



Beweg dich, dann bewegt sich was mit ProDialog und Tanz^{DS}

Das neue Jahr ist gerade mal vier Wochen alt und all die guten Vorsätze haben sich überwiegend in Wohlgefallen aufgelöst. Sie sind regelrecht dem alltäglichen Vielerlei zum Opfer gefallen. War noch zwischen den Jahren absolut klar, dass man einiges ändern wollte - entweder im gesundheitlichen und sportlichen Bereich oder im beruflichen - schleichen sich im Alltag Verhaltensweisen ein, die wir so nicht mehr wollten. Jeder von uns kennt das nur zu gut!

Wer trotzdem an seinen Vorsätzen festhalten möchte, es allerdings alleine nicht schafft und bei deren Umsetzung eine Hilfestellung braucht, kann sich an die Heilbronnerin Daniela Stotz wenden. Sei es, um vom Alltag als Mutter besser abschalten zu können, sei es, um die Mehrfachbelastung als Mutter, Berufstätige und Ehefrau müheloser zu stemmen oder sei es, um einen beruflichen Wiedereinstieg nach Jahren des Mutterseins zu meistern - hier unterstützt die vielseitige Diplom-Betriebswirtin, die seit über 25 Jahren in ihrem Beratungsunternehmen ProDialog sowohl als zertifizierter Coach für Privatpersonen und Unternehmen als auch als integrative Tanzpädagogin und Choreografin in ihrer Tanzwerkstatt Tanz DS arbeitet.

Auch wenn auf den ersten Blick beide Bereiche sehr unterschiedlich erscheinen, so ergänzen sich beide Berufszweige. „Sowohl beim kreativen Tanzen als auch beim Coaching stehen die Kreativität, Flexibilität und gleichzeitige



Stabilität im Vordergrund. Außerdem stärken beide Bereiche das Selbstbewusstsein und die Persönlichkeitsentfaltung.“ Beim integrativen Tanzen geht es um die Förderung des Körperbewusstseins, um Körperwahrnehmung, um mehr Einfühlungsvermögen und Improvisationsvermögen, was sich sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich auswirkt. Dabei steht keine strenge Perfektion sowie eine stupide Schrittfolge im Vordergrund. „Ich gebe Vorgaben, die individuell, kreativ und spielerisch umgesetzt werden können - unabhängig vom Alter, Können oder Statur“, so die Tanzpädagogin, deren Hauptanliegen es ist, den Menschen in seiner Individualität zu fördern. Nach dem Motto: „Beweg dich, dann bewegt sich was..!“ gibt sie angeleitete Wahrnehmungsaufgaben, Übungen zum Erforschen der vielfältigen Möglichkeiten, die unser Körper bietet, sowie Anregungen für Bewegungsabfolgen, die zu Improvisation oder zu Tänzen führen können. Durch die Kreativität und das spielerische



Herausfinden von Möglichkeiten des Körpers und das Umsetzen von gefühlten Erlebnissen in Bewegung, kann die Tanzende vom Alltag abschalten und das sich einstellende innere Wohlgefühl genießen. So wie sie als Tanzpädagogin Schritt für Schritt mit den Tanzenden die Choreografien erarbeitet, so erörtert der Coach Daniela Stotz mit den Kunden die aktuelle Situation und gelangt schrittweise ans Ziel: „Ähnlich wie beim Tanzen, schaue ich prozessorientiert nach dem nächsten Handlungsschritt, der erforderlich ist, damit der Kunde ans Ziel kommt. Wo sind Hindernisse, die er aus dem Weg räumen muss? Wo sind welche, um die er herum oder auch drüber hinweg steigen muss?“, so Daniela Stotz, deren Anliegen es ist,

auch beim Coaching Selbstständigkeit und Eigenverantwortlichkeit des Einzelnen zu fördern und Entscheidungen zu erarbeiten, die zu konkreten Handlungsschritten führen. Dabei wird auf die jeweilige, einzigartige Wesensstruktur des Menschen sowie auf sein aktuelles Lebensumfeld ganz individuell eingegangen.

„Ich berate häufig Frauen beim Wiedereinstieg. Vielen fehlt nach Jahren des Zuhause-seins der Mut, wieder ins Berufsleben einzusteigen bzw. zu erkennen, wann der passende Zeitpunkt gekommen ist. Auch hierin kann ich begleiten und unterstützen“, erklärt die vielseitige Heilbronnerin, die zudem seit 5 Jahren als lizenzierte Talentscout arbeitet. Mithilfe der Bambeck-Master-Profilanalyse - der neueste wissenschaftliche Persönlichkeitstest - können Abiturienten, Studenten, Berufseinsteiger sowie Führungskräfte ihre Stärken und Handbremsen besser erkennen und erfahren darüber hinaus in welchen Bereichen verborgene Grundtalente in ihnen schlummern. „Das bietet sich auch für AbiturientInnen an, die nach der Schule überhaupt nicht wissen, welchen Weg sie einschlagen wollen!“

Infos: Daniela Stotz ProDialog und Tanz DS, Rampacher Tal 15/2, 74076 Heilbronn, Tel. 07131/165030
www.ds-prodialog.de
www.tanz-ds.de
www.talenteundberufung.de
Vorankündigung: Achtsamkeits-/Konzentrationsworkshop am 25. Febr., 10.00 Uhr, Start der Monatstreffen: 7. März, 19.00 Uhr