



## **FLOW Coaching**

### Mit Leichtigkeit führen!

#### **Coaching Kompetenz für den modernen Leader**

„Coaching Kompetenz ist die Voraussetzung, um im 21. Jahrhundert gemeinsam mit anderen Spitzenleistungen zu erzielen.“

Christian Marx

#### **FLOW Coaching für Leader bedeutet:**

##### **Klarheit**

Sie erkennen die entscheidenden Faktoren.

##### **Souveränität**

Sie bleiben gelassen, auch bei großen Herausforderungen.

##### **Selbstwirksamkeit**

Sie wecken die Kräfte der intrinsischen Motivation.

##### **Bessere Ergebnisse**

Sie führen sich selbst und Ihr Team mit mehr Leichtigkeit zum Erfolg.

### **Das Praxis-Training:**

In Zeiten von New Work, Industrialisierung 4.0, agilen Arbeitswelten und selbstorganisierten Teams braucht es ein neues Rollenverständnis der Führung. Immer weniger hat Führung mit Autorität zu tun, sondern vielmehr mit Kooperation und Selbstorganisation. Die Fähigkeit, mit Komplexität und Unwissenheit umzugehen, wird zur Kernkompetenz.

In diesem Praxis-Training lernen Sie, wie Sie durch Coaching-Kompetenz die Selbstwirksamkeit Ihrer Mitarbeiter maximal fördern. Sie unterstützen Ihre Teamkollegen, ihr individuelles Potenzial optimal zu nutzen. Wo früher Stress und Reibung war, entstehen nun Klarheit und mehr Leichtigkeit.

Sie erleben und trainieren die besten Coaching-Methoden im Praxiseinsatz, dass Ihr Führungsalltag in Zukunft entspannter und effektiver wird. Durch vielfältige Übungen und individuelles Coaching verinnerlichen Sie den FLOW Coaching-Ansatz für moderne Leader und lernen, ihn in Ihren Führungsaufgaben souverän einzusetzen.

### **Dieses Seminar ist für Sie geeignet, wenn ...**

- Sie Ihr Team zu Spitzenleistungen führen möchten.
- Sie die wirkungsvollsten Coaching-Methoden in Ihrer Führungsrolle nutzen möchten.
- Sie die Eigenverantwortung Ihrer Mitarbeiter stärken wollen.
- Sie in Ihrem Team ein starkes Wir-Gefühl erzeugen möchten.
- Sie auch mit unterschiedlichen Persönlichkeiten und Sichtweisen gemeinsame Ziele verfolgen wollen.
- Sie die Herausforderungen eines sich ständig wandelnde Arbeitsmarktes meistern wollen.
- Sie durch Selbst-Coaching entspannter und effektiver Ergebnisse erzielen möchten.
- Sie Ihre eigene Führungspersönlichkeit weiter entwickeln wollen.

### **Ihr Nutzen:**

- Sie kreieren Team-Spirit, in dem jeder sein Potenzial optimal einbringt und Ziele gemeinsam erreicht werden.
- Sie können bei Mitarbeitern und Teams die Lust auf Leistung entfachen.
- Sie erfahren, wie Sie Veränderungen mit mehr Leichtigkeit anstoßen und umsetzen können und Ihre Mitarbeiter so einbinden, dass sie Veränderungsprozesse auch mittragen und gern umsetzen.
- Sie erweitern Ihre Methodenkompetenz zur Mitarbeiterführung und können jederzeit einschätzen, welche Herangehensweise im Moment am wirkungsvollsten ist.
- Sie arbeiten im Seminar an Ihren ganz konkreten Praxisfällen und schaffen eine Vielzahl konstruktiver und kreativer Lösungsmöglichkeiten.
- Sie können die wichtigsten Werkzeugen des modernen Leaders in Ihrem Führungsalltag anwenden
- Sie erleben Souveränität, Gelassenheit und innere Klarheit.

### **Ziele und Inhalte:**

#### **Eigene Person**

- Sie bleiben auch in schwierigen zwischenmenschlichen Situationen gelassen und können lösungsorientiert agieren.
- Sie reflektieren Ihre Leadership-Fähigkeiten und gelangen zu einer individuellen Best-Practice.
- Sie lernen mit Widerständen und negativen Emotionen erfolgreich umzugehen.

#### **Coaching**

- Sie erkennen den Unterschied zwischen Coaching und Führung und wenden beide Methoden kontextgerecht an.
- Sie lernen eine klar strukturierte Vorgehensweise, wie Sie Coaching in Ihre Führungsarbeit integrieren.
- Sie trainieren die entscheidenden Kernkompetenzen, durch die Sie Coaching wirkungsvoll einsetzen können.

### **Toolbox**

- Sie bekommen eine Coaching-Toolbox für Ihren Führungsalltag, und lernen sie kontextbezogen einzusetzen.
- Sie lernen mit Hilfe von unterschiedlichen Interventionsverfahren Change-Prozesse professionell zu begleiten.
- Sie erleben die Wirkung von Coaching in unterschiedlichen Settings wie kollegiale Beratung, Reflecting Team usw. und können diese in Ihrer Arbeit zielführend einsetzen
- Sie tauschen sich mit Gleichgesinnten aus und erhalten individuelles Feedback.

### **Teilnehmer:**

Menschen in jeglicher Führungsverantwortung, die ihre individuellen Potenziale und die ihrer Mitarbeiter, dauerhaft zum Einsatz bringen wollen, um eigene oder gesetzte Ziele mit bedeutend weniger Aufwand und mehr Freude zu erreichen als bisher.

### **Seminarzeiten:**

#### **1. Tag:**

09.00 Uhr bis 17.30 Uhr

#### **2. Tag:**

09.00 Uhr bis 16.30 Uhr

### **Referenzen Teilnehmer:**

„Die FLOW Coaching Ausbildung hat mir ein breites Spektrum an Möglichkeiten eröffnet, mit denen es mir viel besser gelingt, Mitarbeiter zu fördern, sie in Entscheidungsprozesse mit einzubeziehen oder zu befähigen, selbstverantwortlich Entscheidungen zu treffen.“

*Alois Moser*

*Inhaber Autohäuser Anton Ortner*

"Die täglichen FLOW-Momente haben seit der Ausbildung drastisch zugenommen. In ihnen steckt eine unbeschreibliche Kraft. Sie verändert und hält alles in Bewegung. In der FLOW Coaching Ausbildung habe ich unter anderem gelernt, diese Energie zu fühlen, sie zuzulassen und wirken zu lassen. Dann geschehen unglaubliche Dinge mit Leichtigkeit."

*Barbara Simon*

*Anästhesistin und Unternehmerin*

"Durch die FLOW Coaching Ausbildung habe ich eine klare Struktur für den Ablauf eines Coaching Gesprächs und gleichzeitig eine Tool-Box von Techniken erlernt. Zusammen mit den flowlife Weiterbildungen hat sie mir Instrumente in die Hand gegeben, mit denen ich als Coach und auch in meinem täglichen Leben wirklich etwas bewegen kann."

*Corinne Fischer  
Unternehmerin Bataillard AG*

Für ausführliche Teilnehmer-Feedbacks, dieses Seminar betreffend, gehen Sie bitte auf: [www.flow-business.com](http://www.flow-business.com)

### **Referenzen Wissenschaft:**

#### **Grußbotschaft Prof. Dr. Mihaly Csikszentmihalyi**

„It is very exciting to see how the research and theory concerning the optimal experience of flow is being applied in Germany by Lutz Urban. It is a project planned by knowledgeable people with original ideas. I expect it will have strong beneficial effects for all who participate.“

*Mihaly Csikszentmihalyi  
Director | Quality of Life Research Center  
C. S. and D. J. Davidson Professor  
Peter F. Drucker School of Management  
Claremont Graduate University  
1021 N. Dartmouth Avenue*

„Ich habe mich rein theoretisch mit dem Flow-Phänomen auseinandergesetzt. Lutz Urban ist der Praktiker: Er macht FLOW und seine Kraft erfahrbar und zeigt, wie man im Alltag den Kontakt dazu erhalten kann.“

*Dr. Dietmar Hansch  
Begründer der Psychosynergetik*

### **Ihr produktverantwortlicher Trainer Christian Marx:**



Christian Marx ist Mitbegründer und fachlicher Leiter der FLOW Coaching ACADEMY. Gemeinsam mit dem Begründer, Lutz Urban, bildet er dort Trainer, Berater und Führungskräfte der Wirtschaft zu angehende FLOW – Life & Business Coachs aus.

Bei FLOW Business leitet Christian Marx den Bereich Coaching und ist, neben Lutz Urban, Haupttrainer bei allen angebotenen Inhouse-Seminaren und Lehrgängen.

Sein Ansatz ist holistisch. Emotionale, körperliche, geistige und intuitive Ebenen werden genutzt und kontextbezogen zusammengeführt. Er verspricht keine Patentrezepte, sondern erarbeitet individuelle ziel- und ressourcenorientierte Lösungen.

Die bereits vorhandenen Kompetenzen werden systematisch aktiviert und im Training und Coaching gezielt unterstützt, so dass stimmige Lösungen im FLOW entstehen.

Christian Marx ist zertifizierter FLOW – Life & Business Master Coach. Er ist gelernter Maurer, hat ein abgeschlossenes Studium als Diplom Fitness-Ökonom und besuchte Weiterbildungen in folgenden Bereichen:

- Ausbildung zum Lehrer für Mentale Fitness (BSA Akademie)
- Trainer- und Moderatorenausbildung (Neuland & Partner)
- zertifizierter persolog Persönlichkeitsprofil (DISG) Trainer (Führung und Vertrieb)
- Ausbildung zu energetischer Psychotherapie Level I und II (Integralis Hamburg)
- Ausbildung zum systemischen Berater (SG)
- Ausbildung zum Leadership Maturity Framework Entwicklungsbegleiter (Dr. Susanne Cook-Greuter)
- Ausbildung: Hypnosystemische Konzepte für Coaching, Team- und Organisationsentwicklung, Change Management (Dr. Gunther Schmidt)
- Zertifizierter Projektmanager PRINCE2 Practitioner (maxpert)

### **Ihr Trainer Lutz Urban:**



Der FLOW Business Gründer betreut Menschen und Organisationen bei der Entwicklung ihres individuellen Potenzials. Zu seinen Klienten zählen mehr-

fache Weltmeister des Sports, Shaolin Mönche und das Top-Management internationaler Konzerne.

Er ist Europas führender Experte für die praktische Anwendung des FLOW-Prinzips, dem erfolgreichsten Prinzip für menschliche Potenzialentwicklung, das die Wissenschaft kennt. Die Arbeit von Lutz Urban wird offiziell empfohlen durch Prof. Dr. Mihaly Csikszentmihalyi, dem Begründer der FLOW-Wissenschaften.

Lutz Urban ist Träger des ZfU Teaching Awards in GOLD.

Er war langjähriger Dozent für Wirtschaft und Gesundheitsförderung an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement. Unter anderem bildete er dort staatlich zertifizierte Mentaltrainer aus und war Lehrbeauftragter im Fachbereich Kommunikation und Präsentation.

Im Rahmen der durch Lutz Urban gegründeten FLOW Coaching ACADEMY bildet er, gemeinsam mit Christan Marx, angehende FLOW – Life & Business Coachs aus. Die Ausbildung ist eine der umfangreichsten Coaching-Ausbildungen in Europa, konzipiert nach den Richtlinien des ICF, des weltweit größten internationalen Coaching-Verbandes. Die Absolventen der Coaching-Ausbildung bilden das FLOW Business Coaching Netzwerk mit dessen Hilfe die FLOW Business Angebote jederzeit professionelle, persönliche Begleitung finden.

In seinen Seminaren verbindet Lutz Urban wissenschaftsorientiertes, evolutionistisches Denken mit den Erfahrungen Jahrtausende alter Kulturen. Dabei nutzt er sein psychologisches Wissen ebenso, wie seine Erfahrungen in östlichen Meditations- und Körpertechniken.

Seine Arbeit basiert auf den Erfahrungen als Unternehmer und auf 22 Jahren Tätigkeit als Trainer, Seminarleiter und Coach, mit über 30.000 Teilnehmern.

Lutz Urban wurde 1968 geboren, lebt in Berlin, ist verheiratet und Vater zweier Töchter.

### **Optionen zur Erweiterung und Intensivierung der Inhalte:**

- ein zweiter Trainer ist Vorort
- ein begleitendes Online-Trainingsprogramm
- individuelles Coaching (virtuell oder face-to-face in Ihrer Firma) durch den Trainer
- Erweiterung dieses Einzelseminars auf die Ausbildung zum:

*zertifizierten*

**FLOW Life & Business Coach**

Die komplette, 10 monatige FLOW Coaching Ausbildung für Experten und Führungskräfte mit 12 interaktiven Online-Lernmodulen, 9 Online-Workshops und 3 Präsenzphasen á 3 Tage.

(Diese Ausbildung wird öffentlich angeboten. Bitte informieren Sie sich auf der folgenden Internetseite:  
<https://www.flowcoachingacademy.de>)

**Kontakt:**

Sie überlegen, dieses Seminar firmenintern zu veranstalten und/oder in Ihr Weiterbildungsprogramm aufzunehmen?

Britta Urban berät Sie zu allen Fragen rund um die Seminarorganisation:

E-Mail: [info@flow-business.com](mailto:info@flow-business.com)

Telefon: +49 (30) 64328585

Fax: +49 (30) 64397645

Informationen zu weiteren Inhouse-Seminaren & Lehrgängen finden Sie auf:  
[www.flow-business.com](http://www.flow-business.com)