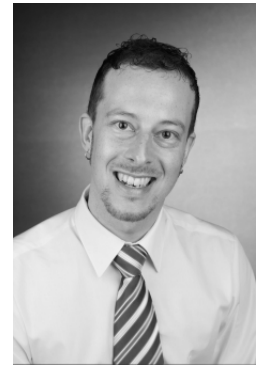




Sehr geehrte LeiterInnen der hochschuldidaktischen Weiterbildung,
liebe Kolleginnen und Kollegen,
sehr geehrte Damen und Herren,

nach sonnenreichem Sommer und ausreichend Reifezeit steht es nun an, die Ernte einzufahren, und so darf ich Ihnen, begleitend zum neuen Semester, mein aktuelles

Seminarprogramm 2017/18



überreichen, gut gefüllt mit Reflexionen zu Themen aus *Lehre, Training und Coaching*, die mich gerade besonders bewegen und interessant auch für Sie und Ihren Tätigkeitsbereich sein könnten.

Auf der nachfolgenden Seite finden Sie zunächst noch einmal einen *Überblick* über meine Schwerpunktthemen und zentrale Seminarmodule sowie einige Stichpunkte zu darin enthaltenen Aspekten.

Neben meinem Interesse für Mathematik und naturwissenschaftliche Zusammenhänge wie auch für allerlei psychologisch-didaktische Disziplinen beschäftigen mich bereits von Kindesbeinen an ausgesprochen intensiv Fragen, mit denen sich früher oder später wohl jeder Mensch konfrontiert sieht – *den* Klassikern der Menschheit schlechthin: Woher komme ich, welche Aufgabe habe ich in diesem meinem Leben, und was wird sein, wenn ich die Erde dereinst verlassen habe?

Wenn bei Ihnen soeben eine spontane Gefühlsreaktion – gleich welcher Art – eingesetzt hat, so ist dies ein untrügliches Zeichen dafür, welche ungeheure Wucht solche Fragen in sich bergen; kein Wunder also, dass diese in alle Bereiche unseres Lebens hineinreichen, unser Denken und Handeln massiv beeinflussen. Insbesondere kann an den (für die meisten von uns wahrscheinlich ‚recht vorläufigen, unvollständigen‘) Antworten relativ sicher abgeleitet werden, wie es um persönliche *Ängste, Blockaden, Widerstand und Motivation* bestellt ist, auch und gerade im beruflichen Kontext... ein Themenkomplex, den ich bereits im vorigen Newsletter angerissen habe.

So habe ich mich dazu entschlossen, diesen wirklich zentralen Fragen großzügig Raum zu geben, und lade Sie ein, auf drei vollen Seiten zu erkunden, welche Zugänge ich für *Ganzheitliches Beruf(ung)s- und Selbstmanagement* parathalte – zusammengetragen aus intensivem Literaturstudium, eigenen Ideen, Verknüpfungen, persönlichen Erlebnissen und der Erfahrung mit SeminarteilnehmerInnen und CoachingklientInnen.

Bei der Lektüre wünsche ich Ihnen viel Freude, reichlich ‚Wiedererkennungswert‘ sowie einige frische, brauchbare Impulse. Wie immer freue ich mich auf Ihr Feedback!

Ihnen nun einen gelungenen Start ins neue Semester und alles Gute – Ihr

Martin Holzer

Karlsruhe, 25. September 2017



Themen und Module auf einen Blick

Wissenschaftliches Schreiben

Zeit- und Selbstmanagement

Wissensmanagement, Didaktik/Methodik

FALLARBEIT / THEMENCOACHING ^{7,8,11,12,13}

Studentische Arbeiten: Begleitung, Bewertung	Kommunikation^{5,9}: Feedback ¹² , Flexibilität	Studentische Anleitung⁷: Haltung, Denkwerkzeuge
Formatierung: Typografie, L ^A T _E X	Herausforderungen: Konflikte ⁵ , Scannertum ¹	Prüfungsvorbereitung¹⁰: Nachhaltigkeit, Mnemo ³
Englische Sprache⁶: Besonderheiten, Quellen	Ressourcenhaushalt¹¹: Balance, Auftrittssicherh.	Fachdidaktik (MINT)⁸: Zielgruppe, Optionen
Teamwork⁹: Koordination, Korrektur	Arbeitsgestaltung: Umfeld, Systematik	Aktivierendes Lehren¹⁰: Anregung, Interaktion
Ausarbeitung: Formulieren ¹³ , Schreibfluss ⁴	Priorisierung¹¹: Bewertung, Delegieren	Inhaltsvermittlung⁴: Strategien, Präsentation
Materialsammlung³: Recherche, Texterfassung	Aufgabenplanung: Einteilung, Werkzeuge	Stoffaufbereitung^{4,6}: Anreicherung, Kreativität ^{7,9}
Projektstrukturierung: Planung, Textgliederung	Motivation¹³: Antriebsmuster, Tricks	Lehr- und Lernfaktoren: Arbeitsstile ¹² , Ebenen
Wissenschaftstheorie²: Methodik, Konventionen	Rollenverständnis¹¹: Rahmen, Anforderungen	Kognitionspsychologie¹⁰: Lernprozess, Prinzipien

FUNDIERUNG / ZIELKLÄRUNG

- ¹ vgl. Seminarprogramm 2011
² vgl. Seminarprogramm 2011/12
³ vgl. Seminarprogramm 2012
⁴ vgl. Seminarprogramm 2012/13
⁵ vgl. Seminarprogramm 2013
⁶ vgl. Seminarprogramm 2013/14
⁷ vgl. Seminarprogramm 2014
⁸ vgl. Seminarprogramm 2014/15
⁹ vgl. Seminarprogramm 2015
¹⁰ vgl. Seminarprogramm 2015/16
¹¹ vgl. Seminarprogramm 2016
¹² vgl. Seminarprogramm 2016/17
¹³ vgl. Seminarprogramm 2017

Gemäß dem Sandwichprinzip werden die spezifischen Inhalte jedes Workshops in eine stabile Struktur eingebettet: eine gründliche Fundierung fördert das gemeinsame Erreichen der Seminarziele, während ein flexibles Abschlussmodul Raum für intensive Auseinandersetzung mit konkreten Anliegen der TeilnehmerInnen bietet. Die genaue Füllung stimmen wir individuell auf Ihre Zielgruppe und deren Bedürfnisse ab, z. B.:

- Wissenschaftliches Schreiben in englischer Sprache für Promovenden
- Zeit- und Selbstmanagement für Lehrbeauftragte
- Tutorentraining³ für Mathematiker/Informatiker

Module nach Wahl:
Kumulieren und
Panaschieren
erlaubt!

Ganzheitliches Beruf(ung)s- und Selbstmanagement

Habe nun ach! Philosophie, Juristerei und Medizin, und leider auch Theologie!
durchaus studiert mit heißem Bemühn. Da steh ich nun, ich armer Tor! und bin so
klug als wie zuvor.

Goethe, Faust I

„Wenn ich groß bin, baue ich Flugzeuge und fliege damit um die ganze Welt!“, triumpht der 5-jährige Bub – und erfüllt sich Jahre später seinen Traum als Ingenieur bzw. Pilot. Oder das 9-jährige Mädchen: „Ich will einmal Ärztin werden, dann mache ich alle Menschen gesund, und niemand muss mehr krank sein...“

Bei nicht wenigen von uns war es bereits in jüngster Kindheit so, dass wir ganz genau wussten, was wir später einmal werden wollten: sei es, dass wir in die Fußstapfen von Eltern oder anderen nahestehenden Personen treten wollten (oder sollten: zumindest in der Generation unserer Groß- und Urgroßeltern standen hier kaum Wahlmöglichkeiten offen), sei es, dass es in unserer Biografie *ein* einschneidendes Ereignis gab, welches uns in den Wunschberuf drängte¹, oder aber – ohne ad hoc erkennbaren Auslöser – dass uns dies schlicht eine innere Stimme deutlich suggerierte². Warum aber gelingt es den einen, ihren Traum einfach zu leben, während sich andere ihr Leben lang an ihrem Traum abarbeiten, mit äußeren Hürden und inneren Widerständen konfrontiert sehen, ohne ihr Wunschziel jemals zu erreichen?

Im zurückliegenden **Seminarprogramm 2017** habe ich begonnen, den Themenstrang *Ängste, Blockaden, Widerstand, Motivation* aufzudröseln und neu zu verbinden. So sollte bereits erkennbar geworden sein, dass Fragen wie die obige vermutlich keine ganz simplen, eindimensionalen Antworten zulassen, im Gegenteil: der auf den Gebieten der Entwicklungspsychologie, Erziehungswissenschaften etc. seit Jahrzehnten schwelende Streit, ob die genetische Prädisposition oder die Umwelt den größeren Einfluss auf Verhalten und Fähigkeiten, Motivation und Ethik eines Menschen ausübt, wurde in jüngster Zeit nur noch angefacht durch Erkenntnisse der *Epigenetik*, womit das Flechtwerk maßgeblicher Faktoren nur noch komplexer wird...

Bei meiner Tätigkeit als Dozent und Trainer werde ich oft indirekt mit diesen systemischen Verflechtungen konfrontiert (wobei sich gerade sehr jungen Studierenden noch kein Blick auf solche Zusammenhänge eröffnet hat); in der Arbeit mit CoachingklientInnen hingegen ist es ein ungleich direkter formulierter Bedarf nach grundlegender Klärung persönlicher Verstrickungen³. In jedem Fall ist es in unserer digitalisierten, ernüchterten ‚modernen‘ Gesellschaft vielfach so, dass umfassende Lebensentwürfe und übergreifende Sinnfragen rein rational und analytisch angegangen werden, womit ein echtes ‚Durchleben und Integrieren‘ eher auf der Strecke bleibt.

Aktuelle Umfragen bestätigen solche ‚stereotype‘ Tendenzen...

¹ Beispiel: das Kind, das Ungerechtigkeit erlebt, und später JuristIn wird

² vgl. insb. soziale Berufe, die oft mit einem/r (Be-)Ruf(-ung) einhergehen

Faktoren für Fähigkeiten/Verhalten:

- genet. Disposition
- Prägung/Erziehung (Eltern, Medien, ...)
- Erwartungen/Druck (u. a. ‚Gesellschaft‘)
- Enneagrammtyp (vgl. **Seminarprogramm 2016**)
- ...

³ wobei auch hier zunächst eine Menge Unbewusstheit, Verdrängung, Abwehr etc. am Werk sein kann...



Gerade im wissenschaftlichen Bereich sind immer wieder Grabenkämpfe und eine generelle Ablehnung übriger Disziplinen zu beobachten – manchmal gar unter dem Deckmäntelchen vermeintlicher Aufgeklärtheit –, nur weil andere Denkparadigmen und Forschungsmethodologien den eigenen erst einmal fremd und ungewohnt sind. Dass mit solch eingegengtem Blick eine fruchtbare Synthese gar nicht stattfinden kann, liegt auf der Hand. Umso mehr habe ich es mir in meiner Laufbahn zum Prinzip gemacht hat, auf Basis bisher erarbeiteter Wissensgebiete Blicke über den Tellerrand zu erlangen, um für Forschung und Lehre, Coaching und Selbstmanagement, Lebens- und Berufsplanung brauchbare Ansätze und Techniken in mein Portfolio einzugliedern. Zunehmend wird es mir so zum Anliegen, gefühlte Gegensätze zu versöhnen, als komplementär zu begreifen und Brücken zu schlagen zwischen ‚harter Wissenschaft‘ und alltagstauglicher individueller Sinnfindung...

Lebensziele Wie bereits erwähnt, werden manchen Menschen ihre Ziele schon recht früh im Leben bewusst, während sie bei anderen über lange Zeit wie im Nebel verborgen bleiben. Auch in letzterem Fall ist es jedoch möglich, sich Schritt für Schritt dem eigenen großen Zielbild zu nähern und die teils recht verstreuten ‚Puzzleiteilchen‘ geduldig und beharrlich zu sammeln. Die besten Erfahrungen hierbei habe ich in meiner Seminar- und Coachingpraxis u. a. mit den in der Randspalte aufgeführten Methoden gemacht. Manche KlientInnen gehen hier sogar noch eine Stufe weiter und fragen sich nach ihrem Daseinszweck, ihrer Berufung oder gar ihrer Bestimmung: bei solch feinsinnigen Anliegen ist es mir stets eine besondere Freude, die Menschen mit aller Offenheit, Respekt und einer gewissen ‚Demut‘ zu begleiten.

Lebensthemen Der konsequent nächste Schritt besteht dann darin, die eigene Biografie nach Hinweisen auf vorhandene Voraussetzungen, involvierte Personen, innere und äußere Situationen zu durchkämmen, die bereits Richtung Ziel deuten, dazu nach Hürden und Hindernissen, die den Weg dorthin bisher versperrt haben, und möglichst dahinterstehende Muster zu erkennen: je mehr Bewusstheit, desto mehr einschränkende Verhaltensweisen und schmerzhaft Begebenheiten können integriert, desto mehr brachliegendes Potenzial aktiviert werden. (Ein weitverbreitetes Missverständnis in diesem Zusammenhang besteht ja in der Meinung, solch innere Arbeit sei nur für Menschen gedacht, die unter massiven Problemen oder psychischen Beeinträchtigungen litten. Dabei wird übersehen, dass praktisch jeder Mensch auf dieser Welt die ein oder andere nichtaufgeräumte Baustelle aus Familie, Kindheit, Jugend, Paarbeziehungen, Beruf etc. in sich tragen dürfte, welche Energie bindet, Blockaden erzeugt, Loyalitäten beinhaltet, die nicht mehr guttun⁴.) Besonders hilfreich zur Bearbeitung solcher Themen sind die wiederum in der Randspalte dargestellten Methoden.

Fruchtbare
Synthese
komplementärer
Disziplinen:

- ‚analytisch-rational-empirische‘ (z. B. MINT, tlw. Psychologie)
- human-soziale (z. B. Didaktik)
- hermeneutische (z. B. Literatur)

Visionssuche ~
Zielformulierung:

- Persönlichkeitsanalyse
- Werte-Arbeit
- Dilts-Pyramide
- Bilder-Erleben
- Milton-Sprache
- intuitives Spüren

Biografiearbeit ~
Integration:

- Enneagramm
- Glaubenssätze
- Telearbeit
- Arbeit mit dem inneren Kind
- Aufstellungsarbeit
- Zyklen und Zeitfenster
- wingwave®

⁴ und die durch geeignete Herangehensweisen auch wieder gelöst werden können...



Lebensplanung Auf diesen ‚inneren Hausputz‘ folgt nun der Fokus aufs Planen und Handeln, das Machbare und Konstruktive. Die Erfahrung dabei zeigt: wenn nach intensiven vorangegangenen Prozessen grundlegende(s) Ziel(e) und Ausrichtung erst einmal stimmen, dann nimmt sich diese Phase für viele wie ein Kinderspiel aus. *Wie können mit der gewonnenen Klarheit und unter Zuhilfenahme freigewordenen Potenzials formulierte Ziele denn konkret erreicht werden? Wann sollte ich möglichst aktiv tun, wann eher warten und (zu)lassen? Und angenommen, ich hätte das Ziel schon erreicht: wie glücklich wäre ich dann?* Hier sind klassische Formate des Zeit- und Selbstmanagements, bewährte Techniken aus dem NLP und neuere systemisch-humanistische Ansätze aus dem Bereich der psychologischen Beratung von unschätzbarem Wert.

Lebenssinn Dieser essenzielle⁵ letzte Schritt wird in den meisten herkömmlichen Berufsberatungen fast sträflich vernachlässigt, und doch ist er so entscheidend: *Woher komme ich, und wohin gehe ich (kann ich, darf ich, will ich gehen)? Welchen Sinn erkenne ich – wenn überhaupt – in meinem Erdendasein: ist die menschliche Existenz eher Fessel und Bestrafung oder eine unvergleichliche Chance zu individueller Entfaltung und kollektivem Wachstum (oder irgendwas dazwischen, je auch nach aktuell erlebten Umständen)? Was kann einen Menschen langfristig glücklich machen, und was vermag dieser der Welt ‚zurückzugeben‘?* An dieser Stelle geht es also um nichts weniger als die ganz großen Fragen! Und auch wenn äußerst bedenkenswerte Gedanken und Theorien aus der Philosophie, alten Weisheitssystemen und bestimmten therapeutischen Ansätzen erhellende Einsichten und individuelle Inspiration liefern können für die Person, die sich dafür offen zeigt, so ist hier mitnichten von etwaigem neuerlichem Dogmatismus und dem nächsten zu engen Korsett die Rede: nur durch aufmerksames Finden und achtsames Annehmen fehlender Mosaiksteinchen wird die Sinnsuche mehr und mehr zu einem sinnhaften (Er-)Leben; erst die zufriedenstellende Beantwortung solcher Fragen machen den Beruf wahrhaftig zur Beruf-ung ☺

Zeit- und Selbstmanagement:

- Strukturieren
- SMART-Modell
- Rückwärtsplanen
- systemischer Ökocheck
- Lösungs-fokussierte Kurzzeittherapie

⁵ vgl. das Wort aus derselben Familie: *Essenz – das Wesen-tliche*

Sinnfindung ~> Sinnerleben:

- Philosophie
- Weisheitslehren
- Logotherapie
- innere Stimme

Buchtipp:
Angelika Gulder:
Finde den Job, der dich glücklich macht.
Campus

