



DIE BÜHNENPROFIS

Transformation durch Erfahrung

Jahrestraining

Für Menschen in Führungsverantwortung, Trainer und Coaches

Wir leben in fordernden Zeiten.

Und wir merken, dass vieles, was mal gut funktioniert hat, nicht mehr greift. Zugleich fordern neue Techniken unsere Anpassung. Doch wo bleibt der Mensch als körperliches, sinnliches Wesen angesichts von KI und Co?

Mit unserem Jahrestraining „Transformation durch Erfahrung“ unterstützen wir Menschen in Führungsverantwortung, Trainer, Coaches und alle Interessierten darin Ressourcen für den Wandel aufzuspüren und nachhaltig zu integrieren.

Dafür bieten wir die Erfahrungswelt des Schauspiels und des integrativen Atem-Stimmtrainings an. Denn wir Bühnenkünstler erleben ständig eine solche Transformation und wissen sehr gut wie es ist, sich auf unbekanntes Terrain zu wagen. Jedes Mal, wenn wir eine Bühne betreten, ist da zunächst nichts weiter, als ein leerer Raum. Wir müssen aus uns selbst schöpfen. Unter unserer Anleitung lernen Sie sich dafür zu öffnen, "aus dem Kopf" raus zu kommen, sich selbst neu wahrzunehmen und Potentiale zu entfalten und zwar mit

- * **Körper- und Wahrnehmungsübungen aus dem Schauspieltraining**
- * **integriertem Atem-Körper-Stimmtraining**
- * **Szenearbeit und Reflektion**
- ° **Präsenztraining**

www.diebuehnenprofis.de

Die Bühnenprofis GbR | Peter Jährling & Marijke Jährling (M.A.) | Mail: coaching@diebuehnenprofis.de
FON +49-1771916654 | +49-15221550385 |



DIE BÜHNENPROFIS

Transformation durch Erfahrung Jahrestraining

Für Menschen in Führungsverantwortung, Trainer und Coaches

Vorerfahrungen im Schauspiel werden dafür überhaupt nicht gebraucht, es reicht die Lust mal was ganz Neues auszuprobieren.

Mit viel Freude am gemeinsamen ausprobieren werden wir offen und durchlässig, können in eine Rolle eintauchen und somit eine fremde Person verkörpern.

Allein schon dadurch können wir Andere besser verstehen und respektieren. Hinzu kommt das tiefere Verständnis von menschlicher Kommunikation, das wir mit unseren Gruppenübungen und intensiver Arbeit an Zweierszenen erreichen.

Durch diesen Prozess sind wir in der Lage ganz andere Haltungen, Handlungsspektren, Wahrnehmungen für uns zu entdecken und zuzulassen. Das kann uns helfen neue Perspektiven einzunehmen und Ressourcen anzuzapfen von denen wir nicht mal wussten, dass wir sie haben.

Die Atem, Körper, und Wahrnehmungsübungen eröffnen den Teilnehmenden ganz neue Erfahrungswelten um Stresssituationen effektiv zu begegnen, mentale Ressourcen aufzufrischen und in Präsentationssituationen freier und sichtbarer zu werden.

Denn genau das verstehen wir auch unter Präsenz:

Mit sich selbst deckungsgleich zu sein.

Das schafft beim Gegenüber Vertrauen und überzeugt!

www.diebuehnenprofis.de

Die Bühnenprofis GbR | Peter Jährling & Marijke Jährling (M.A.) | Mail: coaching@diebuehnenprofis.de
FON +49-1771916654 | +49-15221550385 |



Transformation durch Erfahrung Jahrestraining

Für Menschen in Führungsverantwortung, Trainer und Coaches

Atmen ? Macht man doch von selbst... oder?

Mit dem Konzept „**breathe-heal-act**“[®] bieten wir eine individuelle Atem-Körper-Analyse, auch als Einzelarbeit. An der Stimme und an dem Zusammenspiel von Atem- und Körper erkennt man sehr gut welche Anteile Ihrer Persönlichkeit, welches Potential Sie „hüten“ und nicht nach außen bringen. Über die integrativen Atem- und Körperübungen kann dieses Potential bewusster wahrgenommen und integriert werden.

In Gruppen und Partnerübungen lernt man besonders gut die eigenen Grenzen und die des Gegenübers kennen.

Ein Bewusstsein dafür ist unmittelbare Voraussetzung für gelingende Kommunikation.

Unsere Übungen schulen überdies die Antennen für all das, was nicht mit Worten gesagt wird.

Hinzu kommen konkrete technische Hinweise und Übungen um stimmlich präsent, ausdrucksstark und leistungsfähig zu sein.



Transformation durch Erfahrung Jahrestraining

Für Menschen in Führungsverantwortung, Trainer und Coaches

Und jetzt fragen Sie sich: **Wie machen die das genau?**

In erster Linie: mit Empathie, Sachkenntnis, viel Humor und Bewegung

Coaching bedeutet für uns: Selbstermächtigung.
Also vermitteln wir keine festen Konzepte, die Morgen schon überholt sein können, sondern wir leiten dazu an, eigenverantwortlich neue Wahrnehmungs- und Handlungsspielräume zu erkunden, die jeder persönlich für sich integrieren kann: Mit klaren Regeln schaffen wir dafür einen geschützten Raum.

Dabei gehen wir davon aus, dass wir Menschen alle die gleichen Grunderfahrungen und Grundbedürfnisse in den Beziehungen zueinander haben. Daraus ergibt sich, dass wir einander auf einer tieferen Ebene eigentlich immer verstehen können. Nur hindern uns Erwartungen von außen, gesteckte Ziele, Selbstbilder, feste Hierarchien, das Bild vom Anderen etc. oft daran.

Wir arbeiten daher immer wieder intensiv an konkreten Schauspielszenen und erfahren dabei viel über die Einheit von Körper, Raum und Sprechen, Wahrnehmung und Kommunikation, sowie den Dynamiken in der Gruppe.

Durch Rollenerkundung erweitern wir außerdem unser Handlungsspektrum und entwickeln Lösungskompetenz.



DIE BÜHNENPROFIS

Transformation durch Erfahrung

Jahrestraining

Für Menschen in Führungsverantwortung, Trainer und Coaches

Kamera aus!

Wir machen keine Filmaufnahmen von unseren Coachings

Die Kamera bietet Ihnen ein äußeres Bild von sich selbst, sie verleitet zur Kontrolle nach Gesichtspunkten, die Ihnen bekannt sind: wie ist meine Performance, wie sehe ich aus etc., damit aber wird Altes reproduziert und Neues zensiert.

Dafür werden Sie nicht zu einem Coaching kommen:

Denn Sie wollen Neuland betreten!

**"Ein Schiff im Hafen ist immer sicher, aber
dafür sind Schiffe nicht gemacht."**

Albert Einstein

www.diebuehnenprofis.de

Die Bühnenprofis GbR | Peter Jährling & Marijke Jährling (M.A.) | Mail: coaching@diebuehnenprofis.de
FON +49-1771916654 | +49-15221550385 |



DIE BÜHNENPROFIS

Transformation durch Erfahrung

Jahrestraining

Für Menschen in Führungsverantwortung, Trainer und Coaches

FACTSHEET

Dozenten: Peter H. Jährling und Marijke Jährling (M.A.)

Unterrichtssprache: Deutsch und Englisch

Seminarorte und Termine

Haus Berg Moriah – Simmern/Westerwald

- 1. WE: 29.11. – 01.12.2024**
- 2. WE: 17.01. – 19.01.2025**
- 3. WE: 21.03. – 23.03.2025**
- 4. WE: 20.06. – 22.06.2025**

Théâtre de la Haute-Ville – Granville/Normandie

So 31.8. – Fr 05.09.2025

Preise:

2.700 €: Jahrestraining

**765 €: Unterkunft /Vollpension 4xWE Haus Moriah
Unterkunft und Verpflegung in Granville individuell**

Sie haben Fragen? Rufen Sie uns einfach an:

0049-15221550385

www.diebuehnenprofis.de

Die Bühnenprofis GbR | Peter Jährling & Marijke Jährling (M.A.) | Mail: coaching@diebuehnenprofis.de
FON +49-1771916654 | +49-15221550385 |