

Seminar der Frauengruppe der GdP SH „Auszeit am Meer“ –Persönlichkeitstraining für Frauen bei der Polizei vom 07.10.-10.10.2014, Akademie am Meer, Sylt-Klappholtal

In einer einzigartigen Kombination aus Mentaltraining und drei weiteren Themenkomplexen konnten 15 Frauen der Landespolizei Schleswig-Holstein erfahren, wie eine „Auszeit am Meer“ durch die kompetente Anleitung durch Christina Kropp, Dipl.syst.Coach, Power Brain Mentaltrainerin und Uli Kropp, Polizeibeamter und ebenfalls Mentaltrainer aus Husum, Wirkungen für den Alltag und für persönliche Lebensziele entfalten kann.

Mit Einfühlungsvermögen und motivierenden Einleitungsworten wurden wir am Dienstag von Christina und Uli in die Welt des „Power Brain“ als mentales Training und Gehirnaktivierung „entführt“.

Nach kurzer Einführung der theoretischen Grundlagen über unsere „synaptischen Verbindungen in unserer „Schaltzentrale“ -dem Gehirn- ging es für alle Teilnehmerinnen in die Bewegung. Alle waren gespannt, wie durch leichte Bewegungen und Übungen die Aktivierung unserer „Synapsen“ erfolgen soll. Schon schnell wurden die Anforderungen durch Uli und Christina gesteigert und wir folgten mit Freude und Eifer. Die Kombination von Bewegung, der Koordination der beiden Gehirnhälften erforderte zum einen höchste Konzentration, brachte zum anderen aber auch viel Spaß.

Schnell verging der erste Tag mit viel Bewegung. Schon am nächsten Tag verspürten einige Teilnehmerinnen erste Erfolge des Mentaltrainings. Sie bemerkten, dass sie zwar körperlich müde waren, der Kopf jedoch frei war, als ob dort tatsächlich schon „neue Verknüpfungen“ erfolgt seien und dadurch neue Energie spürbar wird.

Mittlerweile war am zweiten Tag auch die Sonne auf der Insel durchgekommen und wir nutzten die tolle Umgebung, um die Koordinationsübungen auch am Strand durchzuführen. Es war herrlich, bei wohltuender Seeluft mit diesem tollen Blick über die schäumenden Wellen der Nordsee neue Horizonte für die geistigen Aktivitäten aufzutun. Der Alltag erschien uns Lichtjahre entfernt.

Am Mittwochabend war unser Mentaltraining beendet und es ging noch am Abend mit der Einführung durch Christina Kropp in ein weiteres wichtiges Thema unserer „Auszeit am Meer“ weiter. Wir wurden eingeführt in die so genannte „kleine Schule des Erfolgs“. Sie zeigte uns die wichtigsten vier Schritte in unserem Denken und Handeln auf, die notwendig sind, damit genau das passiert, was wir uns wünschen. Weiterhin erhielten wir von Christina anschauliche Beispiele dafür, wie wir bei anderen Wirkung erzielen, um etwas zu *Bewirken*. Sie motivierte uns, eine eigene kleine Präsentation in Form einer kurzen Vorstellung der eigenen Person für den nächsten Tag vorzubereiten.

Am nächsten Tag ging es weiter in den Themenkomplex der so genannten „Lebensmotive“- nach dem Motto „Wie ticke ich, wie ticken die anderen“. Christina stellte uns anhand des so genannten Reiss Profils (Begründer Dr. Steven Reiss, Professor für Psychologie und Psychiatrie an der Ohio State University) 16 Lebensmotive (u.a. Macht, Teamorientierung, Neugier Anerkennung, Ordnung, Beziehungen, Status...) dar, die unser Handeln beeinflussen können.

Wir bekamen die Chance, eine Selbsteinschätzung zu diesen Lebensmotiven vorzunehmen und so wurde der einen oder der anderen deutlich, warum es in manchen Beziehungen zu anderen Menschen im privaten und auch beruflichen Umfeld zu Spannungen kommen kann.

Es wurde deutlich, dass die Ausprägungen der einzelnen Lebensmotive weit auseinander liegen können. Gerade dieses Erkennen führte zu so manchen „Aha-Effekten“ insbesondere beim Nachdenken darüber, wie wir in bestimmten Situationen handeln und aus welcher Motivation heraus.

Es lässt uns Raum dafür, Dinge aus einem anderen Blickwinkel sehen zu können. Aufgrund der so unterschiedlichen Ausprägungen der Motive ist jeder Mensch einzigartig und genau das wollen wir auch im täglichen Miteinander erkennen.

Zum Abschluss des Seminars konnte sich jede von uns noch mit ihren eigenen Zielen auseinandersetzen. Wir wurden von Christina angeleitet, ein bestimmtes erreichbares Ziel für uns zu definieren und so zu formulieren, dass wir in naher Zukunft bereit und in der Lage sind, dieses persönliche Ziel auch zu erreichen.

Dieser wunderbare Seminarort im Klappholttal auf Sylt in Verbindung mit den Referenten Christina und Uli Kropp wird uns noch lange in guter Erinnerung bleiben. Wir hatten dort eine schöne Zeit in einer sehr harmonischen Gruppe.

Freuen wir uns also auf weitere tollen Seminare der GdP-Frauengruppe Schleswig-Holstein.

Kerstin Friedrich, Regionalgruppe Lübeck-Ostholstein

Die nachfolgenden Links geben noch weitere Informationen zu der Referentin und den vermittelten Methoden:

www.christina-kropp.de

www.powerbrain-institut.de