

- **Teamtraining**
- **Coaching**
- **Personalentwicklung**
- **Tauchen**

**Warum wir effizienter arbeiten...**

Ein „White Paper“ als Grundlage  
für mehr Leistungsbereitschaft und -fähigkeit  
von Mitarbeitern in Unternehmen

## Voraussetzung

Tauchen wird vordergründig oft als Sport, als Urlaubsaktivität erlebt. Für die meisten Menschen übt das Eintauchen in eine völlig neue Welt – die uns aus unserer physiologischen Konstitution heraus verschlossen wäre – eine große Faszination aus. Eine Welt der Stille, der Weite und der drei Dimensionen. Schweben wird möglich und das Gefühl der Schwerelosigkeit vermittelt.

Um Tauchen als Aktivität auszuüben, muss der Taucher aus seiner Alltagssituation heraustreten – und dabei viele Dinge hinter sich lassen. Dies ist die große Chance...

## Intensive Körperempfindungen

Speziell das Tauchen macht höchst unterschiedliches Körpererleben innerhalb von Sekunden spürbar.

Darüber hinaus verändert sich das Körpererleben durch eine „Verschiebung“ der Repräsentationssysteme unter Wasser: subjektiv wahrgenommene Eindrücke und der unterschiedliche Umgang jedes einzelnen mit den beschriebenen Empfindungen.

Daraus folgt auch ein unterschiedlicher Umgang mit den eigenen Grenzen, an dem speziell mittels Tauchen gearbeitet werden kann.

## Vertrauen und Selbstvertrauen

Vertrauen und Selbstvertrauen werden durch das Tauchen stark aktiviert!

Tauchen fördert das Vertrauen in sich selbst und die eigenen Fähigkeiten. Neue Fertigkeiten werden innerhalb kürzester Zeit gelernt, Technik wird beherrschbar gemacht, eine völlig neue Welt wird erobert. Darüber hinaus werden die eigenen Grenzen laufend erweitert. Dem Tauchpartner muss Vertrauen geschenkt werden – **für viele Menschen eine neue Erfahrung!**

Umgekehrt muss der Taucher auch der Anforderung nachkommen, dem Vertrauen seines Tauchpartners gerecht zu werden.

## Beziehungsmanagement

Kombination aus Einzelaktivität, Paarbeziehung und Gruppendynamik. Gruppendynamik deshalb, da tauchen meist in einer Gruppe stattfindet, sprich als Gruppenaktivität strukturiert ist.

- Isolation unter Wasser
- Verantwortung für und Beziehung zum Tauchpartner
- Übernahme einer Rolle in der Gruppe

– zwischen diesen Wechselbeziehungen bewegt sich jeder Taucher.

Beim Tauchen wird ganz besonders deutlich, dass Stärken und Schwächen kontextabhängig und von daher lernbar bzw. modifizierbar sind.

**Tauchen als Sport findet innerhalb einer Gruppe ohne Wettbewerb statt.**

Es gibt also keine Verlierer!

## 5 Besonderheiten machen Coaching und Teamtraining mittels Tauchen außergewöhnlich attraktiv und effizient:

1. **Fremd- und Selbstbild des Tauchens unterscheidet sich massiv.**
2. **Tauchen ist eine nicht kompetitive Sportart bzw. Betätigung.**
3. **Tauchen schult die Achtsamkeit.**
4. **Tauchen gibt neue Impulse für die Kommunikation.**
5. **Tauchen macht das Erleben vielseitiger Rollen möglich.**

### Fremd- und Selbstbild beim Tauchen

Zuordnungen von Nicht-Tauchern zu dieser Sportart sind zu einem hohen Prozentsatz Beschreibungen wie: gefährlich, technisch, schwierig. Tauchen wird also sehr komplex, kompliziert, technisch und risikoreich wahrgenommen.

In der Anwendung hingegen ist **Tauchen sehr einfach und schnell zu lernen.**

Fortschritte und Erfolge treten innerhalb kürzester Zeit ein. Denn bereits nach vier bis fünf Kurs-tagen kann ein Taucher den Tauchschein erwerben und kann – gemeinsam mit seinem Tauch-Buddy – Tauchgänge unternehmen.

Eben dieser **große Unterschied zwischen Außen- bzw. Fremdwahrnehmung** und dem tatsächlichen Selbstbild der Sportart Tauchen gibt einen starken Impuls auf die Steigerung von Selbstwert und Selbstvertrauen. Vor allem auch deshalb, da dieser Unterschied vom einzelnen nicht als solcher wahrgenommen wird, sondern das subjektive Erleben den raschen Lernprozess in einem als schwierig besetzten Kontext bemerkt.

### Nicht kompetitive Sportart

Tauchen ist eine nicht kompetitive und Leistungsniveau nivellierende **Sportart ohne Wettbewerbsklassen**. Sehr erfahrene Taucher können ohne Qualitätseinbuße mit „Tauchneulingen“ unter Wasser gehen und Tauchgänge absolvieren.

Dies macht Tauchen auch für das Teamtraining besonders interessant, da Teammitglieder – unabhängig von tauchtechnischen Vorkenntnissen – am Training teilnehmen können.

Gruppenzugehörigkeit ist im Tauchen einfacher zu erreichen als in anderen Sport- und Freizeitaktivitäten. Einerseits durch das Spezifikum „nicht-kompetitiv“, andererseits sind Taucher eine sehr offene, inhomogene Gruppe mit einem hohen, übergeordneten und gemeinsamen Interesse: die Welt unter Wasser zu erleben und zu genießen.

Diese Faktoren verdichten in Kombination mit der hohen Gefühlsintensität des Tauchens: **das Teamerleben.**

### Achtsamkeit

Tauchen schult die Achtsamkeit: Achtsamkeit für sich selbst, für andere, für Systeme.

Der eigene Körper und Körperveränderungen werden ebenso wie psychische Zustände intensiver wahrgenommen. Diese Sensibilisierung wird von den meisten Tauchern mit in die Alltagswelt genommen. Die Erweiterung der eigenen Grenzen, die im Tauchen immer wieder stattfindet, wird durch die neue Achtsamkeit intensiver integriert.

Neue bzw. andere Selbsterkenntnisse und Selbstbewusstsein sind oft die Folge daraus. Systembewusstsein wird standardmäßig in der Taucherausbildung gelehrt. In der Teamentwicklung wird dieser Bereich stärker forciert und nutzt so die effiziente Struktur von Achtsamkeit für den einzelnen, den anderen und das gesamte System im Training einzelner Teams.

Im Coaching entwickelt diese dreifache Achtsamkeit und die bewußte Zugehörigkeit zum Tauchpartner und zur Gruppe wesentlich die Bereiche **Selbstbewußtsein, Selbstwert, Zugehörigkeit und Verantwortung**.

## **Neue Impulse für die Kommunikation**

Im Tauchen werden die gewohnten Sinneswahrnehmungen dahingehend verändert, dass die auditiven, olfaktorischen und gustatorischen Kanäle zugunsten des visuellen und kinästetischen in den Hintergrund gedrängt werden. Kommunikation unter Wasser ist somit ausschließlich visuell und über Berührung möglich. **Eine Veränderung der Wahrnehmung findet statt.**

In der Teamentwicklung wird dieser Aspekt des Tauchens benutzt, um die nonverbalen Skills der Teammitglieder, die den Großteil der Kommunikation ausmachen, zu schulen und das visuelle Verstehen von Botschaften zu lehren.

## **Erleben vielseitiger Rollen**

Menschen treten aus ihren gewohnten Rollen und übernehmen innerhalb der Tauchgruppe unterschiedliche Rollen im Buddy-System sowie auch innerhalb der Gruppe. Die Rollenzuschreibung, die an Land getroffen wird, verändert sich meist unter Wasser. Dies hängt vor allem damit zusammen, dass Stärken und Schwächen im Tauchkontext von der jeweiligen Situation abhängig sind und daher unter Wasser oft in einen neuen Rahmen gesetzt werden.

In der Teamentwicklung wird die Vielseitigkeit der gelebten Rollen auch dadurch erweitert, dass das jeweilige Team in der gleichen Zusammensetzung aus dem Berufskontext in einen Freizeit- und Sportkontext gesetzt wird.

Das intensive Vertrauensverhältnis in einem Buddy-Team wirkt sich ebenfalls günstig auf die Teamentwicklung aus.

## Zusammenfassung

Tauchen ist eine innovative, aktive und erlebnisorientierte Form des Lernens, die durch ihren ausgeprägten Erlebnischarakter auf allen sinnesspezifischen Ebenen die Einbettung des Gelernten in den persönlichen Erfahrungshorizont erleichtert und durch ein starkes Natur- und Eigenleben ein intensives emotionales Potential aktiviert.

Das **effiziente, auf mehreren Ebenen wirkende Prinzip** von Tauchen als Coaching- und Teamentwicklungsinstrument ist, dass die Veränderungsarbeit zu einem großen Teil auf der **unbewussten Ebene** abläuft und durch die hohe Erlebnis- und Gefühlsdichte im Tauchkontext quasi als Task parallel und im Hintergrund zur eigentlichen Aktivität des Tauchens abläuft und daher von den Teilnehmern nicht in sonst üblicher Weise intellektuell reflektiert und analysiert wird.

### Wert und Nutzen:

- unmissverständliche nonverbale Kommunikation und Körpersprache
- Formulierung klarer Zielvorgaben
- neue Lernprozesse, die direkt in den Berufsalltag übertragbar sind
- Management von Ängsten und Erwartungen
- Steigerung der Entscheidungsfindung
- Motivation durch eine hohe Dichte an Erfolgserlebnissen
- überwältigendes Körpergefühl durch Schwerelosigkeit und Sinneseindrücke
- Schulung der Teamkompetenz durch Selbst- und Fremdverantwortung
- vielseitige, unbewusste Rollenverteilung
- Win-Win-Situation, da die Teilnehmer auch „für sich“ etwas mitnehmen

### Ihr Vorteil – Ihr Erfolg

**Sie sind schneller am Ziel, als mit nahezu jedem anderen Outdoor-Training!**  
**Die Ergebnisse sind nachhaltiger als bei jedem Indoor-Training!**

Weitere Informationen erhalten Sie von nordic · experience

Ihr Ansprechpartner: Boris Ignatzi

Telefon 0 45 04 - 60 96 66 · Telefax 0 45 04 - 70 37 77 · mobil 01 78 - 3 40 50 60

E- Mail: bi@nordic-experience.de4