



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, Teamfähigkeit, Präsenz und Mut.

Was zeichnet hervorragende Führungskräfte heute aus?

1. MUT ALS KERNKOMPETENZ

Um als Führungskraft erfolgreich zu sein, genügt nicht ein 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. 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.

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 mit neuen Situationen umzugehen
- Fähigkeit, Kontexte herzustellen, Bedeutung und **Vernetzungen** zu erkennen
- Flexibilität und Adaptivität, die **Resilienz** erzeugen
- **Empathie** und **Sensibilität**
- **Neugier** und **Begeisterung** (intrinsische Motivation)
- **Selbstbewusstes Auftreten** und souveränes Sprechen in der Öffentlichkeit (Meetings, Präsentationen und Videos (Social Media))

Was bietet dieses Training?

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 mutig zu exponieren. Sie selbst sind das Material, mit dem sie arbeiten und ein Produkt entwickeln.

¹ Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity, Dynamics

Trainingsinhalte

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

1. BEWEGUNG UND KÖRPERHALTUNG

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

Geförderte Skills und Fähigkeiten:

- Präsenz und Souveränität
- Effektive und ausdrucksstarke Körpersprache

2. IMPROVISATION

Situationen - allein oder zu mehr - darstellen. Ohne Vorbereitungszeit und ohne Absprache.

Geförderte Skills und Fähigkeiten:

- Kreativität
- Flexibilität und Adaptivität
- Leadership, Sensibilität und Kooperationsfähigkeit
- Empathie
- Dramaturgischen Aufbau (Storytelling)

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 Darstellende, Autor:innen und Regisseur:innen: 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
- Überzeugungskraft und Kooperationsfähigkeit
- Mitarbeiterführung, klare Kommunikation und Entscheidungsfreude
- Detailgenauigkeit und Wahrung des Überblicks
- Dramaturgischer Aufbau (Storytelling)

Aufwärmen und Feedback

Eingeleitet wird das Training mit Aufwärmübungen, die entspannen, erden und einen Schritt aus der Alltagsroutine erlauben. Diese Techniken können zukünftig von den Teilnehmenden in allen möglichen Situationen eingesetzt werden, zum Beispiel zum Abbau von Lampenfieber oder Stress.

Reflexionen und individuelles Feedback sind wesentliche Element des Trainings. Auch gegenseitiges Feedbackgeben der Teilnehmenden, face-to-face, ist ein wichtiges Element und dient auch als Training für mutige und sensible Kommunikation.