



entspannt & stabil – Aikido für Menschen

**Wer führen will, muss
führen können.**

Aikido für Führungskräfte

Präsenz ▪ Selbstwahrnehmung ▪ Erwartungen ▪
Kontakt ▪ Führung ▪ Transformation ▪ Integration

合氣道

ai ki do



Mein Name ist Robert Bintig. Seit über 25 Jahren praktiziere ich Kampfkunst. Mit den Jahren verstand ich, dass mit „Kampfkunst“ nichts weniger als die „Kunst zu leben“ gemeint ist. Das Wort „Kampf“ ist dabei eher eine Metapher, die ausdrücken soll, dass es um Kontakt, Beziehung und Kommunikation geht. Genau diese Aspekte beleuchte ich auch in meiner Arbeit als Berater und als Agiler Coach in kleinen und großen Teams und Unternehmen.

Ich freue mich darauf, Sie in einem meiner Seminare kennen zu lernen!

10-teiliges Kursprogramm

Aikido für Führungskräfte

10 Lektionen à 3 Stunden

Unser Kurs wird von zwei erfahrenen systemischen Coaches & langjährigen Aikido-Lehrern geleitet.

Jede Lektion dauert 3 Stunden, enthält körperliche Übungen, für die keine sportliche Vorerfahrung nötig ist, sowie geistige Reflexion/Transferarbeit. Die Struktur des Kurses ist so angelegt, dass die Lektionen aufeinander aufbauen und die Führungskräfte Schritt für Schritt tiefer in die Prinzipien des Aikido eintauchen und diese auf ihre Führungsrolle übertragen können. Körperliche Übungen sind stets sanft, ressourcenschonend und mit Reflexion verbunden, sodass auch nicht-sportliche Führungskräfte profitieren.

Lektion 1 – Ankommen & Präsenz

- **Thema:** Einführung in Aikido als Führungsphilosophie, Bedeutung der Präsenz
- **Ziel:** Die Teilnehmer erleben erste körperliche Übungen, die Zentrierung und Präsenz fördern, und reflektieren deren Bedeutung für Führungswirken.
- **Ablauf:**
 1. Begrüßung, Rahmen klären, Ziel der Ausbildungsreihe erläutern
 2. Einfache Atem- und Standübungen zur Zentrierung
 3. Mini-Aikido-Bewegungen (Haltung, Aufmerksamkeit im Raum)
 4. Reflexion: „Wie wirke ich, wenn ich präsent bin?“
 5. Transfer: Präsenz in Führungssituationen

Lektion 2 – Selbstwahrnehmung & Balance

- **Thema:** Der Körper als Spiegel des Geistes
- **Ziel:** Teilnehmer erkennen ihre eigene innere Balance – und wie Unsicherheit, Stress oder Klarheit sich körperlich zeigen.
- **Ablauf:**
 1. Wiederholung Präsenz, danach Partnerübungen: Stabilität im Stand testen („Kraft gegenhalten“ vs. „zentriert bleiben“)
 2. Reflexion: Wo verliere ich meine Balance im Führungsalltag?
 3. Methoden der Selbstreflexion erlernen (Kurzjournaling, Feedback in Dyaden)
 4. Transfer in Führungssituationen

Lektion 3 – Umgang mit Erwartungen

- **Thema:** Frei handeln statt getrieben sein
- **Ziel:** Erkennen, wie Erwartungen (eigene & fremde) Entscheidungen verzerren. Erleben, wie man zentriert und authentisch bleibt.
- **Ablauf:**
 1. Körperübung: bewusst auf Druck reagieren vs. Druck aufnehmen und umlenken
 2. Partnerarbeit: Erwartungen spüren (im Ziehen/Drücken)
 3. Reflexion: „Wo bin ich in Führungssituationen von Erwartungen gesteuert?“
 4. Transfer: Erwartungsmanagement in Teams

Lektion 4 – Wahrnehmung & Verzerrungen

- **Thema:** Den Blick klären, Filter erkennen
- **Ziel:** Eigene Wahrnehmungsmuster durchschauen, Intuition stärken.
- **Ablauf:**
 1. Aufmerksamkeitsübung: „Den Raum wahrnehmen“ (mit Bewegung im Dojo/Trainingsraum)
 2. Partnerübung: Reagieren, ohne voreilige Interpretation
 3. Reflexion: Verzerrungen im Führungsalltag erkennen
 4. Tools zur bewussten Wahrnehmung im Alltag (Check-ins, Perspektivwechsel)

Lektion 5 – Kontakt & Beziehung

- **Thema:** Kontakt aufnehmen, Energie lenken
- **Ziel:** Erleben, wie Begegnung entsteht, und wie man Impulse konstruktiv aufnimmt.
- **Ablauf:**
 1. Aikido-Grundform: Uke (Impuls) – Nage (Antwort)
 2. Partnerübung: „Energie aufnehmen statt blocken“
 3. Reflexion: „Wie gehe ich mit Impulsen meiner Mitarbeiter um?“
 4. Transfer: Kontaktqualität in Teams verbessern

Lektion 6 – Führen durch Leiten, nicht durch Zwingen

- **Thema:** Führung als Bewegungsfluss
- **Ziel:** Erleben, wie Führung durch Leiten entsteht, nicht durch Druck oder Angst..
- **Ablauf:**
 1. Bewegungsübung: sanftes Führen des Partners im Raum
 2. Variation: Unterschied zwischen Zwang und Führung spürbar machen
 3. Reflexion: Eigener Führungsstil im Alltag
 4. Transfer: Einladungskultur & Kooperationsorientierung

Lektion 7 – Ruhe & Entspanntheit

- **Thema:** Entspannung als Grundlage für Klarheit
- **Ziel:** Gelassenheit kultivieren, um handlungsfähig und flexibel zu bleiben.
- **Ablauf:**
 1. Atem- & Entspannungsübungen (im Sitzen & Stehen)
 2. Partnerübung: Angriffe in entspannter Haltung aufnehmen
 3. Reflexion: Zusammenhang zwischen Stress, Anspannung und Führungsverhalten
 4. Methoden: Kurzentspannung, Micro-Breaks für Führungskräfte

Lektion 8 – Transformation

- **Thema:** Herausforderungen in Chancen verwandeln
- **Ziel:** Erleben, wie Angriffe/Probleme in Bewegung und Wachstum transformiert werden.
- **Ablauf:**
 1. Übung: Energie des Partners aufnehmen und in harmonische Bewegung überführen
 2. Reflexion: Konflikte als Lernchancen verstehen
 3. Transfer: Methoden zur Reframing-Arbeit im Team

Lektion 9 – Integration & Führungsalltag

- **Thema:** Aikido-Prinzipien im Organisationskontext
- **Ziel:** Erkennen, wie die bisher erlebten Prinzipien (Präsenz, Balance, Kontakt, Transformation) im Führungsalltag integriert werden können.
- **Ablauf:**
 1. Kurze Wiederholung aller bisherigen Übungen (als Flow)
 2. Fallarbeit: Führungssituationen der Teilnehmenden in Aikido-Prinzipien übersetzen
 3. Gruppenreflexion: Was verändert sich im Team, wenn ich „aikido-mäßig“ führe?

Lektion 10 – Abschluss & Zukunft

- **Thema:** Den eigenen Führungsstil weiterentwickeln
- **Ziel:** Nachhaltigkeit sichern, persönliches Entwicklungsziel festlegen.
- **Ablauf:**
 1. Gemeinsames Üben: Bewegung, Präsenz, Kontakt als Ritual
 2. Reflexion: „Mein Führungsweg mit Aikido-Prinzipien“
 3. Peer-Feedback in Kleingruppen
 4. Abschlussrunde, Zertifikat, Ausblick auf individuelle Weiterführung

Wir haben zwischen unserer Kampfkunst und der Kunst zu führen viele Gemeinsamkeiten und Anknüpfungspunkte entdeckt – der eine entdeckt mehr, der andere weniger.

So haben wir in beidem Ruhe und Atmen als Basis. Wir kommen zum Stehen und Testen in der Kampfkunst, beim Führen bewahren wir so den Stabilität und Gelassenheit. Wir sind präsent.

In der Kampfkunst sollten wir den anderen wahrnehmen, so auch in der Führungskunst – hier wie dort sind wir aufmerksam und bemerken vielleicht sogar Dinge, bevor sie geschehen. Wahrnehmung ist die Voraussetzung jeder Kommunikation.

Wir bewegen den anderen, wir fördern und fordern ihn – wir gehen in Kontakt. Und schließlich wird aus bloßem Bewegen ein Führen, wir lassen Bewegung zu, wir geben dem anderen Raum.

Führen ist eine Kunst. Wir freuen uns darauf, diese gemeinsam üben zu können.

„Aikido is the Art of living.“

Yoshigasaki Sensei



entspannt & stabil

Aikido für Menschen

Robert Bintig

Heimgartenweg 54

90480 Nürnberg



+49 (0) 160 94 85 05 34



fuehrung@entspannt-und-stabil.de



<https://entspannt-und-stabil.de>

