



### Eine chassidische Geschichte

Ein Rabbi hatte eine Unterhaltung mit Gott über den Himmel und die Hölle. „Ich werde dir die Hölle zeigen“, sagte Gott und führte den Rabbi in einen Raum, in dem ein großer Tisch stand. Die Menschen, die am Tisch saßen, waren ausgehungert und verzweifelt. Mitten auf dem Tisch stand eine gewaltige Kasserolle mit einem Eintopf, der so köstlich roch, dass dem Rabbi der Mund wässrig wurde. Jeder am Tisch hielt einen Löffel mit einem sehr langen Griff. Obwohl die langen Löffel gerade eben die Kasserolle erreichten, waren die Griffe länger als die Arme der potenziellen Esser: Da die Menschen die Nahrung nicht an den Mund führen konnten, konnte niemand etwas essen. Der Rabbi sah, dass ihr Leiden tatsächlich schrecklich war.

„Jetzt werde ich dir den Himmel zeigen“, sagte der Herr, und sie begaben sich in ein anderes Zimmer, das genauso aussah wie das erste. Dort standen der gleiche große Tisch und die gleiche große Kasserolle mit Eintopf. Die Menschen hielten wie die nebenan die gleichen langstieligen Löffel – aber hier waren alle wohlgenährt und rundlich, lachten und unterhielten sich. Der Rabbi verstand gar nichts.

„Es ist einfach, erfordert aber eine gewisse Fähigkeit“, sagte der Herr. „In diesem Zimmer, musst du wissen, haben sie gelernt, einander zu füttern.“

**Aus: Irving D.Yalom, „Die Reise mit Paula“**

## ANGEBOTE

### 1. Workshop im Bereich Teamentwicklung

- Gruppendynamische Prozesse erkennen, verstehen und nutzen
- Teamanalyse und Teamoptimierung
- Team-Kooperation und -Kommunikation
- Entwicklung von Aufbauorganisation, Werten/Leitsätzen als Grundlage der Zusammenarbeit
- Auftragsklärung, Zielformulierung und Vorgehensplanung für erfolgreiche Team-Projekte

### 2. Coaching im Einzel- oder Teamsetting

- Die Rolle des Team-Leaders und/oder des Team-Coaches
- Zusammenstellen von Teams unter Beachtung von individuellen Persönlichkeiten, Anforderungen an die Teamzusammensetzung und die Bedeutung der Diversität
- Konfliktmanagement (Problemanalyse, Reflexionen, Lösungsstrategien, Kommunikation)

### 3. Mental Training und Anti-Stress-Management für Teams, BGM

- Mentale Bereitschaft für Höchstleistungen fördern
- Umgang und Reduktion von Stresssituationen im Team
- Lösungsorientierter Umgang mit Konflikten
- Förderung positiver Denkansätze und Motivation
- Aufbau Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

- Claudia Abu Khadrah
- Williweg 12
- CH-5028 Ueken
- Tel ++41 78 754 24 10
- info@c-abu.ch
- www.c-abu.ch

- ORGANISATIONS- & STRATEGIEENTWICKLUNG
- MANagementsysteme
- TEAMENTWICKLUNG



## Auswahl an angewandten Methoden

- Moderation, Illustration, geleitete Reflexion
- Kreativ-Pfad, Design Thinking
- Philosophische Gesprächsmethoden (Dialog und Gruppe)
- Analysen, Lösungsfindungskreislauf
- Entspannungsmethoden im Team (Konzentrationsförderung, Stressreduktion)
- Einsatz von Kooperationsspielen, Seminar-Techniken, Team-Trainingsmethoden

## Ablauf und Dauer der Workshops, Coachings oder Trainings

- Workshops sind je nach Ziel und Auftrag 1- bis 3-tägige moderierte Team-Retreaten, die im Idealfall ausserhalb des gewohnten Umfeldes stattfinden. Sie dienen der strukturierten Reflexion von Ist-Situationen, Schaffung eines gegenseitigen Verständnisses von Team-Konstellationen, Entwicklung von Zielen, Strategien und/oder Grundsätzen. Sie können im Rahmen der Teamentwicklung Indoor- und Outdoor-Aktivitäten beinhalten, die den Teamgeist gezielt fördern.
- Ein Coaching besteht aus einzelnen Sessions mit einer Dauer von 90 Minuten pro Session. In der Regel kann ein angestrebtes Ziel in ca. 8 bis 10 Sessions erreicht werden. Der Coach begleitet eine Einzelperson oder ein ganzes Team. Das Coaching dient der gezielten Entwicklung von Führungskompetenzen, Reflexionen von Teamverhaltensweisen oder der Bewältigung von schwierigen Herausforderungen im Team. Grundsätzliches Ziel sind das Erkennen von routinierten, unerwünschten Mustern und die gezielte positive Verhaltensänderung.
- Einzelne Trainings oder die Bearbeitungen ausgewählter Themen (wie zum Beispiel Problemlösungskreislauf) können halbtägig oder im Rahmen regulärer Sitzungen durchgeführt werden.

## Meine Aus- und Weiterbildungen im Bereich Teamentwicklung

- MAS Psychosoziales Management mit Schwerpunkten:
  - Orientation Center und Selfmanagement (gruppenbezogene Assessment-, Feedback- und Coachingverfahren, effektive Selbststeuerung für Führungskräfte, Gruppendynamik)
  - Angewandte Philosophie (philosophische Coaching- und Diskursmethoden für die Förderung zwischenmenschlicher Zusammenarbeit und Kommunikation, multiperspektivische und ethische Betrachtungsweisen)
  - psychologisches Grundwissen (Begleitung individueller und gruppenbezogener Lern-, Entwicklungs- und Veränderungsprozesse)
- NDS HF Qualitätsmanagement u.a. mit Schwerpunkten:
  - Moderationstechniken
  - Organisationales Lernen
  - Selfmanagement und Coaching
- Entspannungs- und Mentaltrainer
- Langjährige Erfahrung in Teamführung in unterschiedlichen Kontexten und Branchen
- Alle Angebote in den Sprachen Deutsch, Italienisch, Englisch

ICH FREUE MICH AUF IHRE ANFRAGE UND UNTERBREITE IHNEN GERNE EIN AUF IHRE  
BEDÜRFNISSE MASSGESCHNEIDERTES ANGEBOT.