



Dr. Martin Böker
Beratung – Supervision - Coaching

fon: +49 171 3023073
mail: info@motiviert.net
net: www.motiviert.net

KURZPORTRAIT

In Seminaren sowie in Gruppen- und Einzelsupervisionen begleite ich Menschen. Meine Arbeit ist von diesen Säulen geprägt:



- der Selbsterfahrung in den Feldern der humanistischen Körpertherapie und Gruppendynamik, der systemischen Therapie und Beratung sowie drei Jahrzehnten der Meditations- und Achtsamkeitspraxis unter der Anleitung authentischer Lehrer zunächst des geistigen Yoga und später der tibetisch-buddhistischen Schule
- der Schulung und Berufserfahrung als Diplompädagoge im Feld der Sozialpädagogik sowie der Konzeption, Entwicklung und Leitung von Einrichtungen der Altenpflege und stationären Hospizarbeit
- der wissenschaftlichen Erkundung des Themas der Motivation und der Umsetzung dieser Erkenntnisse und Erfahrungen im Feld des Sozial- und Gesundheitswesens
- der methodenintegrativen Ausbildung zum Supervisor am Universitätsklinikum in Tübingen

Achtsamkeit wird als "meditativer Zustand, sich des Moments vollständig bewusst zu sein" (Gethin 2012) bezeichnet. Achtsame Beratung und Begleitung lässt sich auch auf Qualitäten wie 'voller Sorgfalt', 'im Moment vollständig gegenwärtig' oder 'bedacht' sein beziehen.

Unsere modernen Lebensweise ist oft genug von Momenten der Sorgfalt oder der Gegenwärtigkeit weit entfernt. Die psychischen, sozialen und ökologischen Folgen von Rastlosigkeit und Ausbeutung unserer inneren und äußeren Energien bewusst zu machen und in einem ganz persönlichen Rahmen heilsam zu begrenzen ist somit ein erstes Ziel achtsamer Beratung.

Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass jeder Mensch das Bedürfnis in sich trägt, sein berufliches Umfeld mit bester Leistung und höchster Kompetenz zu prägen. Wir erweisen unserer Gesellschaft einen unschätzbaren Dienst, wenn wir uns um unsere persönliche Entwicklung und unsere Suche nach dem Glück kümmern.

Dieses hohe Ziel fordert Engagement und Qualitäten wie Großzügigkeit, Disziplin, Geduld, geistige Stabilität und Weisheit.

GRUNDSÄTZE

Glück erfahren wir in einer Ausgewogenheit von Abhängigkeit und Freiheit: Das Leben bietet uns das Wechselspiel dieser Polarität in Erfahrungen wie Genuss und Verzicht, Herausforderung und Engagement, Gewinn und Verlust, Nähe und Distanz oder innerer Zentriertheit und irritierter Überforderung.

Die Motivationspsychologie (Kuhl 2010) weist vier wesentliche Grundbedürfnisse aus:

- Das Bedürfnis, unsere Umwelt zu prägen, indem wir Ideen durchsetzen und dabei fürsorglich für andere Wesen Verantwortung übernehmen (Machtmotiv)
- Das Bedürfnis, Herausforderungen zu meistern und Leistungen zu erbringen, auf die wir stolz sind (Leistungsmotiv)
- Das Bedürfnis, Herzlichkeit, Nähe, Geborgenheit und Sicherheit zu erleben und uns mit anderen Wesen 'auf Augenhöhe' auszutauschen (Anschlussmotiv)
- Das Bedürfnis, uns selbst empfindsam zu spüren und herzlich für das einzutreten, was uns wichtig ist (Freiheitsmotiv)

SEMINARTHEMEN

MANAGEMENT

- Achtsames Prozessmanagement im Betrieb
- Kommunikation und Kooperation
- Teamentwicklung - Teamarbeit und Teamprozesse
- Umgang mit Veränderungsprozessen
- Work-Life-Balance

FÜHRUNGSKOMPETENZ

- Führungsrolle und Führungsverhalten - Entwicklung der eigenen Führungspersönlichkeit
- Lösungsorientierte Gesprächsführung / Beratung
- Motivation der MitarbeiterInnen
- Konfliktbewältigung und Konfliktlösung

PERSÖNLICHKEIT UND SELBSTENTWICKLUNG

- Biographie, Berufsrolle und Berufliche Identität
- Work-Life-Balance
- Älter werden im Beruf
- Hospiz- und Palliativarbeit

ZIELGRUPPEN

- Einzelne
- Teams und Gruppen
- Organisationseinheiten
- Organisationen

STANDORTE

Mein Standort in Baden-Württemberg befindet sich in Reutlingen. Meine Kurse in Thüringen finden im Umfeld von Eisenach, Weimar und Jena statt. Für Gruppensupervisionen komme ich gerne zu Ihnen.

LITERATUR

Gethin R (2012): Achtsamkeit, Meditation und Therapie. In: Zimmermann/Spitz/Schmidt: Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft.- Bern: Huber

Kuhl, J (2010): Lehrbuch der Persönlichkeitspsychologie. Motivation, Emotion und Selbststeuerung.- Göttingen [usw.]: Hogrefe