

**Perspektive. Erfahrung. Veränderung.**  
**PEV-Jahrestraining**  
**mit Lara Keromosemito und Beata Koriotoh**

**Ein Jahr Training - Warum?**

- Wie bleibe ich unter Druck gelassen?
- Welches Potenzial steckt noch in mir und wie rufe ich es verlässlich ab?
- Wie agiere ich klar in einer immer komplexeren Welt?
- Wie bleibe ich geduldig, wenn nichts vorangeht?
- Wie motiviere ich mich, wenn es nicht so läuft, wie ich möchte?
- Wie positioniere ich mich souverän gegenüber Machtmenschen und Hierarchen?
- Wie bringe ich Energie ins System ohne selbst auszubrennen?
- Wann höre ich besser auf mein Bauchgefühl und wann nicht?
- Wie kann ich mich verändern und mir zugleich treu bleiben?

Die Antworten auf die obigen Fragen liegen uns oft bereits vor. In Form von Strategien, Zielen oder Plänen. Wir nehmen uns vor, unsere **Ziele konsequent zu verfolgen**, etwas zu verändern, zu verbessern, unser **Potenzial voll auszuschöpfen**. Dennoch gelingt dies in der Praxis häufig nicht. Wir alle fallen auf alte Verhaltensweisen zurück, unseren vielfach bewährten Autopiloten. Es sind oft die Verhaltensweisen, die wir schon seit langem ändern wollten. Wie geht das wirkungsvoll?

Bedeutende **Veränderungen** geschehen, indem wir neue **Erfahrungen** machen. Neue Erfahrungen machen wir, wenn wir die **Perspektive** wechseln, aus der gewohnten Box aussteigen: nur dann können wir Neues erkennen. Das nachhaltige Verankern neuer Erfahrungen erfordert eine intensive Wiederholung. Daher Training über ein ganzes Jahr mit diversen Trainingseinheiten.

**PEV ist Tiefgang.** Wir arbeiten passioniert am Mann / an der Frau. Dadurch lernen unsere Teilnehmer, ihre eigenen Stressmuster bereits beim Aufkeimen zu erkennen. Wir gehen deutlich tiefer in die Reflektion der hinderlichen Verhaltensmuster als andere Trainings.

**PEV ist ein Training**, das den Namen auch verdient. Neue Denk- und Handlungsmuster werden intensiv und immer wieder eingeübt. Dabei werden Sie begleitet mit der erforderlichen Zeit und Intensität. Und Sie machen die Erfahrung, wieviel mehr in Ihnen steckt.

**PEV ist eine bewusste Entscheidung** für das Neue. Als PEV-Absolvent sagen Sie „Ja!“ zum Absolvieren eines Intensiv-Trainings. Sie begnügen sich nicht damit, einen neuen Trainingsanzug zu kaufen. Sie wollen wirklich etwas verändern.

PEV wendet sich an Menschen, die

- über ein hohes Maß an Selbstreflexion verfügen
- die sich substanziell auf hohem Niveau weiter entwickeln wollen
- lernen wollen, unter stetig steigendem Druck gelassen zu bleiben
- bereits Trainings und Coachings absolviert haben und den Mut haben tiefer zu gehen.



### 1. Sich weiterentwickeln auf hohem Niveau - wie geht das?

Auch sehr reflektierte Menschen schalten häufig auf **Autopilot**, um die Herausforderungen des Alltags zu meistern. Zähne zusammenbeißen, Augen zu und durch. Oft ist dies hilfreich. Meist ist das der Motor für ihren Erfolg. In Stresssituationen, z. B. in **Konflikten, Changeprozessen**, in der **Auseinandersetzung mit herausfordernden Personen, Mitarbeitern, Kunden oder Chefs** ist jedoch genau dieses vielfach bewährte Programm oft nicht zielführend. Hier steht es dem Erfolg im Weg. Voller unterdrücktem Ärger ist es schwer, sich und andere zu motivieren, zu inspirieren, kreative Problemlösungen zu finden und dadurch verantwortungsvoll zu agieren. Zeit den Autopiloten, das bislang bewährte Programm, auszuschalten. Zeit für einen Reset. **Zeit Neues zu lernen.**

**Wie gelingt dies konkret?** PEV trainiert wiederholt, in die Stille zu gehen (Meditation):

1. Stoppen. Innehalten. Aussteigen aus dem Autopilot.
2. Wahrnehmen und Akzeptieren des gerade laufenden Programms (mental, emotional, körperlich).
3. Neue Erfahrung machen.

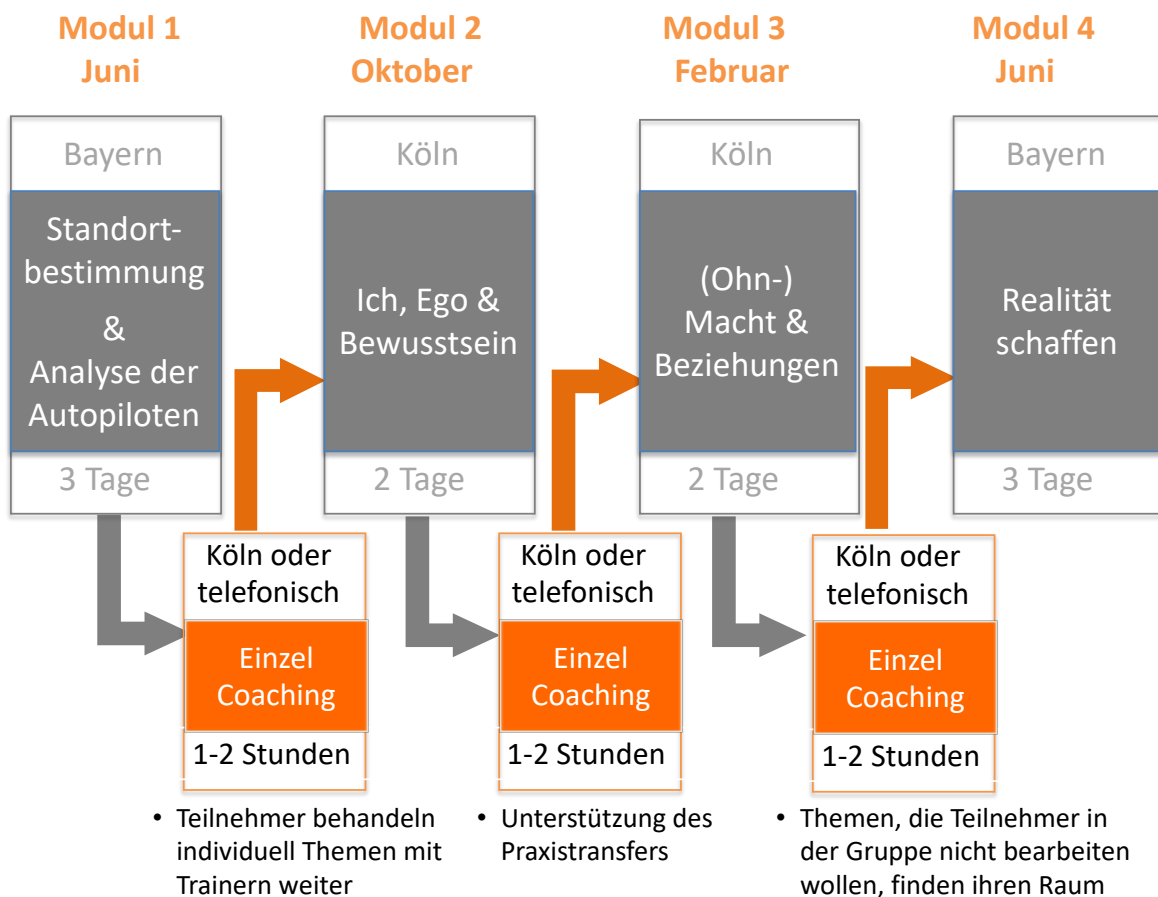
Durch wiederholte Übung wird dem Teilnehmer bewusst, welches Programm gerade läuft: Autopilot oder verantwortungsvolles und souveränes Agieren? Der Ausstieg aus dem Autopiloten wird intensiv trainiert. Dann gelingt dies auch unter Stress im Arbeitsalltag. Der Teilnehmer agiert nicht mehr aus einem Akt des Getriebensein und entwickelt echte Handlungsfreiheit.

## Training gemeinsam mit starken Persönlichkeiten ...

Menschen entwickeln sich besonders gut mit anderen weiter. Wir lernen voneinander. Wir reiben uns aneinander. Wir inspirieren uns gegenseitig und erfahren auf eine erheiternde Art und Weise, dass wir uns nicht alleine mit bestimmten Themen herumschlagen. **Starke Persönlichkeiten sind Vorbilder.** Mit ihnen wachsen wir. Deswegen ist PEV ein Gruppentraining, zu dem wir gezielt einladen.

## ... und individuell

Gleichzeitig möchten wir jedem Teilnehmer die Chance bieten, höchst individuell zu arbeiten: Jeder Teilnehmer erhält **nach Modul 1** eine **Kurzzusammenfassung** der wesentlichen Themen, an denen er weiterarbeiten kann. Gemeinsam erarbeiten wir eine individuelle Praxisanleitung für die Übertragung der Erfahrung in den Alltag. Dies erfolgt in den Modulen vor Ort in Kombination mit den Einzelcoachings zwischen den Modulen.



Die Einzelcoachings bieten wir persönlich in Köln und auch telefonisch oder per Skype an.

## 2. Praxistransfer unterstützen

Ein Training ist vor allem dann effektiv, wenn es den Teilnehmern gelingt, das Erlernte in den (Arbeits-)alltag zu transferieren. Wenn wir neue Erfahrungen machen und dann wieder in die alten Strukturen zurückkehren, kann das Neue schnell verblassen. Daher ist die kontinuierliche Beobachtung und Weiterentwicklung der eigenen Praxis wichtig - so lange, bis das Neue die gewohnte Struktur wird.

Fester Bestandteil des Trainings ist daher das Entwickeln individueller Strategien, um den Praxistransfer zu unterstützen:

- Wie Erkennen Sie Trigger (Stressauslöser) und alte Verhaltensmuster?
- Wie können Sie sich selbst aus diesen herausmanövrieren?
- Remember to remember: Wie erinnern Sie sich, gelassen und präsent zu bleiben.

In den Einzelcoachings

- wird der eigene Entwicklungsprozess vertieft.
- das gewonnene Wissen nachhaltig zu verankert.
- die Umsetzung in die Praxis unterstützt.

Die Termine für die Einzelcoachings werden zum Ende des jeweiligen Moduls festgelegt.

## 3. Den Körper mitnehmen

Stress steckt im Körper und drückt sich in Verspannungen und Blockaden aus. In den Trainings vor Ort arbeiten wir täglich mindestens eine Stunde auch körperlich - nicht leistungsorientiert - in Form von Yoga, neurogenem Zittern, Ki-Energie, Chi Gong und Gehmeditation. Durch die körperliche Aktivität wird Stress abgebaut. Dies ermöglicht den Teilnehmern, Neues besser und zielorientierter aufnehmen zu können.

Nach neuesten neurobiologischen Erkenntnissen sind Verhaltensmuster (insbesondere Emotionen) körperlich gespeichert. Im (Arbeits-)alltag agieren wir jedoch in der Regel kopfgesteuert. Wir unterdrücken Emotionen und nehmen sie nicht mehr gut wahr. Durch körperliche Aktivität verbessern die Teilnehmer ihr Körpergefühl und erlangen dadurch einen besseren Zugang zu ihren Verhaltensmustern und ihren Emotionen. Sie lernen bei **PEV** mit ihren eigenen Emotionen besser umzugehen. So können sie ihre alten Verhaltensmuster verändern.

Der Effekt ist zudem: Menschen die ihre eigenen Emotionen besser zu kanalisieren wissen, können mit Emotionen ihrer Mitmenschen wie z.B. Ängsten und Widerständen in Konflikten oder in Veränderungsprozessen souveräner und verantwortungsvoller umgehen.



## Organisatorisches

Wir streben eine Gruppengröße mit 12 Teilnehmern an. Dies ermöglicht ein individuelles Eingehen auf die Teilnehmer. Der Lerneffekt wird maximiert.

Gleichzeitig bietet die Gruppengröße ein breites Forum für die Diskussion von Praxisfällen.

Termine sind wie folgt:

05.06. - 07.06.2019   Niederbayern  
05.10. - 06.10.2019   Köln  
15.02. - 16.02.2020   Köln  
03.06. - 05.06.2020   Niederbayern

Wir führen **PEV** an Orten durch, die sich in besonderem Maße dafür eignen, tiefgehend zu arbeiten.

Zwei Module finden im Bayrischen Wald auf der Gutsalm Harlachberg statt, einem wundervollen Rückzugsort in der Natur.

Zwei Module führen wir in unseren Räumlichkeiten in der Kölner Südstadt durch.



Gutsalm Harlachberg, Bodenmais



Ubierring 43, 50678 Köln

## 4. Kosten

Die Teilnahmegebühr für das Training beträgt 5.000,-- Euro + MwSt. Dies beinhaltet die 10 Trainingstage in der Gruppe sowie 3 Termine für Einzelcoachings.

Hinzukommen Kosten für Übernachtung und Tagungspauschale in Bodenmais. Für Hotels in Köln geben wir gerne Empfehlungen. Die Reisekosten werden von den Teilnehmern selbst getragen.

## 5. Stornoklausel

Den Trainern stehen die vereinbarten Honoraransprüche gegenüber dem Teilnehmer auch zu, wenn der Teilnehmer aufgrund eines von ihm zu vertretenen Grundes die terminlich bereits vereinbarte Leistung nicht entgegennimmt oder terminlich vereinbarte Veranstaltungen absagt. Ein Nachholen oder die Rückvergütung der Termine ist nicht möglich. Bei den Hotelzimmern in Bodenmais fallen die Stornokosten des Hotels an.

Im Krankheitsfalle kann sich ein Trainer vertreten lassen. Eine vollständige oder teilweise Erstattung der Teilnahmegebühr findet nicht statt.

## 6. Trainer

PEV wird von Lara Keromosemito und Beata Korieth durchgeführt.



**Lara Keromosemito**

- Unternehmensberaterin
- > 20 Jahre internationale Führungskräfte-diagnostik und -entwicklung
- Training und Coaching von mehr als 5.000 Führungskräften
- 2-jährige Coachinausbildung bei Ulrich Dehner, Gründungsmitglied DBVC
- Diplom-Psychologin, Personal und Organisationspsychologie (RWTH Aachen).



**Beata Korieth**

- Ursprünglich Marketingmanagerin in den USA
- Trainerin, Yogalehrerin und Atemtherapeutin
- > 20 Jahre Körper- und Atemarbeit
- Training (mental und körperlich) mit Leistungssportlern und Führungskräften
- Gründung School for Being, Schule für Bewusstsein, Atem und Achtsamkeit
- Yogalehrerausbildung als erste Deutsche bei Bryan Kest, PowerYoga
- 3-jährige Atemtherapie-Ausbildung
- Autorin von „Goodbye Stress“ 2018

Stand Februar 2019