter vom Ziel wegführten?

So erging es F.M. Alexander.

Er wollte Schauspieler und Rezipitor sein. Er nahm Schauspielunterricht. Anfangs ermutigten ihn die Leute aufzutreten. Doch dann, jedes mal wurde er nach immer kürzerer Zeit auf der Bühne heiser. Er musste hörbar nach Luft schnappen. Dabei tat er doch nur, was er gelernt hatte!

Er fragte Ärzte um Rat. Die sagten, er soll den Hals warm halten und auf das Sprechen verzichten. Was für eine Idee!

Alexander selber fand die Ursache. Seinen Umgang mit sich selbst, während er etwas tat. Er beobachtete sich und andere. Und er fand Unterschiede.

Er fragte sich: Wie ist der richtige Umgang mit mir selbst? Welche Möglichkeiten habe ich dies herauszufinden? Wie merke ich, ob etwas richtig oder falsch ist?

Bei seinen Versuchen beobachtete er sich im Spiegel. Er nahm sich etwas neues vor. Dann tat er es, meinte er. Im Spiegel sah er, was er vermeiden wollte, noch schlimmer als vorher! Er war entsetzt!

Noch mehr Fragen tauchten auf: Welche Möglichkeiten habe ich das Alte zu stoppen? Wie lerne ich Neues?

Er veränderte sich. Kollegen wurden neugierig. Sie wollten wissen, wie sie tun können, was er getan hat. Ärzte wurden neugierig. Sie schickten Patienten, bei denen sie ratlos waren.

Alexander hatte neue Aufgaben. Er vermittelte, wie andere ihrer eigenen Balance näher kommen können. Er entwickelte eine Methode zur Vermittlung von Erfahrungen und Wissen. Er fand auch einen Weg, wie andere lernen, diese Inhalte weiter zu geben.

Je mehr Personen zu ihm kamen, desto mehr Möglichkeiten die Arbeit einzusetzen ergaben sich. Ärzte, Golfspieler, Kinder, Wissenschaftler, Nobelpreisträger, Schauspieler, Musiker, Lords und Ladies, sie alle kamen zum Lernen zu ihm....Einige reisten dafür von weit her bis nach London.

Seine Methode faszinierte und tut es noch heute. Sie hat einfache Grundlagen und ist auf alle Aktivitäten und Situationen anwendbar. Jede kann die Methode den eigenen Bedürfnissen anpassen. Jeder Ort ist dafür der richtige Ort.

Sie können Ihre Persönlichkeit, Ihre Motivation, Ihre Beweglichkeit, Ihre Leistungsfähigkeit, Ihre Wahrnehmung, Ihre Körpersprache, Ihre Stimme, Ihre Präsenz, Ihre Kommunikation, Ihre Gesundheit, ihre Kreativität, Ihre Lebensqualität und vieles mehr entwickeln.

Beginnen Sie mit Ihrem Körper in Dialog zu treten. Lernen Sie Ihre Fähigkeiten kennen, entwickeln und nutzen. Es wirkt sich auf Ihr Leben aus. Beginnen Sie diese spannende Reise zu sich selbst. Nutzen Sie Ihre Chance. Das Beste ist, Sie können jetzt beginnen.

Das Publikum erhielt einen Einblick in die praktische Arbeit. Jede hatte die Möglichkeit parallel dazu dies für sich selber auszuprobieren.

Außerdem gab es die Möglichkeit Fragen zu stellen. Einige dieser Fragen werden in einem weiteren Text beantwortet.

Ich freue mich über Kontaktaufnahme, wenn Sie noch mehr Fragen haben, selber einen Vortrag erleben wollen, am eigenen Leib erfahren möchten, was Sie selber erreichen können.

Tel.: 030 / 406 24 49

Email: Katharina.Rolff@t-online.de