



MARIE-THEREZ
L O R E N Z

Physical Theatre

Theatertraining für Führungskräfte und Business Professionals

Die Analyse von Bewegungen und Körperhaltung sowie Improvisationen und das Entwickeln von Szenen in Gruppenarbeit fördern und trainieren Flexibilität, Kreativität, Präsenz, Sensibilität und Mut.

Was zeichnet hervorragende Führungskräfte heute aus?

1. Mut als Kernkompetenz

Um als Führungskraft erfolgreich zu sein, genügt nicht das theoretische Wissen darüber. Der entscheidende Punkt ist, ob man in der konkreten Situation tatsächlich den Mut und die gefestigte Persönlichkeit hat, dementsprechend zu handeln und seine Überzeugungen zu kommunizieren. Trotz des Risikos, der emotionalen Unannehmlichkeit oder der Unsicherheit, die dieses Handeln vielleicht mit sich bringt. Mut in diesem Sinne bedeutet z.B., unangenehme Dinge klar auszusprechen oder angesichts von Schwierigkeiten und neuen Herausforderungen gelassen und klar zu agieren.

Diesen **kommunikativen Mut** kann man trainieren - allerdings nur in (Trainings-)Situationen, die diesen Mut tatsächlich verlangen: Situationen, in denen man sich außerhalb gewohnter Bahnen bewegt, die emotional unbequem sind oder Sensibilität einfordern. Je öfter man diese Risiken in einem Training eingeht, desto eher wird man dazu auch im realen Leben bereit sein.

2. Wesentliche Skills in Zeiten von VUCAD¹

In unserer schnelllebigen Wissensgesellschaft und digitalisierten Ökonomie haben sich folgende Fähigkeiten als entscheidend herauskristallisiert:

- **Kreativität**, um spontan Probleme zu lösen sowie gewandt und gelassen mit neuen Situationen umzugehen
- Fähigkeit, Kontexte herzustellen, Bedeutung und **Vernetzungen** zu erkennen
- Resilienz, also Widerstandsfähigkeit gegen Rückschläge, die aus **Flexibilität** und **Adaptivität** entsteht und einer ganzheitlich gebildeten Persönlichkeit bedarf
- **Empathie** und **Sensibilität**
- **Neugier** und **Begeisterung** (intrinsische Motivation)

Zusätzlich wird es immer wichtiger, **sich kompetent und souverän darzustellen**. Präsentationen gehören überall zum Berufsalltag. In vielen Berufssparten ist es auch üblich, „schnell mal“ ein Video (z.B. für soziale Medien) zu drehen, um Standpunkt, Erfolgsbericht oder Werbebotschaften zu vermitteln.

¹ Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity, Dynamics

Wie kann ich unterstützen?

In diesem Physical Theatre Training werden die obengenannten Skills unter herausfordernden Bedingungen gefördert und erweitert: Die Teilnehmenden werden mit ungewöhnlichen Aufgaben konfrontiert, bei denen es gefragt ist, sich zu exponieren. Sie selbst sind das Material, mit dem sie arbeiten und ein Produkt entwickeln.

Trainingsangebot

Das Physical Theatre Training gliedert sich in 3 Bereiche, die sich ergänzen, aber auch alleinstehend funktionieren: **BEWEGUNG, IMPROVISATION, GRUPPENARBEIT**

1. BEWEGUNG

Bewegungen und ihre Dynamik sowie Körper-Haltungen und Gesten analysieren (Körper als Sprachrohr). Wirkung von Nuancen entdecken. Körper mobilisieren.

Geförderte Skills und Fähigkeiten:

- **Präsenz und Souveränität.** Durch mehr Bewusstheit über Körper, Körpersprache und Raum.
- **Freier körperlicher Ausdruck.** Durch Abbau von körperlichen Hemmungen.

2. IMPROVISATION

Situationen – allein oder zu mehr – darstellen. Ohne Vorbereitungszeit und ohne Absprache, nur mit einer inhaltlichen und/oder formalen Vorgabe.

Geförderte Skills und Fähigkeiten:

- **Kreativität.** Lösungen müssen spontan gefunden werden. Kreativität bedeutet hier nicht die eine geniale Idee, sondern es ist ein Prozess: ein Input führt zu einem weiteren, idealerweise bauen die Ideen aufeinander auf.
- **Flexibilität und Adaptivität.** Nur wenn ich wachsam, flexibel und anpassungsfähig bin, kann ich sofort auf Wendungen und Angebote der anderen reagieren. Sich unbeweglich an eine vorgefasste Idee zu heften, funktioniert nicht.
- **Sensibilität und Kooperationsfähigkeit.** Improvisationen sind eine Gratwanderung zwischen Steuern und Geschehenlassen. Ist es gerade erforderlich, das Spiel durch Input vorwärtszutreiben oder sich im Dienste der Szene völlig zurückzunehmen? Am Ende zählt das Gesamtprodukt, nicht die Performance des Einzelnen.
- **Empathie.** Sich in Situationen und Figuren hineinversetzen.
- **Dramaturgischen Aufbau** erkennen und erlernen. Wie erschaffe ich einen Spannungsbogen, wie halte ich ihn und wann ist er zu Ende? Jeder Vortrag und Artikel, jedes Meetings und Gespräch folgen idealerweise einer Dramaturgie.

3. GRUPPENARBEIT

Eine Szene in festgelegter Zeit zu einem vorgegebenen Thema in der Gruppe entwickeln, proben und vorführen.

Je nach Zielsetzung des Trainings gibt es 2 Varianten. Entweder sind alle Teilnehmenden zugleich Darsteller, Autor und Regisseur: Wie einigen wir uns und schaffen in Kürze eine gemeinsam, herzeigbare Lösung? Oder die Regiefunktion wird als leitende Funktion einer Person zugeordnet.

Geförderte Skills und Fähigkeiten:

- **Kreativität.** Etwas völlig Neues gemeinsam und unter Zeitdruck entwickeln.

Je nach Variante sind folgende Skills von allen oder nur vom Regieführenden gefordert:

- **Überzeugungskraft und Kooperationsfähigkeit.** Wie überzeuge ich andere von meiner Idee? Bin ich bereit gute Ideen anderer aufzunehmen? Ohne klar designierten Leiter kann die Entscheidungsfindung emotional sehr herausfordernd werden.
- **Mitarbeiterführung, klare Kommunikation und Entscheidungsfreude.** Wie bringe ich andere dazu, meine Vorstellungen umzusetzen? Wie hole ich das Beste aus ihnen heraus bzw. mache mit vorhandenen Ressourcen das Beste? Wie artikuliere ich nicht so leicht fassbare Dinge? Ist meine Idee klar? Der Regisseur gibt die Line vor, entscheidet, was funktioniert, und spielt es als Feedback zurück.
- **Aufmerksamkeit und Wahrung des Überblicks.** Schauspiel passiert im Moment und ist schon wieder vorbei. Gibt es mehrere Schauspielende geschieht viel zugleich. Details sind wichtig, der große Bogen auch.
- **Klarer dramaturgischer Aufbau.**

Themen und Schwerpunkte

Für die Improvisationen und Gruppenarbeiten empfehle ich Themen, die losgelöst vom Businesskontext sind. Das ermöglicht ein freies Lernen, bei dem neue, kreative Kanäle geöffnet werden. Bei Bedarf können natürlich auch Themen herangezogen werden, die business-/abteilungs-/teamrelevant sind und kritische Punkte ansprechen.

Je nach Anforderung und Zielsetzung werden unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt: Bewegung versus Sprache, Kreativität versus Gruppendynamik, Teamarbeit versus Challenge des Einzelnen.

Auch die Zusammensetzung der Teams beeinflusst den Ablauf: Kennen sich die Teilnehmenden? Arbeiten sie miteinander? Sind sie auf gleicher oder unterschiedlicher Hierarchiestufe?

Aufwärmen und Feedback

Eingeleitet wird das Training mit Aufwärmübungen, die entspannen, erden und einen Schritt aus der Alltagsroutine erlauben. Es sind Techniken, die von den Teilnehmenden auch später unabhängig bei Lampenfieber und bei Stress angewandt werden können.

Das Erlebte spricht und wirkt stark für sich selbst. Ich vermeide gerne zu viel Diskussion, um die erlebten Erfahrungen nicht zu rationalisieren und ihnen so Wirksamkeit zu nehmen. Je nach Bedarf und Zielsetzung finden jedoch Reflexionen statt oder wird individuelles Feedback gegeben. Auch gegenseitiges Feedbackgeben der Teilnehmenden, face-to-face, ist möglich und dient zugleich auch als Training für mutige Kommunikation.

Dauer und Gruppengröße

Die Dauer des Trainings richtet sich nach Bedarf und Zielen.

Ideal sind mindestens zwei Tage, möglich ist auch ein Tag. Mehrmalige Wiederholungen erzeugen einen größeren Impact, so ist z.B. auch eine Serie von Abendterminen à 3 Stunden sinnvoll.

Die ideale Gruppengröße besteht aus 9 bis 19 Personen.

Mag. Marie-Therez Lorenz

Im Laufe ihrer langjährigen Auseinandersetzung mit Atem, Körper, Bewegung, Tanz, Stimme, Sprache, Text, Gesang, Schauspiel und Psyche hat Marie-Therez Lorenz viele Methoden und Ansätze kennengelernt und die effizientesten und nachhaltigsten Zugänge zu einem eigenen, ganzheitlichen Trainingsansatz verdichtet. Ihre Tätigkeiten in der Wirtschaft geben ihr den nötigen Einblick in die Erfordernisse der Businesswelt.



Nach abgeschlossenem Jusstudium und einigen Jahren als Unternehmensberaterin bei der Boston Consulting Group (2000-2003) startete Marie-Therez Lorenz eine umfassende schauspielerische Ausbildung in Wien sowie bei diversen internationalen Acting Coaches in Los Angeles, London und Zürich. Stimm-, Gesang-, Tanz- und Pilatetraining nehmen seit jeher einen besonderen Stellenwert ein. Sie war einige Jahre Mitglied der freien Theatergruppe Rosengewitter, die in Wien, Österreich und Deutschland spielte. 2010 bis 2015 verbrachte Marie-Therez Lorenz in Paris, wo sie u.a. an der renommierten internationalen Theaterschule von Jacques Lecoq ihre Ausbildung erweiterte, Erfahrungen als Regieassistentin sammelte und 2014 die Theatercompagnie ILIOS Théâtre gründete.

Seit 2015 lebt sie wieder in Wien: Neben ihrer Regiearbeit und künstlerischen Leitung von ILIOS Théâtre bietet sie Schauspiel-, Physical Theatre- und Stimm-/Sprachtrainings an. Nach einer jahrelangen Ausbildung am *institut für integrale psychologie* (Starnberg, D) ist sie außerdem als tiefenpsychologische Beraterin tätig. Seit 2004 übernimmt sie – sofern in Wien lebend – immer wieder Aufträge als Beraterin und Trainerin in der Wirtschaft und für die WU Executive Academy.

Kontakt

mail@marietherezlorenz.com

+43 / 699 / 1291 1351