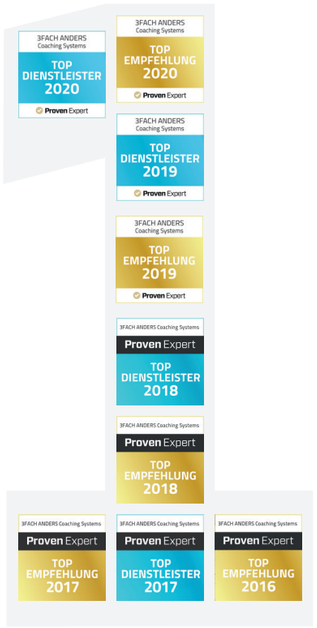
3FACH
ANDERS
COACHING SYSTEMS

BIOSTRUKTURANALYSE SEITE 6
RESILIENZ SEITE 10
HYPNOSE-COACHING SEITE 14
WINGWAVE-COACHING SEITE 18
STRESSBEWÄLTIGUNG & BURNOUT-PRÄVENTION SEITE 22
PFERDEGESTÜTZTES COACHING SEITE 26

3FACH ANDERS COACHING SYSTEMS

Immer mehr: mehr Leistung, mehr Erfolg, mehr Umsatz, mehr Arbeit, mehr Anforderungen. Und dies in immer weniger Zeit, immer schneller, immer direkter, immer kompromissloser ... Das sind Merkmale, die unsere Zeit prägen. Grund genug, um für diese Herausforderungen die passenden Antworten zu haben.
Keine Stereotypen, keine Schablonen, sondern Lösungen, die zeitgemäß und bedarfsorientiert sind. Antworten hinter denen neben dem Coaching auch ein logisches System steht. Genau darum bietet unser Unternehmen nicht nur andere Ansätze, sondern Coaching-Einheiten in einem besonderen System.



thentisch, innovativ und damit zugleich nachhaltig. Unser Kundenklientel reicht dabei vom Profisportler über den Manager bis zum Studenten, von kompletten Firmenbelegschaften bis zu Sportteams, von der Führungskraft bis zum Verkäufer und vom Unternehmer bis zum Privatier – so vertraut unter anderem auch der 1. FC Köln der Expertise der 3FACH ANDERS Coaching Systems.

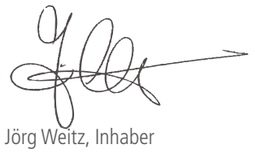
Unterschiedliche Herausforderungen benötigen unterschiedliche Vorgehensweisen. Unsere Trainer sind daher auch in gleich mehreren Methoden ausgebildet und verfügen zudem über eine langjährige Berufserfahrung in ihren Bereichen.

Denn bei 3FACH ANDERS schlägt handfeste Praxis graue Theorie. Wie? Durch gezielt angewendete Kompetenz, durch ein hohes Niveau im Know-how und durch eine außerordentlich breite Palette an unterschiedlichsten Expertisen. Hierbei vereint das 3FACH ANDERS-Team unter der Führung von Jörg Weitz das Ziel und zugleich den Anspruch, eine Performance mit einem 100-prozentigen In-formationsgehalt in Form von Kompetenz zu gewährleisten. Denn die Schnittmenge aus Erfahrung, Können und Qualifikation kommt allen Coaching-Teilnehmern zugute.

3FACH ANDERS ist somit spürbar, wirkungsvoll, authentisch, innovativ und damit zugleich nachhaltig. Unser Kundenklientel reicht dabei vom Profisportler über den Manager bis zum Studenten, von kompletten Firmenbelegschaften bis zu Sportteams, von der Führungskraft bis zum Verkäufer und vom Unternehmer bis zum Privatier – so vertraut unter anderem auch der 1. FC Köln der Expertise der 3FACH ANDERS Coaching Systems.

Dabei dreht sich alles um den Umgang mit sich selbst, mit anderen und mit dem persönlichen Umfeld. Es geht um drei Primär-Ziele: Innovation, Nachhaltigkeit und Authentizität. Plus drei ebenso wichtige Faktoren kommen hinzu: Spaß, Erlebnis und 100 Prozent Anwendbarkeit. 3FACH ANDERS Coaching Systems hat dabei nur einen zentrierten Fokus: das Wohl des Menschen mit seiner einzigartigen Individualität – also SIE.

Jegliche Veranstaltungen werden als Inhouse-Trainings speziell für Unternehmen oder als offene Trainings angeboten.



Jörg Weitz, Inhaber

3FACH ANDERS bekam in den Jahren 2016, 2017, 2018, 2019 und 2020 die Auszeichnung zur Top-Empfehlung und zum Top-Dienstleister vom Kundenbewertungsportal Proven Expert verliehen. Zudem wurden wir im Jahr 2018 und 2019 zum Top-Experten in der Kategorie „Coaching“ gewählt! Insgesamt wurden in 37 Kategorien 96.000 Unternehmen bewertet. Entscheidend waren sowohl die Anzahl als auch die Benotungen von Kundenbewertungen.

WEIL ANDERS EINFACH BESSER IST ...

... ein Slogan, der sich bisher durch mein ganzes Leben gezogen und immer wieder bewahrheitet hat. Und den ich deshalb als Initiatior und Inhaber von 3FACH ANDERS Coaching Systems, auch in unseren Unternehmens-Namen integrierte.

Warum anders besser ist? Nun, anders ist zunächst einmal eins: nämlich anders! Und das bedeutet, auch einmal den Mut zu anderen Wegen zu haben, Ziele anders zu definieren, anders zu erreichen und so den Mainstream zu verlassen. Das Adjektiv „besser" gewinnt dann Bedeutung, wenn das „anders" zu nachhaltigeren Erfolgen, mehr Learnings, mehr Know-how und zu mehr Service an Menschen führt.

Im Jahr 1976 im schönen Rheinland geboren, legte ich später mein Fachabitur in den Schwerpunkten Wirtschaft und Verwaltung ab. Meine Ausbildung zum Finanzwirt absolvierte ich in der Finanzverwaltung des Landes Nordrhein-Westfalen. Positiv angetan von meinen lehrenden Dozenten wuchs schon damals in mir der Wunsch, ebenfalls Menschen auf ihrem Weg im Beruf und im Leben als Coach und Mentor begleiten und entwickeln zu dürfen

Vielleicht auch ein Grund dafür, dass ich mich im Mai 1998 gegen eine sichere Karriere als Beamter entschied und in die freie Wirtschaft wechselte. Mit nur 22 Jahren wagte ich somit den Schritt in die Selbständigkeit – eben anders!

Dabei vertraue ich bis heute meinen wichtigsten persönlichen Eigenschaften: Ein besonders positives Interesse an Menschen und ihren Verhaltensweisen, ein hohes Maß an Flexibilität sowie eine überdurchschnittliche Leistungsbereitschaft. Mein Ziel ist es, stetig Beratungsleistungen auf höchstem Niveau zu erbringen. Meine Motivation ist es, Menschen durch individuelle Coachings und Beratungen persönlich weiterzuentwickeln.

Der Anspruch ist es, einhundertprozentigen Informationsgehalt in Form von Kompetenz zu gewährleisten. Daher steht das Wort Kompetenz für eine ständige Weiterbildung- und -entwicklung in den Bereichen der Persönlichkeits-, Sozial-, Fach- und Methodenkompetenz. Mehr als 20 Jahre gelebte Praxis in den Bereichen Recruiting, Coaching, Business-Development und Leadership sprechen hier für einen hohen Erfahrungswert. Ungewöhnlich? Nein, nur anders!

Ob als Keynote-Speaker vor 5.000 und mehr Zuhörern oder in individuellen Einzelsitzungen – die Teilnehmer meiner Coachings testieren mir eine angenehm unterhaltsame und eher humorvolle Art bei der Durchführung der Trainings. Folgende Qualifikationen und Ausbildungen kommen in meiner engagierten Arbeit zum Einsatz:

- **Lizenzierter STRUCTOGRAM®-Trainer**
(ausgebildet durch das Deutsche STRUCTOGRAM®-Zentrum, Gesellschaft für Persönlichkeits- und Unternehmensentwicklung)

- **Masterakkreditierter INSIGHTS MDI®-Berater**
(ausgebildet durch die Scheelen AG, Institut für Managementberatung & -Diagnostik)

- **Hynpose-Coach / Hypnotherapeut**

- **Zertifizierter Mediator (univ.)**
(ausgebildet durch das Institut für mediative Kommunikation und Diversity-Kompetenz an der internationalen Akademie für innovative Pädagogik, Psychologie und Ökonomie)

- **Fachberater für Stressbewältigung & Burnout-Prävention**
(ausgebildet durch das Münchener Institut für lösungsorientiertes Denken)

- **wingwave-Coach®**
(ausgebildet durch das Besser-Siegmund-Institut,
Institut für praxisbezogene psychologische Programme GmbH)

- **NLC-Master-Coach**
(zertifiziert durch die Gesellschaft für Neurolingistisches Coaching e.V.)

Meine kompletten Erfahrungswerte und Qualifikationen werden über die Coaching Plattform 3FACH ANDERS Coaching Systems vermittelt. Sie finden, das sind sehr viele Qualifikationen?
Stimmt, auch das ist eben anders ...

Der Name 3FACH ANDERS ist somit gleichzeitig Programm.

VON XING AUSGEZEICHNET: JÖRG WEITZ IST EINER VON NUR 54 TOP BUSINESS COACHES 2019.

Unternehmensführungen und Mitarbeiter vertrauen immer mehr den Kompetenzen von Business-Coaches. Doch dieses in sie gesetzte Vertrauen ist zugleich auch eine Pflicht: Die Qualität der diversen Themenschwerpunkte und Methoden müssen stimmen! Einfach gesagt: Die Botschaft muss ankommen, verinnerlicht werden und nachhaltig wirken.

Das weiß auch die größte deutsche Business-Online-Plattform XING. Deshalb rief sie im Jahr 2017 eine Studie ins Leben, um die besten Coaches auszuzeichnen, die in Sachen Qualität und Know-how in ihrer Branche führend sind.

Der Auswahlprozess wurde parallel wissenschaftlich betreut von Prof. Dr. Eva Jonas und ihrem Team von der Abteilung Sozialpsychologie der Universität Salzburg sowie von Prof. Dr. Siegfried Greif vom Institut für wirtschaftspsychologische Forschung und Beratung, Osnabrück. Untersucht wurden folgende Fragen: Welche Wirkfaktoren gibt es im Coaching-Prozess? Wie muss ein Coaching-Prozess ablaufen, um erfolgreich und nachhaltig zu sein?

Die endgültige Wahl der Top Business-Coaches wurde in einem mehrstufigen Prozess ermittelt. Dabei mussten die Studienteilnehmer eine Reihe klar vorgegebener Grundvoraussetzungen erfüllen. Allen voran eine anerkannte Coaching-Ausbildung, eine aktuell aktive Tätigkeit als Coach, mindestens drei Jahre Coaching-Erfahrung, ein fachlich fundiertes Coaching-Konzept sowie eine ethische Grundhaltung.

Die Abfrage zur Prozessbeurteilung der stattgefundenen Coachings wurde durch die Abteilung Sozialpsychologie der Universität Salzburg durchgeführt. Teilnehmende Coaches erhielten einen von den Partnern aus der Wissenschaft zusammengestellten Fragebogen, den sie an ihre Coachees zur Bewertung des Coaching-Prozesses weiterleiteten. In einem nächsten Schritt erhielten die Coaches ebenso einen Fragebogen zur individuellen Beurteilung der erlebten Coaching-Prozesse. Coaches mit mindestens fünf Prozessbewertungen durch Klienten qualifizierten sich für die weitere Teilnahme an der Auszeichnung für die beste Prozessbewertung.

Dem Bewerbungsprozess folgte eine fundierte wissenschaftliche Auswertung von mehr als 1.200 gültig ausgefüllten Fragebögen durch die Abteilung Sozialpsychologie der Universität Salzburg. Am Ende der rund zweijährigen Studie stand das Ergebnis fest: Nur 54 Coaches im deutschsprachigen Raum hatten nachweislich die Anforderungen erfüllt – einer davon heißt: Jörg Weitz mit seinem Unternehmen 3FACH ANDERS. Er darf sich **Top Business Coach 2019** nennen.

„Ich bin sehr glücklich über diese Auszeichnung, denn sie bestätigt die Qualität der Arbeit unseres ganzen Teams und meines Unternehmens. Sie spiegelt aber auch den Anspruch wider, den wir im Sinne unserer Kunden täglich erfüllen wollen. Denn 3FACH ANDERS ist ein Unternehmen, dass sich zu 100 Prozent für den Erfolg von anderen einsetzt – nur eben anders!", erklärt Jörg Weitz.

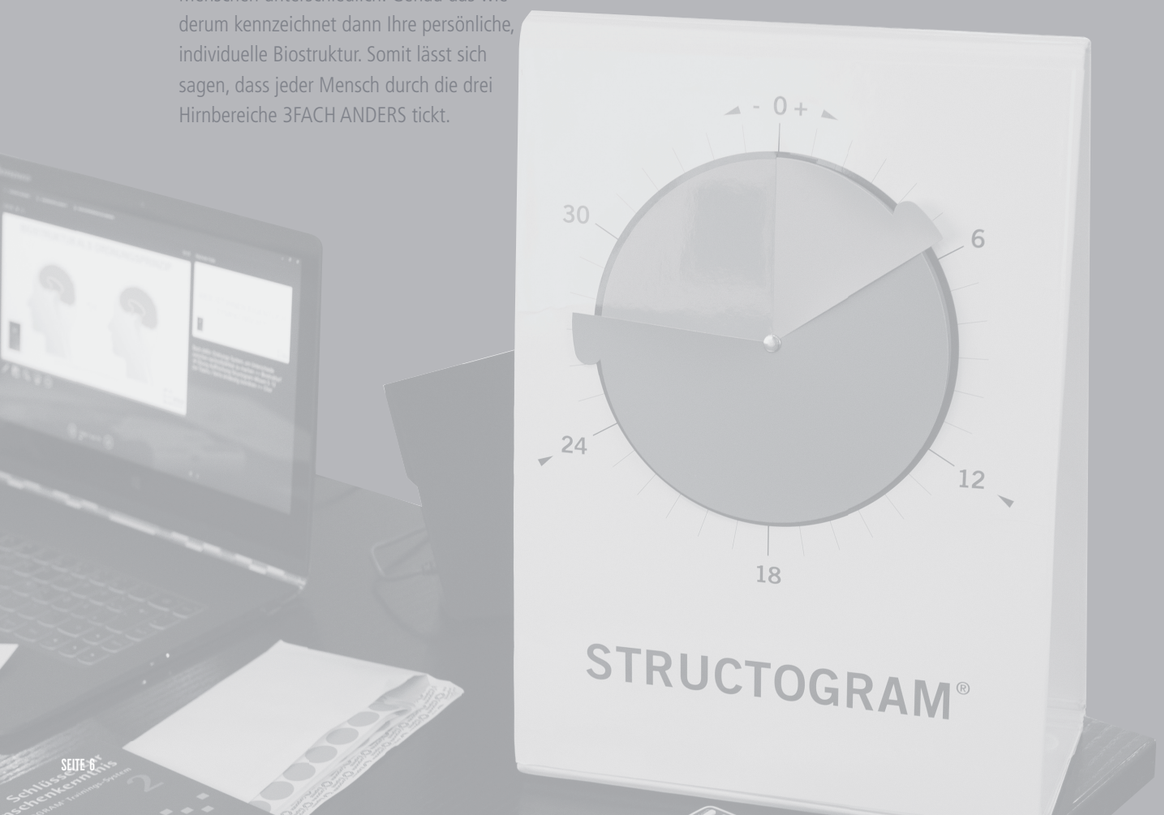
WERTVOLLE SELBSTKENNTNIS UND MENSCHENKENNTNIS ERLANGEN.

Im Rheinland gilt der Grundsatz: „Jeder Jeck is anders!“ Ein Motto, das auf einen wertvollen Faktor hinweist: Jeder Mensch ist unterschiedlich – und damit ebenso einzigartig! Wichtig dabei: Die Individualität eines Anderen ist weder richtig oder falsch, weder gut noch schlecht, sondern steht lediglich im Unterschied zum eigenen Ich – und dies vollkommen wertfrei.

Entscheidend aber ist bei dieser kostbaren Einzigartigkeit, dass Sie sich selbst kennenlernen und sich dabei Ihrer Selbstkenntnis bewusst sind, bevor Sie die Eigenschaften von anderen Menschen erkennen oder gar deuten können. Genau dabei hilft Ihnen das STRUCTOGRAM® Trainings-System – als genetischer Persönlichkeits-Code.

Aufbauend auf Erkenntnissen der Hirnforschung entwickelte der Anthropologe Rolf W. Schirm in den 80er Jahren einen Fragenkatalog zur Selbstanalyse. Dieser findet unter Anleitung eines lizenzierten Trainers im Rahmen eines Trainings bei den Teilnehmern intensive Anwendung. Das anschließende Analyse-Ergebnis ist das STRUCTOGRAM®. Nämlich eine bildhafte und wertfreie Darstellung der Grundstruktur (= Biostruktur) Ihrer eigenen Persönlichkeit.

Die drei Hirnbereiche werden dabei durch die Farben GRÜN (Stammhirn), ROT (Zwischenhirn) und BLAU (Großhirn) symbolisiert. Die Einflussstärke der drei Segmente und damit ihr Einfluss-Verhältnis zueinander sind bei jedem Menschen unterschiedlich. Genau das wiederum kennzeichnet dann Ihre persönliche, individuelle Biostruktur. Somit lässt sich sagen, dass jeder Mensch durch die drei Hirnbereiche 3FACH ANDERS tickt.



DANK DREIER HIRNBEREICHE SEINE PERSÖNLICHEN RESSOURCEN UND EIGENEN KAPAZITÄTEN ERKENNEN.

Über das STRUCTOGRAM®-Trainings-System werden Ihre individuellen Ressourcen und Kapazitäten erarbeitet – und dadurch die eigenen Stärken gestärkt. Dabei spielt die Aussage „Sei nicht der, der Du gerne wärest, sondern sei der, der Du bist!“ eine wichtige Rolle.

DAS STRUCTOGRAM® TRAININGS-SYSTEM UMFASST FOLGENDE INDIVIDUELLE UND UNABHÄNGIGE VIER SEMINARBAUSTEINE:

STRUCTOGRAM® Trainings-System 1:
SCHLÜSSEL ZUR SELBSTKENNTNIS

Wer mehr über sich weiß, setzt seine Stärken gezielter ein

Erfolgreiche Menschen haben einen ganz persönlichen Stil. Sie wenden Methoden und Techniken an, die genau zu ihnen passen. Nicht antrainierte und somit fremde „Erfolgsrezepte“, sondern die eigene authentische Persönlichkeit mit allen Ecken und Kanten ist der maßgebliche und individuelle Erfolgsfaktor. Das STRUCTOGRAM® stellt daher Ihre eigene Persönlichkeit mit allen Chancen und Risiken dar. Dies aber ohne zu werten, da jede Biostruktur ihre Vorteile hat.
Im ersten Training lernen Sie sich selbst auf eine neue Art kennen. Dank der STRUCTOGRAM®-Kenntnisse ist es möglich, sich in jeder Lage bewusst so zu verhalten, wie es der eigenen Persönlichkeit entspricht. Sie verstehen die Ursachen Ihres Erfolges und können etwaige Misserfolge vermeiden. Sich der eigenen Natur entsprechend zu verhalten und zu entwickeln, schafft Vertrauen, spart Energie und ist zugleich Basis für dauerhaften beruflichen und privaten Erfolg.
Das STRUCTOGRAM® ist die Grundlage für Ihre Arbeit an sich selbst; dabei ist Ihre ureigene Authentizität der Maßstab für Ihre persönliche Weiterentwicklung. Die Kenntnis der eigenen Biostruktur ermöglicht Ihnen die Erarbeitung realistischer Ziele, den Aufbau erfolgversprechender Strategien und Anwendung stimmiger Verkaufstechniken oder Führungsmethoden.

STRUCTOGRAM® Trainings-System 2:
SCHLÜSSEL ZUR MENSCHENKENNTNIS

Wer andere Menschen besser versteht, kann sie leichter für seine Ideen gewinnen

Jeder Mensch ist einzigartig. Es ist nicht möglich, die unzähligen Signale, die Menschen aussenden, einzeln zu erfassen. Um aber die vielfältigen Zeichen und Eigenarten auszuwerten und gleichsam zu verstehen, braucht unser Gehirn als Maßstab Kriterien, die uns helfen, diese Eindrücke zu ordnen. Das TRIOGRAM® ist daher eine Art Landkarte, um die Eigenarten anderer Menschen schnell und verlässlich zu strukturieren. Es wird im Training als inneres Bild im Langzeitgedächnis verankert.
Im zweiten Training lernen Sie, durch systematisches Beobachten die Biostruktur anderer Menschen zu erkennen und im Triogramm zu „orten“. Als Basis dient dazu das Wissen über die eigene Biostruktur. Denn: Wer die Biostruktur anderer Menschen erkennt, wird sensibler für ihr Verhalten, kann Menschen in ihrer Individualität besser verstehen und damit unnötige Konflikte vermeiden.

STRUCTOGRAM® Trainings-System 3:
SCHLÜSSEL ZUM KUNDEN

Wer auf die individuellen Bedürfnisse anderer Menschen eingeht, ist erfolgreicher

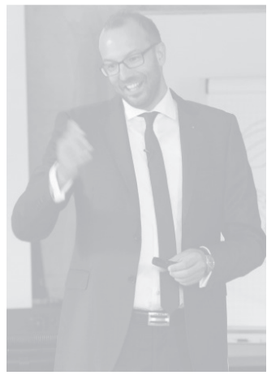
Im dritten Training lernen Sie die individuellen Grund- und Kaufmotive und die damit verbundenen speziellen Bedürfnisse der verschiedenen Biostrukturen kennen. Denn der erfolgreiche Verkäufer wird das gleiche Produkt, die gleiche Dienstleistung an unterschiedliche Kunden auf „unterschiedliche“ Weise verkaufen: durch sein Verhalten (Beziehungs- und Handlungsebene) sowie durch seine Argumentation (Sachebene). Dabei zeigen sich Structogram und Triogram für Sie als „Ordnungsprinzipien“, um die Unterschiedlichkeit der Kunden bewusst oder nachvollziehbar zu machen. Ihr Ziel ist es, dem Kunden durch Ihr „maßgeschneidertes“ Angebot einen größtmöglichen Nutzen zu bieten.

STRUCTOGRAM® Trainings-System 4:
SCHLÜSSEL ZUM MITARBEITER

Auch hier gilt: Wer auf die individuellen Bedürfnisse anderer Menschen eingeht, ist erfolgreicher

Im vierten Training überwinden Sie das klassische „Kästchen-Denken“ von Führungsstilen und Sie schaffen damit die Grundlage für dauerhaften Führungserfolg. Ausgehend von den beiden wichtigsten Faktoren für erfolgreiche Führung „Vertrauen und Einfühlungsvermögen“ erhalten Sie eine gesicherte Systematik, um Mitarbeiter motivorientiert und damit noch wirksamer zu führen. Sie lernen zudem die individuellen Handlungsmotive und möglichen Veränderungswiderstände unterschiedlicher Mitarbeiter zu erkennen und Ihr Verhalten und Argumentation – soweit es zur eigenen Biostruktur „passt“ – gezielt darauf abzustimmen. Folge ist unter anderem ein noch vertrauensvolleres Verhältnis zwischen Ihnen als Führungskraft und Mitarbeiter.

Die naturwissenschaftlichen Grundlagen der Biostrukturanalyse werden permanent erweitert und die praktischen Anwendungsmöglichkeiten des STRUCTOGRAM®-Trainings ständig weiterentwickelt.



DU BIST STÄRKER ALS DU DENKST.

In der heutigen Zeit ist es nachweislich so, dass sich sehr viele Menschen ständig unter Druck fühlen. Kennen Sie das Gefühl auch? Der vermeintliche Leistungsdruck oder die „gewichtige Rolle“, die jemand im Leben einnimmt, lauert mittlerweile nicht mehr nur im Arbeitsalltag, sondern auch im Beziehungsleben oder aber im eigenen sozialen Umfeld.

STÄRKEN ERKENNEN UND VERTRAUEN, DABEI GRENZEN ÜBERSCHREITEN UND DIESE AKZEPTIEREN.

Wie kommt es aber, dass es trotzdem Menschen gibt, die scheinbar Eigenschaften besitzen, mit derartigen Situationen eher sehr entspannt umgehen zu können? Diese „Kraft“ wird von Psychologen auch als RESILIENZ tituliert. Eine Tugend, die sich im Laufe des Lebens entwickelt, die aber ebenso erlernbar ist.

DEINE PERSÖNLICHKEITSEIGENSCHAFT IST DEIN SPEZIELLES ERFOLGSREZEPT FÜR INNERE STÄRKE.

Die sieben Säulen der Resilienz sind ein gängiges Modell zur Förderung der Widerstandskraft von Menschen.

1. Optimismus
… ist die Fähigkeit, hoffnungsvoll und positiv in die Zukunft zu blicken und an eine gute Entwicklung der Dinge zu glauben.
Optimisten wissen, dass sie selber die Kraft haben, ihr eigenes Leben eigenverantwortlich in die Hand zu nehmen und dass schwierige Situationen und Krisen vorübergehend sind.

2. Akzeptanz
… bedeutet, Situationen, die bereits eingetreten und nicht mehr zu verändern sind, anzunehmen und die Vergangenheit vergangen sein zu lassen. Akzeptanz heißt auch bei Veränderungen loslassen zu können.

3. Lösungsorientierung
… bedeutet, nach vorne zu schauen und nach machbaren Lösungen zu suchen, nachdem man eine Situation angenommen und hinter sich gelassen hat.
Lösungsorientierung bedeutet, klare Ziele – ausgelöst durch die eigenen Bedürfnisse – zu formulieren und Wege zur Umsetzung zu finden.

4. Selbststeuerung
… bedeutet, eine eigene Passivität aufzugeben und initiativ und aktiv in der jeweiligen Situation zu handeln. Dafür ist es manchmal notwendig, die eigene Person zu reflektieren sowie handlungsorientiert zu werden und die eigene Einstellung zu verändern.
Selbststeuerung bedeutet aktiv ins Handeln zu kommen. Denn Erfolg hat drei Buchstaben: T U N.

5. Verantwortung übernehmen
… heißt Initiative zu übernehmen, sich aktiv für die Erreichung der selbst gesetzten Ziele und Bedürfnisse einzusetzen.
Es geht also darum Verantwortung für die eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungen zu übernehmen und zu kontrollieren.

6. Netzwerkorientierung
… beinhaltet die Fähigkeit, ein Netzwerk von menschlichen und sozialen Beziehungen zu knüpfen und diese auch zu nutzen.
Resiliente Menschen wissen um die Bedeutung qualitativer Beziehungen. Solche aufzubauen und zu pflegen – getragen von Empathie und Wertschätzung – erzeugen sie Synergieeffekte und bilden durch Zugehörigkeit einen stabilisierenden Faktor im Leben.

7. Zukunftsplanung
… bezeichnet die Weitsicht, sich auf die Zukunft aktiv und bewusst vorzubereiten.
Resiliente Menschen entwickeln für sich Visionen und dann Ziele, wie sie künftig leben und arbeiten wollen. Wichtig für diese Planung ist die Wahl eines geeigneten Ziels, welches erreichbar und spezifisch sowie mit der individuellen eigenen Persönlichkeit vereinbar ist.

Unsere Seminare „Resilienz – Du bist stärker, als Du denkst…!“ finden in der beeindruckenden Bergwelt von Österreich als „Natur-Coaching“ statt und beinhalten neben dem Baustein der Biostrukturanalyse „Schlüssel zur Selbstkenntnis“ auch Themenbereiche aus den Schwerpunkten der Stressbewältigung und Burnout-Prävention. Ebenfalls werden alle sieben Säulen der Resilienz in diesem Seminar thematisiert. Sie lernen dabei ihre individuellen Grenzen besser kennen. Aber auch, diese zu akzeptieren und zu verstehen.

DIE „MACHT“ DES UNTERBEWUSSTSEINS GEZIELT NUTZEN.

Jeder Mensch trifft täglich zwischen 20.000 und 30.000 Entscheidungen. Kein Wunder, dass daher nur eine kleine Zahl Entschlüsse rational getroffen werden. Der größte Teil resultiert somit aus eher unbewussten bzw. „unterbewussten“ Entscheidungen.

KEINE MAGIE – STATTDESSEN PURE RATIONALITÄT. DAS UNTERBEWUSSTE ALS FREUND ODER FEIND – DU ENTSCHEIDEST.

Hypnose ist Kommunikation, die etwas bewirkt. Weil das so ist, ist ein effizientes Hypnose-Coaching zugleich eine äußerst effektive Art der kognitiven Veränderungsarbeit.

WENN DU WIRKLICH WILLST, IST VIELES MÖGLICH – UND NOCH VIEL MEHR.

Somit hat unser Unterbewusstsein im tagtäglichen Leben einen enormen Einfluss auf unsere „erlernten“ Verhaltensweisen. Heutzutage ist bekannt, dass unser Unterbewusstsein auf zwei unterschiedliche Arten „beschrieben“ werden kann:

1.) Durch prägende und emotionale Erlebnisse – welche sowohl als positiv oder aber als negativ bewertet werden können.
2.) Durch die ständige Wiederholung von Glaubenssätzen oder Verhaltensweisen.

Ein greifbares Beispiel sind hierbei die klassischen „Glaubenssätze“, die jeder einzelne in seiner persönlichen und individuellen Erziehung mit auf seinen Lebensweg bekommen hat. Oftmals prägen diese Erfahrungswerte der Kindheit ein ganzes Leben.

Alleine die Glaubenssätze „Ich kann das…!“ oder „Ich kann das nicht…!“ können uns im Alltag helfen, Situationen zu meistern – oder zu scheitern.

Wenn Sie sich nun der Kraft Ihres Unterbewusstseins bewusst werden, dann resultiert hieraus die logische Frage, wie Sie diese Kraft gezielt nutzen und einsetzen können. Hypnose-Coaching kann genau hierbei eine überaus wertvolle Hilfe sein. Was ist „Hypnose“ überhaupt? Dabei handelt es sich um einen „rein kommunikations-wissenschaftlichen Prozess“. Oder einfach gesagt: Hypnose ist Kommunikation, die etwas bewirkt!

Hypnose-Coaching ist daher eine äußerst effektive Art der kognitiven Veränderungsarbeit. Es ist weder Psychotherapie noch Magie oder gar eine plumpe Zaubershow. Vielmehr wirkt Hypnose intensiv und nachweisbar als Therapie beispielsweise in der Schmerz- und Angstbehandlung. Die positiven Effekte wurden durch zahlreiche Studien wissenschaftlich belegt. Während einer Hypnose sind Sie vollkommen entspannt und im Regelfall lediglich auf eine Sache fokussiert. Dabei wird durch Konzentration auf das Wesentliche alles andere nahezu komplett um Sie herum ausgeblendet. Zudem sind Sie in einem absoluten Entspannungszustand, was oftmals auch als Trance bezeichnet wird.

Aber: Trotz dieser totalen Entspannung befinden Sie sich weiterhin in einem Wachzustand, da Sie während der Hypnose eine aktive, mentale und visuelle Rolle haben. Weit weg von esoterischen Dingen ist die Hypnose zugleich intensives „mentales Training“.

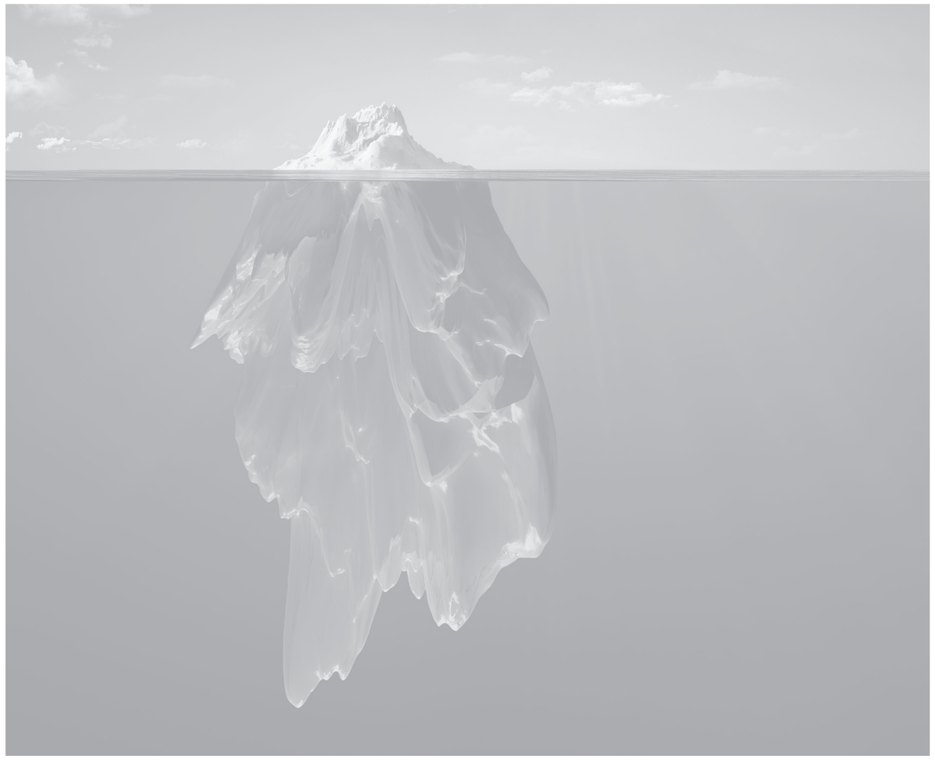
Hypnose-Coaching findet unterschiedlichste Anwendungsbereiche: Sei es jemandem das Rauchen abzugewöhnen, dem Manager den Glauben an sich selbst wiederzugeben, dem Spitzsportler mentale Stärke neu zu verleihen oder aber einer kompletten Abteilung Stress auszutreiben und dafür Teamgeist zu vermitteln.

Hypnose-Coaching wird ebenfalls als unterstützende Maßnahme bei Themen wie Ängsten, Depressionen, Zwängen sowie anderen Störungen angewendet – aber auch bei Süchten, chronischen Schmerzen und Schlafproblemen.

Da uns oftmals die Frage gestellt wird, welche Themen denn genau mit einem Hypnose-Coaching bearbeitet werden können, haben wir uns bei 3FACH ANDERS auf eine Aussage verständigt: Wenn der Klient es wirklich will, ist vieles möglich – ohne jedoch eine Garantie abzugeben.

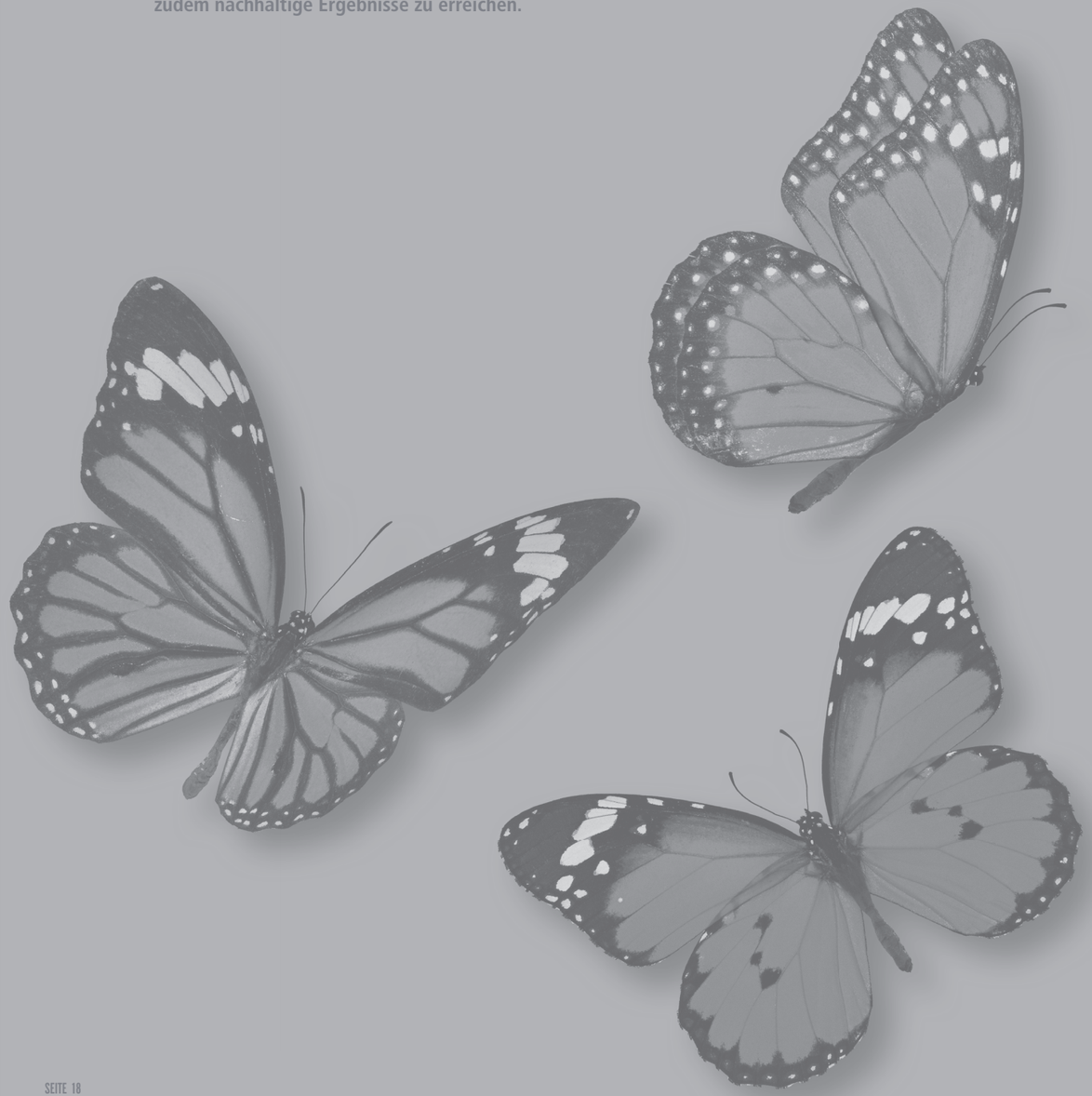
Warum keine Garantie? Weil der Klient selbst dafür verantwortlich ist, die Veränderungen im Alltag einzusetzen. Unsere Referenzen in diesem Bereich sind äußerst beeindruckend. Auf Wunsch stellen wir daher gerne den Kontakt zu Personen her, welche ein Hypnose-Coaching in unserem Hause durchlaufen haben.

Vor jedem Hypnose-Coaching findet mit unseren ausgebildeten Hypnose-Coaches ein Vorgespräch statt, um danach gemeinsam die weitere Vorgehensweise zu besprechen und abzuklären. Kommen Sie gerne auf uns zu.



EFFEKTIV ZUM ERFOLG
MIT WINGWAVE®-COACHING.

Zeit ist heutzutage ein äußerst wertvolles Gut. Auch darum bietet 3FACH ANDERS Coaching Systems eine Trainings-Methodik an, die exakt in unsere schnelllebige, moderne und hoch anspruchsvolle Zeit passt: wingwave®! Ein Tool, um schneller messbare, aber ebenso wirkungseffektive und zudem nachhaltige Ergebnisse zu erreichen.



WENN EINE WINKENDE HAND
DIE GEHIRNHÄLFTEN AKTIV VERBINDET,
FÜR WIRKSAME, SCHNELLE ERFOLGE.

Erzielen und erhalten Sie Ihr optimales Leistungsvermögen durch:

1. präzises Erfolgs-Coaching **2.** schnelle Angst- und Stressreduktion **3.** kreative Dynamik durch positive Emotionen **4.** innere Balance

DER NÄCHTLICHE TRAUMSCHLAF, TAGSÜBER LIVE IM COACHING ERLEBT.

Doch was ist wingwave® überhaupt und wie funktioniert diese Methode? Einfach ausgedrückt, handelt es sich dabei um ein sehr effizientes Leistungs- und Emotions-Coaching, das hilft, in kurzer Zeit Stressfaktoren abzubauen. Im Gegenzug dazu werden aber Kreativität, Mentalfitness und Konfliktstabilität gesteigert und gleichermaßen gestärkt. Sie erreichen diesen Ressourcen-Effekt durch eine einfach erscheinende Grundintervention: das Erzeugen von „wachen“ REM-Phasen (Rapid Eye Movement). Diese Perioden durchlaufen Menschen und ihr Gehirn sonst nur im nächtlichen Traumschlaf. Wir erzielen bei Ihnen diesen Effekt, indem wir mit schnellen Handbewegungen Ihren Blick horizontal hin und herführen.

Mit dem Myostatik-Test, der ein besonders gut erforschtes Muskelfeedback-Instrument ist, wird vorher das genaue Thema bestimmt und anschießend die Wirksamkeit der Intervention überprüft.

Das wingwave®-Coaching wird in den Bereichen Business, Leistungssport, Pädagogik und Didaktik, Gesundheit sowie in Künstlerkreisen überaus erfolgreich genutzt. Oft wird die Methode mit anderen bewährten Coaching-Prozessen kombiniert. Wir verstehen wingwave®-Coaching als eines von diversen Modulen in unserem angebotenen Coaching-Portfolio. Auch bei wingwave® gibt es die Zielvereinbarung, Coaching-Gespräche und Erfolgskontrollen.

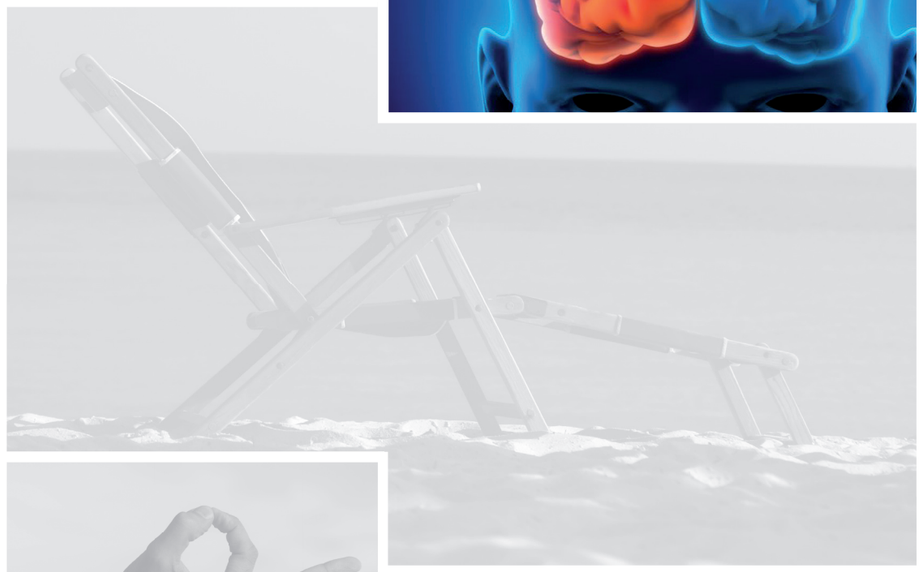
Wir empfehlen die wingwave®-Methodik für Ihre beruflichen sowie persönlichen Ziele, um eine schnelle Stress--reduktion zu erreichen. Wingwave®-Coaching optimiert Ihr Leistungs- und Kreativ-Vermögen durch eine zuverlässige Stabilität Ihrer emotionalen und mentalen Balance – vor allem auch in herausfordernden und anspruchsvollen Situationen. Hiermit können sich sogar Ängste in Zuversicht, Begeisterung und Entschlossenheit verwandeln.

Das wingwave®-Coaching ist bereits in Studien an der Universität Hamburg, an der Medizinischen Hochschule Hannover und an der Deutschen Sporthochschule Köln intensiv beforscht worden. Dabei wurde deutlich, dass schon zwei Stunden Anwendung der Methode wirksam Redeangst und Lampenfieber in stabile Präsentations-Sicherheit und reale Auftrittsfreude verwandeln können. Und bereits eine Stunde wingwave®-Coaching kann bei Sportlern hartnäckige mentale Stressbeeinträchtigungen durch Sportverletzungs-Erinnerungen abbauen und die Schnelligkeit beim Langlauf signifikant steigern.

wingwave®

WINGWAVE

Wichtig zu wissen: Wingwave®-Coaching ist keine Psychotherapie. Sie kann und soll eine solche auch nicht ersetzen. Voraussetzung bei unseren Kunden ist – wie auch sonst beim Coaching üblich – eine normale psychische und physische Belastbarkeit.



DIE EIGENE „OPTIMALE“ STRESS-PERFORMANCE FINDEN.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert die Gesundheit, als einen Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens – und nicht nur als das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.

In diesem Zusammenhang spielt die „mentale“ Gesundheit also eine ebenso wichtige Rolle. Der richtige Umgang mit Stress, welcher in allen Bereichen des Lebens vorzufinden ist, ist heutzutage ein wichtiger Indikator, ob Stress als leistungssteigernd oder leistungshemmend beurteilt werden kann. Denn diese eigene Beurteilung wiederum hat nachweisliche Auswirkungen auf die mentale Gesundheit eines Menschen.

MODERNE ZEITEN SIND STRESS-ZEITEN. NOCH NIE WAR MENTALE GESUNDHEIT SO WERTVOLL & WICHTIG WIE HEUTE.

Dabei spielt es übrigens keine Rolle, in welcher Position Sie sich befinden: Ob Manager, Spitzensportler, Arbeitnehmer, Student oder Privatier – Stress kennt keine Barrieren. Dies hat mittlerweile auch die Wirtschaft erkannt. Deswegen ist Achtsamkeit ein wichtiger Indikator für Ihre eigene mentale Gesundheit.

DAS WOHL DER MITARBEITER IST EINE WERTSCHÄTZUNG DER BESONDEREN ART.

Heute kümmert sich bereits eine Vielzahl von Unternehmen verstärkt um die Gesundheit ihrer Mitarbeiter – denn das wichtigste Gut eines Unternehmens ist der Mensch, welcher in diesem Unternehmen als Mitarbeiter seine Produktivität zur Verfügung stellt. Und das wichtigste Gut des Mitarbeiters wiederum ist die eigene Gesundheit.

Viele Unternehmen haben bereits den Nutzen und die Wichtigkeit von betrieblicher Gesundheitsförderung erkannt und betriebliche Programme und Projekte erfolgreich in ihren Unternehmen eingeführt. Gerade die kleinen und mittelständischen Unternehmen aber sind noch nicht hinreichend über die Chancen und Möglichkeiten betrieblicher Gesundheitsförderung oder aber auch über die Möglichkeiten des betrieblichen Gesundheitsmanagements informiert.

Produktivität, Mobilität und Flexibilität: Die Bedingungen, unter denen Berufstätige heute ihrer Arbeit nachgehen, erfordern eine hohe Anpassungsfähigkeit. Neue Technologien stellen Beschäftigte in immer kürzerer Zeit vor neue Herausforderungen, beispielsweise ständig verfügbar und erreichbar sein zu müssen. Aus Angst, dabei nicht mithalten zu können, stellen viele ihre Arbeit uneingeschränkt in den Lebensmittelpunkt. Experten nennen das „Entgrenzung“: Erhöhte Eigenverantwortung und die steigende Komplexität der Berufsanforderungen führen dazu, dass die Grenzen zwischen Job und Privatleben verschwimmen. Der Druck nimmt zu, die Selbstbestimmung über das eigene Leben nimmt ab.

Der Stress, den viele Menschen täglich spüren, führt zu einer starken psychischen Belastung. Auch bei Ihnen? In der Europäischen Union sind Schätzungen zufolge rund 50 Millionen Menschen von Depressionen, Erschöpfung und Suchterkrankungen betroffen. Gesellschaftlich werden emotionale und seelische Nöte jedoch oft tabuisiert und Betroffenen als Schwäche ausgelegt. Diese fühlen sich dadurch unverstanden und ausgegrenzt, was sich negativ auf Präventions- und Heilungsmaßnahmen auswirkt.

Nach einer Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gehören depressive Störungen zu den häufigsten und hinsichtlich ihrer Schwere am meisten unterschätzten Erkrankungen. Bis zum Jahre 2020 werden demnach Depressionen oder affektive Störungen weltweit die zweithäufigste Volkskrankheit sein.

Das stellt das Gesundheitssystem zugleich vor enorme Herausforderungen. Denn nicht nur die Versorgungskosten zur Behandlung dieser Erkrankungen sind hoch: Insbesondere soziale und wirtschaftliche Verluste, beispielsweise durch eingeschränkte Produktivität am Arbeitsplatz, führen zu einem betriebs- und volkswirtschaftlichen Schaden.

Psychische Erkrankungen sind aktuell immer häufiger der Grund für Fehlzeiten und den frühzeitigen Einstieg in das Rentenalter. Rund zehn Prozent aller Fehltage gehen auf Erkrankungen der Psyche zurück. Dabei sind sämtliche Altersgruppen der Erwerbstätigen betroffen. So nehmen auch psychische Störungen unter jungen Erwerbstätigen zu. Deshalb gewinnen Prävention und die Förderung der Psychischen Gesundheit als Teil eines nachhaltigen betrieblichen Managements zunehmend an Bedeutung, denn die Gesundheit der Beschäftigten trägt maßgeblich zum wirtschaftlichen Erfolg von Unternehmen bei.

Doch nicht jeder Betrieb besitzt die finanziellen und personellen Kapazitäten für die betriebliche Gesundheitsförderung. Vor allem kleine und mittelständische Firmen sind auf die Vernetzung mit überbetrieblichen Akteuren angewiesen, die sie dabei unterstützen. Gemeinsam mit unseren Partnern im Gesundheitswesen, besteht die Möglichkeit Subventionen, Zuschüsse oder Unterstützungen als Arbeitgeber für derartige Maßnahmen zu erhalten. Diese Möglichkeiten sollten individuell analysiert und erörtert werden.
Unsere Seminarangebote richten sich sowohl an Privatpersonen als auch an Unternehmen.

WENN DAS PFERD ZUM TRAINER WIRD.

Die besondere Beziehung zwischen Pferd und Mensch besteht bereits seit Jahrtausenden. Sowohl in beruflicher als auch in privater Hinsicht gibt es zahlreiche Parallelen in der Zusammenarbeit mit Pferden. Nur wenn Sie Pferden mit Respekt, Vertrauen und Sympathie begegnen, erhalten Sie im Gegenzug diese wichtigen Eigenschaften zurück.

IM BLICK UND VERHALTEN DES TIERES DEN SPIEGEL ERKENNEN UND SICH SELBST DARIN INTENSIV BEGEGNEN.

Bei einem Pferdegestützten Coaching spiegelt das Pferd den Teilnehmer – dies bedeutet, dass einzig und alleine Ihre Empathie und Ihre Art und Weise dafür entscheidend sind, ob und wie intensiv Sie das Pferd für sich gewinnen können.

PFERDEGESTÜTZTES COACHING

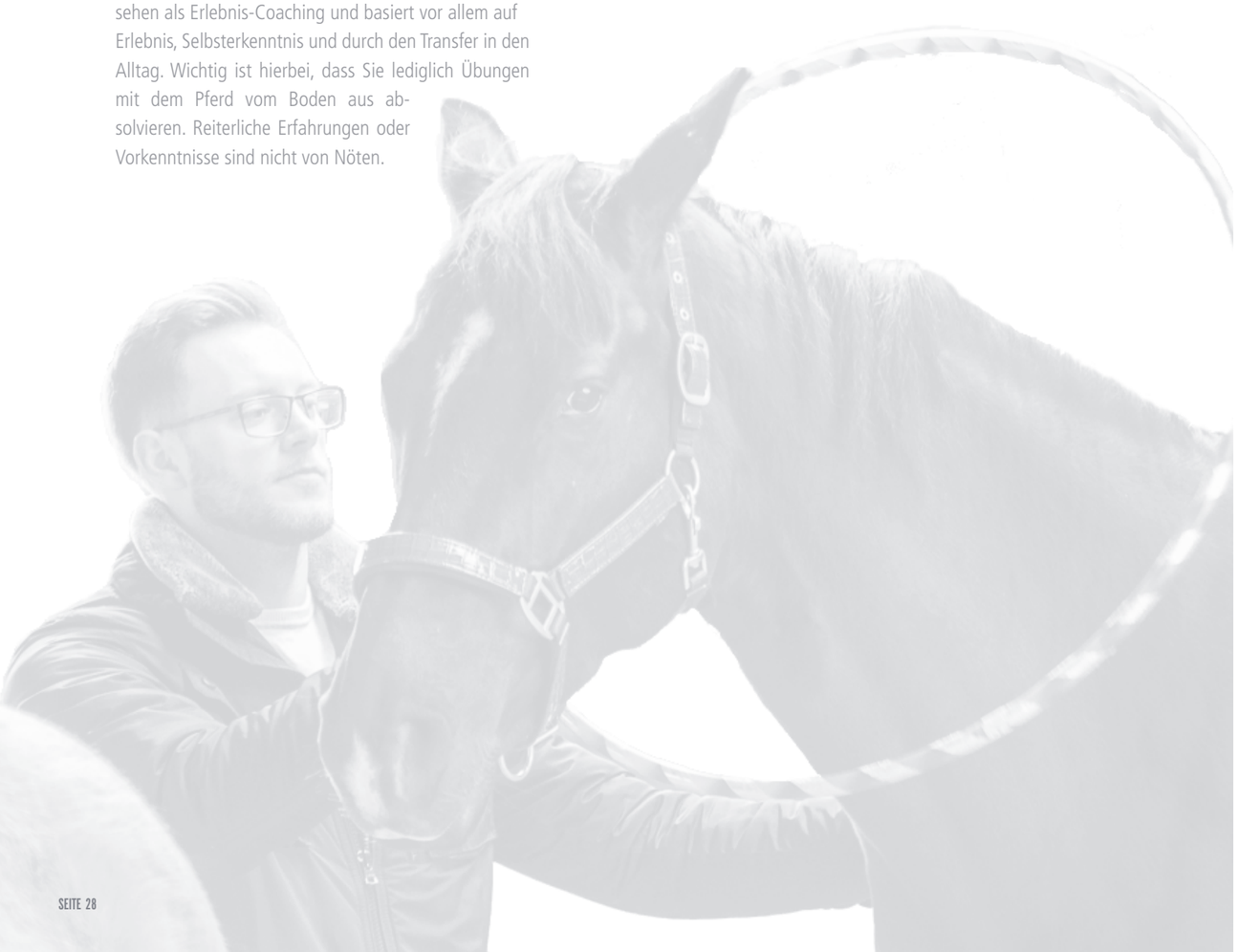
AUS DEM ERLEBNIS EINE PRÄGNANTE SELBSTERKENNTNIS GEWINNEN.

Es spielen also die Soft-Skills wie Gestik, Mimik, Sprache und Körperhaltung eine Rolle – nicht die vermeintlich wichtigen Dinge des heutigen Alltags wie Status, Hierarchie, Geschlecht oder Alter. Pferde stehen in diesem Falle für eine Neutralität und ein unvoreingenommenes Handeln. Sie erleben sich selbst in den Übungen mit dem Pferd – und erfahren ungefiltert die Reaktion des Pferdes in Form von Zuneigung oder Ablehnung, Toleranz oder Ignoranz, Erfolg oder Niederlage.

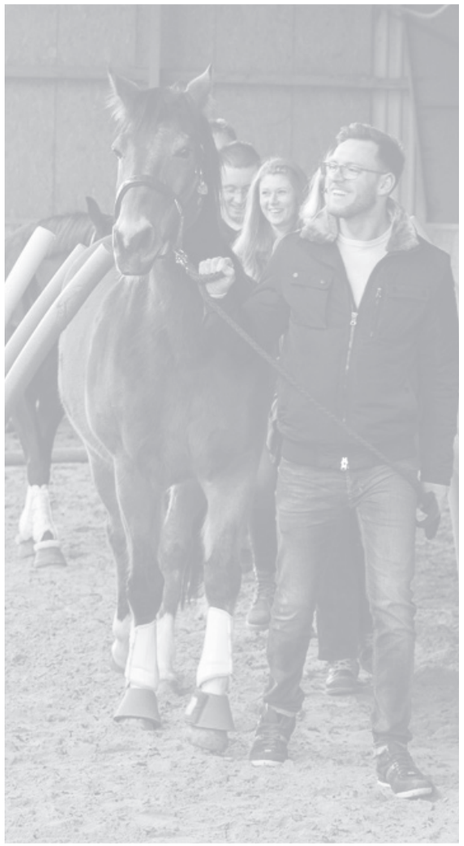
Das Pferdegestützte Coaching gilt wissenschaftlich gesehen als Erlebnis-Coaching und basiert vor allem auf Erlebnis, Selbsterkenntnis und durch den Transfer in den Alltag. Wichtig ist hierbei, dass Sie lediglich Übungen mit dem Pferd vom Boden aus absolvieren. Reiterliche Erfahrungen oder Vorkenntnisse sind nicht von Nöten.

Während des Seminares haben Sie über Ihre erlebte Selbsterkenntnis eine Begegnung mit sich selbst. Aber auch durch Feedbacks, Begegnungen mit anderen Teilnehmern sowie durch Ihren „Coach“ erleben Sie nachhaltige, wirkungsvolle und ehrliche Impressionen – also auch hier wirkt 3FACH ANDERS dreifach!

Selbstverständlich werden alle Übungen von unseren Trainern persönlich begleitet und beaufsichtigt.



Unsere Seminarangebote richten sich dabei an eine breite Zielgruppe: Egal ob Juniorverkäufer oder Verkaufsleiter, ob Nachwuchsführungskraft oder Manager, ob beim Umgang mit Patienten oder zu mehr Verständnis in der Partnerschaft – bei uns steht die Individualität und die Stärkung Ihrer Persönlichkeit stets im Mittelpunkt.



REFERENZEN ZFRATNER

Die einfache und schnelle Einschätzung seines Gegenübers verschafft jedem in Geschäfts- und Privatleben neue Möglichkeiten der maßgeschneiderten Kommunikation. Herr Weitz vermittelt das Ganze absolut nachvollziehbar, ohne Zauber und Tricks, sondern fundiert begründet und mit Charme & Esprit. Absolute Empfehlung.
Volker Gödde
COBUS ConCept GmbH

Sehr angenehme Art der Workshop-Führung. Teilnehmer geben das Tempo vor. Sehr praxisnah und offene Gesprächsführung. Einfach 3FACH ANDERS.
Thomas Frank
Canada Life

Ein riesig großes Lob an Jörg Weitz! Das Coaching und vor allem die Hingabe für das Thema Biostrukturanalyse und dessen Anwendung haben mich sehr beeindruckt und jegliche Erwartungshaltung gesprengt. Ich habe mich als Teilnehmer sehr wertgeschätzt gefühlt. Weiterhin haben wir das Versprechen zu einer grandiosen Nachbetreuung erhalten, die ich für meinen Teil definitiv wahrnehmen werde.
Fazit: Menschlich wie auch thematisch stellt dieses Coaching meine bisherigen Standards auf den Kopf. 100% empfehlenswert!
Marcel Kaiser
Ergo Beratung und Vertrieb AG

Der erste Teil des dreiteiligen Seminars war für mich das beste Seminar, das ich in meiner Berufslaufbahn besucht habe. Die Ergebnisse des Seminars arbeite ich zu Hause nach. Ich freue mich auf die Fortsetzung!
Barbara Lossau
VW Financial Services Digital Solutions GmbH

Ich finde es besonders toll, dass man dafür sensibilisiert wird, dass jeder Mensch einfach anders ist. Gerade in der heutigen Gesellschaft möchte jeder individuell sein, aber wehe man ist anders. Das Konzept setzt Samen und ich kann mir nur wünschen, dass viele wundervolle Pflanzen daraus wachsen und Akzeptanz für die Einzigartigkeit eines jeden Menschen in unserer heutigen, schnelllebigen Gesellschaft entsteht. Jörg Weitz bringt genau dieses Thema leicht verständlich auf den Punkt.
Katharina Lange
Die Schwenninger BKK

Jörg Weitz kommt sehr herzlich und authentisch rüber. Sein Wesen und die Art, wie er die zu vermittelnden Inhalte vorträgt, sind äußerst interessant und kurzweilig. Ich freue mich schon sehr auf die nächsten Veranstaltungen mit ihm.
Alexander Wegner
EURO-Leasing GmbH

VOLKSWAGEN FINANCIAL SERVICES
THE KEY TO MOBILITY

BARMER

canada life

KENDRION

RLE INTERNATIONAL

HOTEL**** ALMHOF

Hertek

1. FC Köln

MEDENTCON
Das DentalNetzwerk.

comdeluxe
STRATEGISCHES DESIGN

pro office
Büro + Wohnkultur

Deutsche Makler Akademie

Sparkassen Versicherung

COBUS ConCept

finanzwelt
Das Fachmagazin der Finanzbranche

EASYLIVING
MAGAZINES LLC

Eines der wenigen Seminare aus diesem Bereich, welches mich vollständig angesprochen hat und über den gesamten Verlauf begeistert hat.
Ralf Wieland
Kendrion (Villingen) GmbH

Ich habe schon einige Dutzend Seminare in USA, Deutschland, Schweiz und Österreich besucht. Aber ein derart klares, treffendes und zugleich verblüffendes Resultat nach einem einzigen Tag hatte ich bislang nicht erleben dürfen. Ich kann nur allen empfehlen dieses Event zu besuchen.
Dr. Johannes Weingart
DOC WEINGART GmbH

Jörg Weitz versteht es, durch seine konstruktiv-wertschätzende Art die Aufgabenstellung so zu erfassen, das individuelle Lösungswege entstehen. Die bisherige Erfahrung ist die, dass er sein „Handwerkszeug" umfassend und in einer höchst professionellen Weise versteht – es gleichzeitig jedoch schafft, Individualität einzubringen – Maßanzug statt Konfektionsware ...
Sabine Fuchs
comdeluxe

Jörg Weitz ist gigantisch und ich bin stolz einen Menschen wie ihn zu kennen. Herrn Weitz kann man nicht erklären oder beschreiben, er ist so besonderes, so einen muss man sehen, erleben, hören und erst dann kann man einigermaßen verstehen, wie wertvoll er für einen Vertrieb und deren Mitarbeiter ist. Von meiner Seite aus ein Dankeschön Herr Weitz.
Ayhan Demertzi
PKM Solutions

Meine Erwartungen wurden absolut übertroffen! Durch die Erkenntnisse und Einblicke, die ich während des Trainings über mich selbst erhalten habe, kann ich nun mein Gegenüber schneller und besser einschätzen. Ich fühle mich wohl dabei, da ich meine Unsicherheit im Umgang mit anderen Menschen ablegen konnte. Die Frage, ob „der andere meine Art okay findet" stellt sich nicht mehr, da ich durch gute Einschätzung schnell auf eine vertraute Ebene gelange.
Malin Wegner
Adecco A/S Danmark

Sehr engagierter Trainer, der sein Publikum mitnimmt.Unterhaltsam und lehrreich wird der Lerninhalt vermittelt. So macht Lernen Spass. Ich wünsche Herrn Weitz noch viele Teilnehmer, denn dann wird die Welt ein Stück positiver.
Uwe Schüler
Formaxx.AG

Methoden & Kompetenzen

POWERED BY STRUCTOGRAM®

QUALITÄTSZIRKEL wingwave® 2020 DIN ISO 29993

NLC Mitglied 2020 Jörg Weitz Coaching-Qualität durch Forschung

wingwave®

INSIGHTS MDI® MASTER-AKKREDITIERTER INSIGHTS MDI® BERATER

3FACH ANDERS
COACHING SYSTEMS

Inhaber: Jörg Weitz

Goldgasse 13
D – 53947 Nettersheim

Telefon: +49 (0) 2486 - 800 169
Fax: +49 (0) 2486 - 800 277
Mobil: +49 (0)163 / 783 56 19
Email: kontakt@3fachanders.de
Homepage: www.3fachanders.de

3FACH ANDERS Coaching Systems ist offizieller Kooperationspartner der Hochschule für angewandtes Management FH