

Atticus Josef Grabenweger

geboren 1950 in Baden bei Wien
Körpertherapeut (Integrative Biodynamik)*
Systemisch-konstruktiv(istisch)er Coach
Transfermanager Measuring Social Capital
Mentaltrainer

Liebe, Arbeit und Wissen
sind die Quellen unseres Lebens.
Sie sollten es auch regieren.
Wilhelm Reich

Gelernter Industriekaufmann. Tätigkeiten und Fortbildungen in unterschiedlichen Managementbereichen. Schwerpunkte: Verkauf, Team- und Konfliktmanagement, Marketing- und Werbepsychologie, Servicequalität.

- 1991 -1996 fünfjährige Ausbildung in Integrativer Biodynamik (personenzentrierte Körpertherapie*)
- 1997 einjährige Intensiv-Ausbildung in systemisch-konstruktiv(istisch)en Coaching, Beratung und Supervision nach dem „Kieler Modell“ bei Prof. Dr. Uwe Grau, Universität Kiel, Institut für Psychologie
- seit 2002 Transfermanager, Coach und Berater auf Basis des internationalen OECD-Forschungsprogramms „Measuring Social Capital“
- 2009 Hospizarbeit und -coaching

Arbeitsschwerpunkte:
Pausen- und Regenerationstraining („Burn-out“-Prävention), Einzel- und Gruppencoaching, persönliche Prozessbegleitung, Körpertherapie*, nonverbale Kommunikation; Transfermanagement Measuring Social Capital.

Mein Leitsatz:

Mir dient Coaching, Sozialkapitalförderung und Körpertherapie*
weder zur Demonstration fremder Macht
noch zur Befriedigung eigener Eitelkeiten;
sondern ich möchte einfach dazu beitragen,
dass Menschen so angenehm und erfolgreich wie möglich
zusammen leben und arbeiten können.

* Da in Österreich laut Bundesgesetz die Körperpsychotherapie noch nicht anerkannt ist, verwendet die Integrative Biodynamik den Begriff Körpertherapie.

Atticus Josef Grabenweger
Transfermanager Measuring Social Capital
Systemisch-konstruktiv(istisch)er Coach
Mentaltrainer | Körpertherapeut

A 1210 Wien, Nordmannngasse 25/1/1A
e-Mail: josef.grabenweger@socialcap.at
Tel: 0664/52 44 031 | www.socialcap.at

Draußen liegt neben dem,
was richtig,
und dem was falsch ist,
ein riesiges Feld.
Dort werden wir uns treffen.

Mevlânâ Celâleddin Rumi

systemisch-konstruktiv(istisch)es & körperorientiertes Coaching

Info

Sehr geehrte Dame,
sehr geehrter Herr,

die Begriffe „Coach“ und „Coaching“ haben vielfache Bedeutung - vom
Autobus bis zum „Zuckerbrot-und-Peitsche“-Fußballtrainer.

KundInnen, InteressentInnen und Freunde haben mich seit längerer Zeit -
man könnte fast sagen: „bedrängt“, meine Art von „Coaching“ zu
beschreiben.

Dieses Skript ist nun das Resultat. Es enthält keine Referenzen. Ich werde
auch keine nennen. Gerade in Zeiten wie diesen, wo nicht nur in den
elektronischen Medien menschliche Grundrechte wie Intimität und Privatheit
kaum mehr Wert zu besitzen scheinen, ist Vertraulichkeit und
Verschwiegenheit eine der elementaren Grundsätze meiner Arbeit mit
Menschen.

Und nicht nur weil es sich so geziemt und nicht aus äußerem Zwang:
Es ist mir ein Anliegen mich bei allen meinen LehrerInnen, TherapeutInnen,
KundInnen/KlientInnen und den Menschen, die mich in meinem bisherigen
Leben begleitet und die ich begleiten durfte, zu bedanken. Aus ganzem
Herzen Dank.

Atticus Josef Grabenweger

Wien, 2010

*„Methoden bleiben zweitrangig, obwohl sie oft die wertvollen Schlüssel
sind. Erstrangig bleibt die Anwesenheit, die Wärme, der Humor, die
bewegliche Bewusstheit, das gemeinsame 'Coming Home'.“*

Mischka Solonevich

systemisch-konstruktiv(istisch)es & körperorientiertes Coaching

Dieses von mir entwickelte Modell ist eine spezielle Variante des Coachings
von Kunden/Klienten verschiedener Ebenen zur Unterstützung ihrer
Aufgaben.

Das systemisch-konstruktiv(istisch)e Beratungsgespräch konvergiert mit
körpertherapeutischen Übungen (u. a. zur Entspannung, Reflexion u.v.a.m.)

Grundlegend ist das Prinzip des **Kooperierens**:

Das Anliegen des Kunden/Klienten steht im Zentrum: Themenstellung,
Auftrag, Zielkriterien und Evaluation werden gemeinsam konstruiert.

Die von mir praktizierte Form des Coachings ist eine

Interaktion von Experten:

Der Kunde ist Experte in seinem Aufgabenbereich; der Coach ist Experte für
die Durchführung lösungs- und zukunftsorientierter Reflexionen. Coach und
Kunde begegnen sich auf derselben Ebene.

Theoretischer Hintergrund für die Beraterkompetenz ist:

- A - Systemisches Denken in Beziehungen und Vernetzungen und eine
konstruktivistische Auffassung von Wirklichkeit als je subjektive
„Wirklichkeit“, die von der Person aus ihrer Perspektive konstruiert
wird.
„Probleme“ etc. sind vom Standpunkt des Konstruktivismus auch
konstruiert und können in der Beratung umkonstruiert werden, indem
veränderte Sichtweisen entwickelt werden, die zu veränderten
Handlungsstrategien anregen. Und
- B - Der Methodenschatz der Biodynamik (G. Boysen) und der Bioenergetik
(A. Lowen). Was u. a. zu einer erhöhten Bewusstseinsbildung der
Körperreaktionen (Atmung, Veränderung der Stimmlage,
Verspannungen/Stress, Körperhaltung etc.) führt, um z.B.: rechtzeitig
ein Pausenbedürfnis zu erkennen. Der Körper des Kunden ist also auch
eine Form von „Berater“ und Körperreaktionen geben zugleich wertvolle
Feedbacks.
Der Hirnforscher Antonio Damasio schreibt, dass Veränderungen in den
Körperzuständen Menschen mitteilen, was sie fühlen. Menschen
entwickeln körperliche Muster, um emotionale Zustände zu regulieren,
eine "emotionale Anatomie".

Und – wenn Ihnen dies zu theoretisch und zu fachchinesisch ist – hier eine
Lösungsidee: Anrufen, Termin vereinbaren und ein
systemisch-konstruktiv(istisch)es & körperorientiertes Coaching
kennenlernen und „live“ erleben!

Tel. 0664/ 52 44 031