



**BIOSTRUKTURANALYSE** SEITE 6

**RESILIENZ** SEITE 10

**HYPNOSE-COACHING** SEITE 14

**WINGWAVE-COACHING** SEITE 18

**STRESSBEWÄLTIGUNG & BURNOUT-PRÄVENTION** SEITE 22

**PFERDEGESTÜTZTES COACHING** SEITE 26



# 3FACH ANDERS COACHING SYSTEMS

**Immer mehr:** mehr Leistung, mehr Erfolg, mehr Umsatz, mehr Arbeit, mehr Anforderungen. Und dies in immer weniger Zeit, immer schneller, immer direkter, immer kompromissloser ... Das sind Merkmale, die unsere Zeit prägen. Grund genug, um für diese Herausforderungen die passenden Antworten zu haben.

Keine Stereotypen, keine Schablonen, sondern Lösungen, die zeitgemäß und bedarfsorientiert sind. Antworten hinter denen neben dem Coaching auch ein logisches System steht. Genau darum bietet unser Unternehmen nicht nur andere Ansätze, sondern Coaching-Einheiten in einem besonderen System.

Denn bei 3FACH ANDERS schlägt handfeste Praxis graue Theorie. Wie? Durch gezielt angewendete Kompetenz, durch ein hohes Niveau im Know-how und durch eine außerordentlich breite Palette an unterschiedlichsten Expertisen. Hierbei vereint das 3FACH ANDERS-



Team unter der Führung von Jörg Weitz das Ziel und zugleich den Anspruch, eine Performance mit einem 100-prozentigen Informationsgehalt in Form von Kompetenz zu gewährleisten. Denn die Schnittmenge aus Erfahrung, Können und Qualifikation kommt allen Coaching-Teilnehmern zugute.

Dabei dreht sich alles um den Umgang mit sich selbst, mit anderen und mit dem persönlichen Umfeld. Es geht um drei Primär-Ziele: Innovation, Nachhaltigkeit und Authentizität. Plus drei ebenso wichtige Faktoren kommen hinzu: Spaß, Erlebnis und 100 Prozent Anwendbarkeit. 3FACH ANDERS Coaching Systems hat dabei nur einen zentrierten Fokus: das Wohl des Menschen mit seiner einzigartigen Individualität – also SIE.

Jegliche Veranstaltungen werden als Inhouse-Trainings speziell für Unternehmen oder als offene Trainings angeboten.

Jörg Weitz, Inhaber

**3FACH ANDERS** bekam in den Jahren 2016, 2017, 2018 und 2019 die Auszeichnung zur Top-Empfehlung und zum Top-Dienstleister vom Kundenbewertungsportal Proven Expert verliehen. Außerdem wurden wir im Jahr 2018 zum Top-Experten 2018 in der Kategorie „Coaching“ gewählt! Insgesamt wurden in 36 Kategorien 54.000 Unternehmen bewertet. Entscheidend waren sowohl die Anzahl als auch die Benotungen von Kundenbewertungen.

# WEIL ANDERS EINFACH BESSER IST ...

... ein Slogan, der sich bisher durch mein ganzes Leben gezogen und immer wieder bewahrheitet hat. Und den ich deshalb als Initiator und Inhaber von 3FACH ANDERS Coaching Systems, auch in unseren Unternehmens-Namen integrierte.

Warum anders besser ist? Nun, anders ist zunächst einmal eins: nämlich anders! Und das bedeutet, auch einmal den Mut zu anderen Wegen zu haben, Ziele anders zu definieren, anders zu erreichen und so den Mainstream zu verlassen. Das Adjektiv „besser“ gewinnt dann Bedeutung, wenn das „anders“ zu nachhaltigeren Erfolgen, mehr Learnings, mehr Know-how und zu mehr Service an Menschen führt.

Im Jahr 1976 im schönen Rheinland geboren, legte ich später mein Fachabitur in den Schwerpunkten Wirtschaft und Verwaltung ab. Meine Ausbildung zum Finanzwirt absolvierte ich in der Finanzverwaltung des Landes Nordrhein-Westfalen. Positiv angetan von meinen lehrenden Dozenten wuchs schon damals in mir der Wunsch, ebenfalls Menschen auf ihrem Weg im Beruf und im Leben als Coach und Mentor begleiten und entwickeln zu dürfen

Vielleicht auch ein Grund dafür, dass ich mich im Mai 1998 gegen eine sichere Karriere als Beamter entschied und in die freie Wirtschaft wechselte. Mit nur 22 Jahren wagte ich somit den Schritt in die Selbständigkeit – eben anders!

Dabei vertraue ich bis heute meinen wichtigsten persönlichen Eigenschaften: Ein besonders positives Interesse an Menschen und ihren Verhaltensweisen, ein hohes Maß an Flexibilität sowie eine überdurchschnittliche Leistungsbereitschaft. Mein Ziel ist es, stetig Beratungsleistungen auf höchstem Niveau zu erbringen. Meine Motivation ist es, Menschen durch individuelle Coachings und Beratungen persönlich weiterzuentwickeln.

Der Anspruch ist es, einhundertprozentigen Informationsgehalt in Form von Kompetenz gewährleisten zu können. Daher steht das Wort Kompetenz für eine ständige Weiterbildungs- und -entwicklung in den Bereichen der Persönlichkeits-, Sozial-, Fach- und Methodenkompetenz. Über 15 Jahre gelebte Praxis in den Bereichen Recruiting, Coaching, Business-Development und Leadership sprechen hier für einen hohen Erfahrungswert. Ungewöhnlich? Nein, nur anders!

Ob als Keynote-Speaker vor 5.000 oder mehr Zuhörern oder in individuellen Einzelsitzungen – die Teilnehmer meiner Coachings testen mir eine angenehm unterhaltsame und eher humorvolle Art bei der Durchführung der Trainings. Folgende Qualifikationen und Ausbildungen kommen in meiner engagierten Arbeit zum Einsatz:

- **Lizenzierter STRUCTOGRAM®-Trainer**  
(ausgebildet durch das Deutsche STRUCTOGRAM®-Zentrum, Gesellschaft für Persönlichkeits- und Unternehmensentwicklung)
- **Masterakkreditierter INSIGHTS MDI®-Berater**  
(ausgebildet durch die Scheelen AG, Institut für Managementberatung & -Diagnostik)
- **Hynpose-Coach / Hypnotherapeut**



- **Zertifizierter Mediator (univ.)**  
(ausgebildet durch das Institut für mediative Kommunikation und Diversity-Kompetenz an der internationalen Akademie für innovative Pädagogik, Psychologie und Ökonomie)

- **Fachberater für Stressbewältigung & Burnout-Prävention**  
(ausgebildet durch das Münchener Institut für lösungsorientiertes Denken)

- **wingwave-Coach®**  
(ausgebildet durch das Besser-Sigmund-Institut, Institut für praxisbezogene psychologische Programme GmbH)

- **NLC-Master-Coach**  
(zertifiziert durch die Gesellschaft für Neurolingistisches Coaching e.V.)

Meine kompletten Erfahrungswerte und Qualifikationen werden über die Coaching Plattform 3FACH ANDERS Coaching Systems vermittelt. Sie finden, das sind sehr viele Qualifikationen? Stimmt, auch das ist eben anders ...

**Der Name 3FACH ANDERS ist somit gleichzeitig Programm.**



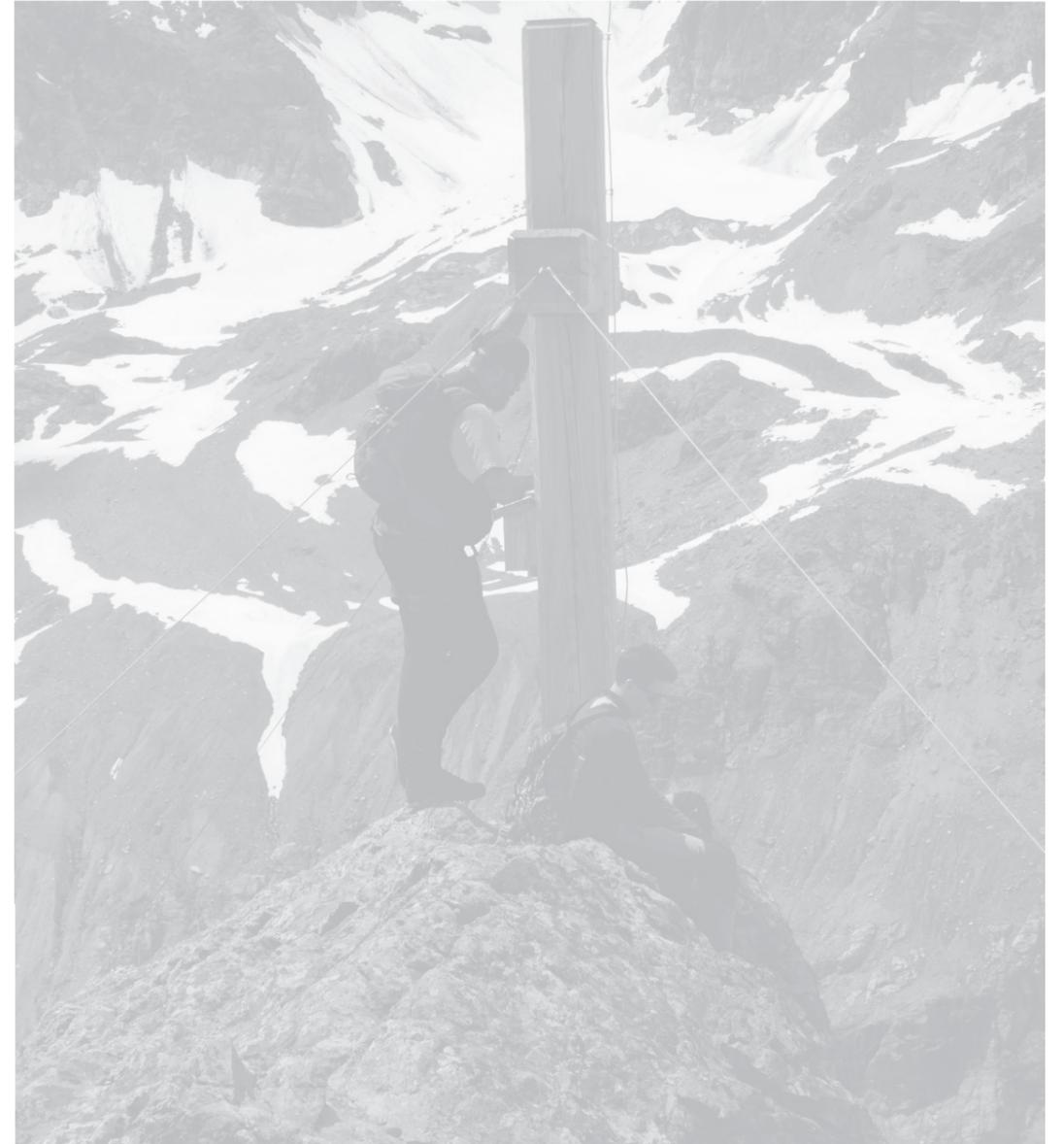


## DU BIST STÄRKER ALS DU DENKST.

In der heutigen Zeit ist es nachweislich so, dass sich sehr viele Menschen ständig unter Druck fühlen. Kennen Sie das Gefühl auch? Der vermeintliche Leistungsdruck oder die „gewichtige Rolle“, die jemand im Leben einnimmt, lauert mittlerweile nicht mehr nur im Arbeitsalltag, sondern auch im Beziehungsleben oder aber im eigenen sozialen Umfeld.

N  
Z  
W  
F  
F  
O  
W  
E

## STÄRKEN ERKENNEN UND VERTRAUEN, DABEI GRENZEN ÜBERSCHREITEN UND DIESE AKZEPTIEREN.



**W**ie kommt es aber, dass es trotzdem Menschen gibt, die scheinbar Eigenschaften besitzen, mit derartigen Situationen eher sehr entspannt umgehen zu können? Diese „Kraft“ wird von Psychologen auch als RESILIENZ tituiert. Eine Tugend, die sich im Laufe des Lebens entwickelt, die aber ebenso erlernbar ist.

# DEINE PERSÖNLICHKEITSEIGENSCHAFT IST DEIN SPEZIELLES ERFOLGSREZEPT FÜR INNERE STÄRKE.

Die sieben Säulen der Resilienz sind ein gängiges Modell zur Förderung der Widerstandskraft von Menschen.

## 1. Optimismus

... ist die Fähigkeit, hoffnungsvoll und positiv in die Zukunft zu blicken und an eine gute Entwicklung der Dinge zu glauben.

Optimisten wissen, dass sie selber die Kraft haben, ihr eigenes Leben eigenverantwortlich in die Hand zu nehmen und dass schwierige Situationen und Krisen vorübergehend sind.

## 2. Akzeptanz

... bedeutet, Situationen, die bereits eingetreten und nicht mehr zu verändern sind, anzunehmen und die Vergangenheit vergangen sein zu lassen. Akzeptanz heißt auch bei Veränderungen loslassen zu können.

## 3. Lösungsorientierung

... bedeutet, nach vorne zu schauen und nach machbaren Lösungen zu suchen, nachdem man eine Situation angenommen und hinter sich gelassen hat.

Lösungsorientierung bedeutet, klare Ziele – ausgelöst durch die eigenen Bedürfnisse – zu formulieren und Wege zur Umsetzung zu finden.

## 4. Selbststeuerung

... bedeutet, eine eigene Passivität aufzugeben und initiativ und aktiv in der jeweiligen Situation zu handeln. Dafür ist es manchmal notwendig, die eigene Person zu

reflektieren sowie handlungsorientiert zu werden und die eigene Einstellung zu verändern.

Selbststeuerung bedeutet aktiv ins Handeln zu kommen. Denn Erfolg hat drei Buchstaben: T U N.

## 5. Verantwortung übernehmen

... heißt Initiative zu übernehmen, sich aktiv für die Erreichung der selbst gesetzten Ziele und Bedürfnisse einzusetzen.

Es geht also darum Verantwortung für die eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungen zu übernehmen und zu kontrollieren.

## 6. Netzwerkorientierung

... beinhaltet die Fähigkeit, ein Netzwerk von menschlichen und sozialen Beziehungen zu knüpfen und diese auch zu nutzen.

Resiliente Menschen wissen um die Bedeutung qualitativer Beziehungen. Solche aufzubauen und zu pflegen – getragen von Empathie und Wertschätzung – erzeugen sie Synergieeffekte und bilden durch Zugehörigkeit einen stabilisierenden Faktor im Leben.

## 7. Zukunftsplanung

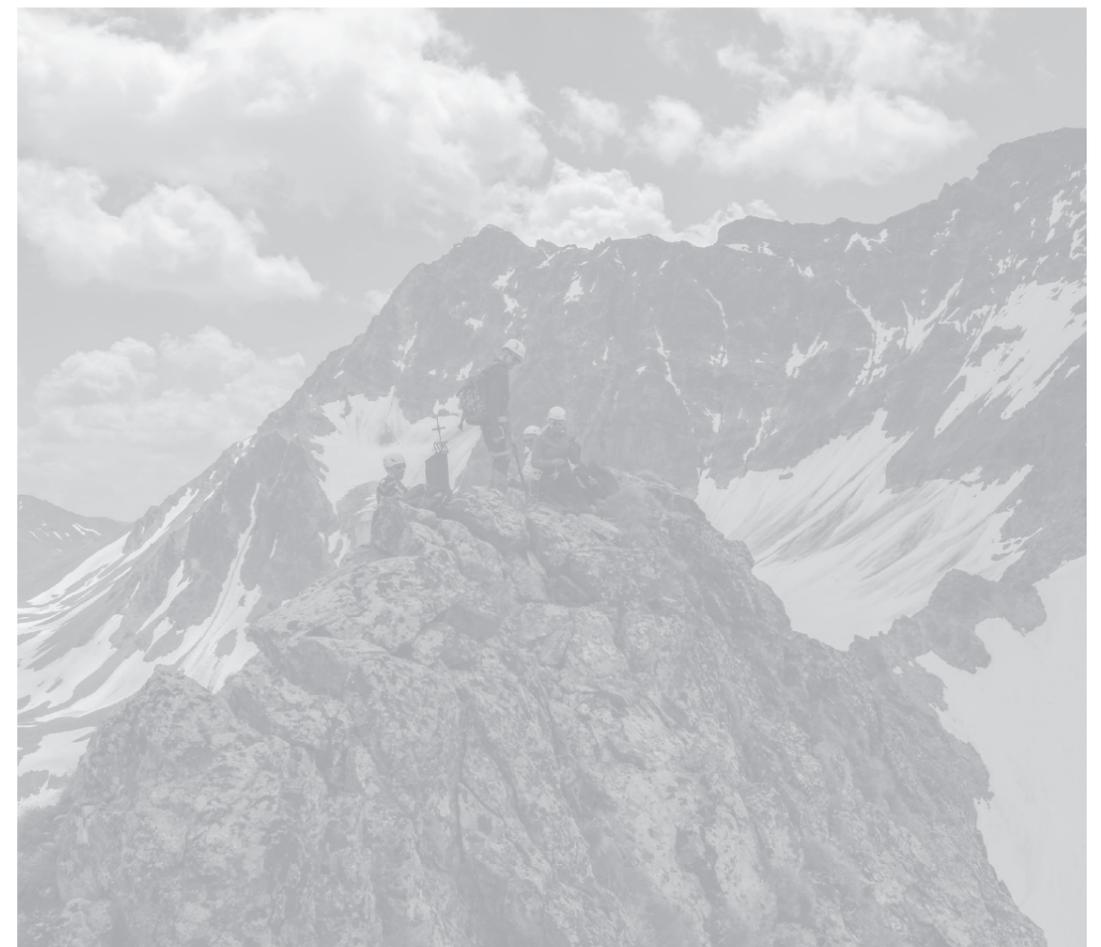
... bezeichnet die Weitsicht, sich auf die Zukunft aktiv und bewusst vorzubereiten.

Resiliente Menschen entwickeln für sich Visionen und dann Ziele, wie sie künftig leben und arbeiten wollen. Wichtig für diese Planung ist die Wahl eines geeigneten Ziels, welches erreichbar und spezifisch sowie mit der individuellen eigenen Persönlichkeit vereinbar ist.

N  
U  
T  
U  
R  
C  
O  
A  
C  
H  
I  
N  
G



Unsere Seminare „Resilienz – Du bist stärker, als Du denkst...!“ finden in der beeindruckenden Bergwelt von Österreich als „Natur-Coaching“ statt und beinhalten neben dem Baustein der Biostrukturanalyse „Schlüssel zur Selbstkenntnis“ auch Themenbereiche aus den Schwerpunkten der Stressbewältigung und Burnout-Prävention. Ebenfalls werden alle sieben Säulen der Resilienz in diesem Seminar thematisiert. Sie lernen dabei ihre individuellen Grenzen besser kennen. Aber auch, diese zu akzeptieren und zu verstehen.



## DIE „MACHT“ DES UNTERBEWUSSTSEINS GEZIELT NUTZEN.

Jeder Mensch trifft täglich zwischen 20.000 und 30.000 Entscheidungen. Kein Wunder, dass daher nur eine kleine Zahl Entschlüsse rational getroffen werden. Der größte Teil resultiert somit aus eher unbewussten bzw. „unterbewussten“ Entscheidungen.



W  
E  
I  
L  
A  
N  
D  
E  
R  
S  
E  
I  
N  
F  
A  
C  
H  
E  
I  
N  
E  
R  
E  
I  
S  
E  
N  
D  
E  
R  
S  
I  
S  
T

## KEINE MAGIE – STATTDESSEN PURE RATIONALITÄT. DAS UNTERBEWUSSTE ALS FREUND ODER FEIND – DU ENTSCHEIDEST.



**H**ypnose ist Kommunikation, die etwas bewirkt. Wenn das so ist, dann ist ein effizientes Hypnose-Coaching eine äußerst effektive Art der kognitiven Veränderungsarbeit.

# WENN DU WIRKLICH WILLST, IST VIELES MÖGLICH – UND NOCH VIEL MEHR.

Somit hat unser Unterbewusstsein im tagtäglichen Leben einen enormen Einfluss auf unsere „erlernten“ Verhaltensweisen. Heutzutage ist bekannt, dass unser Unterbewusstsein auf zwei unterschiedliche Arten „beschrieben“ werden kann:

- 1.) Durch prägende und emotionale Erlebnisse – welche sowohl als positiv oder aber als negativ bewertet werden können.
- 2.) Durch die ständige Wiederholung von Glaubenssätzen oder Verhaltensweisen.

Ein greifbares Beispiel sind hierbei die klassischen „Glaubenssätze“, die jeder einzelne in seiner persönlichen und individuellen Erziehung mit auf seinen Lebensweg bekommen hat. Oftmals prägen diese Erfahrungswerte der Kindheit ein ganzes Leben.

Alleine die Glaubenssätze „Ich kann das...!“ oder „Ich kann das nicht...!“ können uns im Alltag helfen, Situationen zu meistern – oder zu scheitern.

Wenn Sie sich nun der Kraft Ihres Unterbewusstseins bewusst werden, dann resultiert hieraus die logische Frage, wie Sie diese Kraft gezielt nutzen und einsetzen können. Hypnose-Coaching kann genau hierbei eine überaus wertvolle Hilfe sein. Was ist „Hypnose“ überhaupt? Dabei handelt es sich um einen „rein kommunikationswissenschaftlichen Prozess“. Oder einfach gesagt: Hypnose ist Kommunikation, die etwas bewirkt!

Hypnose-Coaching ist daher eine äußerst effektive Art der kognitiven Veränderungsarbeit. Es ist weder Psychotherapie noch Magie oder gar eine plumpe Zaubershow. Vielmehr wirkt Hypnose intensiv und nachweisbar als Therapie beispielsweise in der Schmerz- und Angstbehandlung. Die positiven Effekte wurden durch zahlreiche Studien wissenschaftlich belegt. Während einer Hypnose

sind Sie vollkommen entspannt und im Regelfall lediglich auf eine Sache fokussiert. Dabei wird durch Konzentration auf das Wesentliche alles andere nahezu komplett um Sie herum ausgeblendet. Zudem sind Sie in einem absoluten Entspannungszustand, was oftmals auch als Trance bezeichnet wird.

Aber: Trotz dieser totalen Entspannung befinden Sie sich weiterhin in einem Wachzustand, da Sie während der Hypnose eine aktive, mentale und visuelle Rolle haben. Weit weg von esoterischen Dingen ist die Hypnose zugleich intensives „mentales Training“.

Hypnose-Training findet unterschiedlichste Anwendungsbereiche: Sei es jemandem das Rauchen abzugewöhnen, dem Manager den Glauben an sich selbst wiederzugeben, dem Spitzsportler mentale Stärke neu zu verleihen oder aber einer kompletten Abteilung Stress auszutreiben und dafür Teamgeist zu vermitteln.

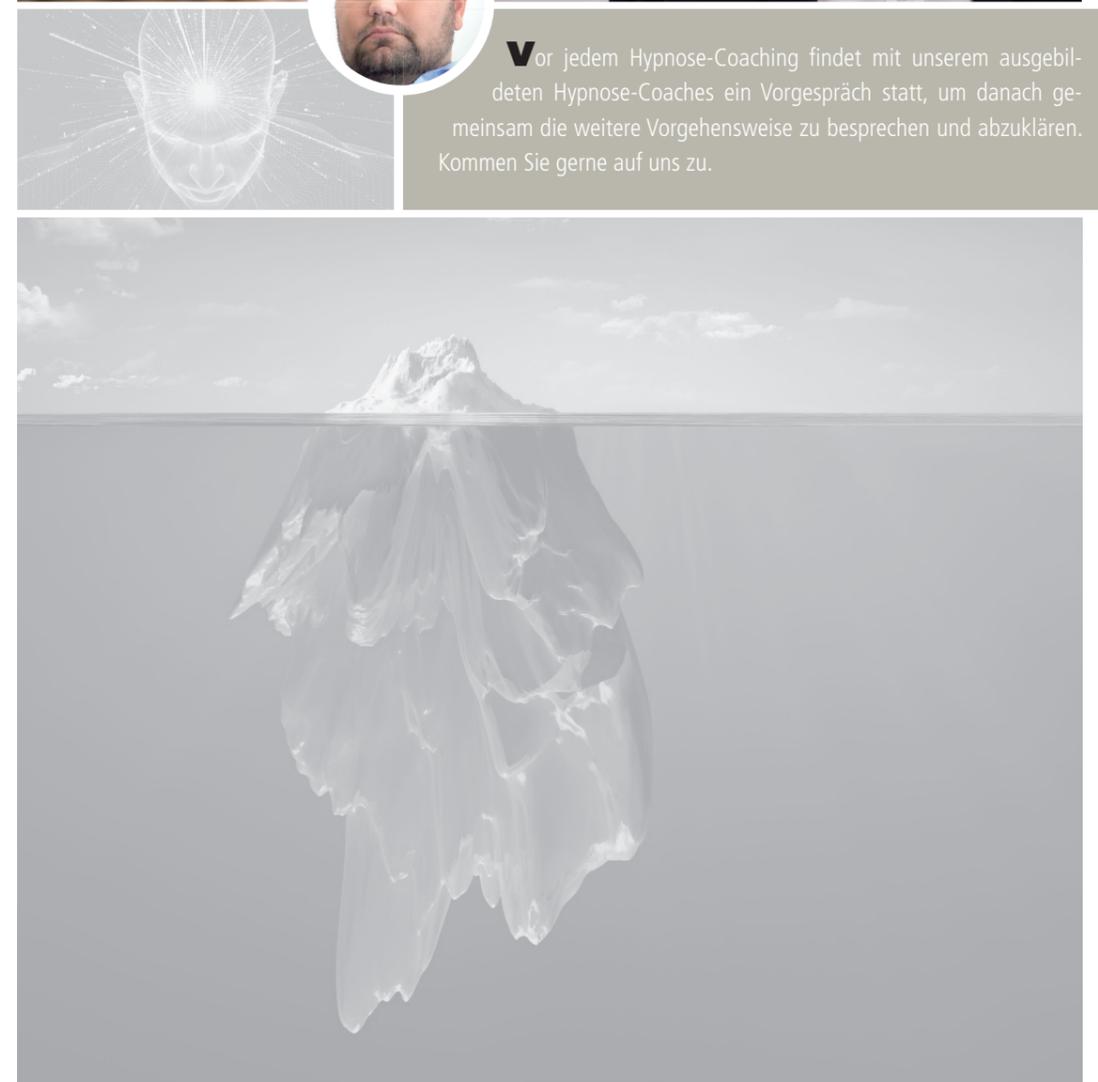
Ebenfalls setzt 3FACH ANDERS Hypnose erfolgreich bei der Behandlung von Ängsten, Depressionen, Zwängen und verschiedenen Störungen ein. Auch Süchte, chronische Schmerzen und Schlafprobleme bekämpfen wir per Hypnose nachhaltig und wirksam.

Da uns oftmals die Frage gestellt wird, welche Themen denn genau mit einem Hypnose-Coaching bearbeitet werden können, haben wir uns bei 3FACH ANDERS auf eine Aussage verständigt: Wenn der Klient es wirklich will, ist vieles möglich – ohne jedoch eine Garantie abzugeben.

Warum keine Garantie? Weil der Klient selbst dafür verantwortlich ist, die Veränderungen im Alltag einzusetzen. Unsere Referenzen in diesem Bereich sind äußerst beeindruckend. Auf Wunsch stellen wir daher gerne den Kontakt zu Personen her, welche ein Hypnose-Coaching in unserem Hause durchlaufen haben.



Vor jedem Hypnose-Coaching findet mit unserem ausgebildeten Hypnose-Coaches ein Vorgespräch statt, um danach gemeinsam die weitere Vorgehensweise zu besprechen und abzuklären. Kommen Sie gerne auf uns zu.



## EFFEKTIV ZUM ERFOLG MIT WINGWAVE®-COACHING.

Zeit ist heutzutage ein äußerst wertvolles Gut. Auch darum bietet 3FACH ANDERS Coaching Systems eine Trainings-Methodik an, die exakt in unsere schnelllebige, moderne und hoch anspruchsvolle Zeit passt: wingwave®! Ein Tool, um schneller messbare, aber ebenso wirkungseffektive und zudem nachhaltige Ergebnisse zu erreichen.



WENN EINE WINKENDE HAND  
DIE GEHIRNHÄLFTEN AKTIV VERBINDET,  
FÜR WIRKSAME, SCHNELLE ERFOLGE.

## WENN EINE WINKENDE HAND DIE GEHIRNHÄLFTEN AKTIV VERBINDET, FÜR WIRKSAME, SCHNELLE ERFOLGE.



**E**rzielen und erhalten Sie Ihr optimales Leistungsvermögen durch:

1. präzises Erfolgs-Coaching
2. schnelle Angst- und Stressreduktion
3. kreative Dynamik durch positive Emotionen
4. innere Balance

# DER NÄCHTLICHE TRAUMSCHLAF, TAGSÜBER LIVE IM COACHING ERLEBT.

Doch was ist wingwave® überhaupt und wie funktioniert diese Methode? Einfach ausgedrückt, handelt es sich dabei um ein sehr effizientes Leistungs- und Emotions-Coaching, das hilft, in kurzer Zeit Stressfaktoren abzubauen. Im Gegenzug dazu werden aber Kreativität, Mentalfitness und Konfliktstabilität gesteigert und gleichermaßen gestärkt. Sie erreichen diesen Ressourcen-Effekt durch eine einfach erscheinende Grundintervention: das Erzeugen von „wachen“ REM-Phasen (Rapid Eye Movement). Diese Perioden durchlaufen Menschen und ihr Gehirn sonst nur im nächtlichen Traumschlaf. Wir erzielen bei Ihnen diesen Effekt, indem wir mit schnellen Handbewegungen Ihren Blick horizontal hin und herführen.

Mit dem Myostatik-Test, der ein besonders gut erforschtes Muskelfeedback-Instrument ist, wird vorher das genaue Thema bestimmt und anschließend die Wirksamkeit der Intervention überprüft.

Das wingwave®-Coaching wird in den Bereichen Business, Leistungssport, Pädagogik und Didaktik, Gesundheit sowie in Künstlerkreisen überaus erfolgreich genutzt. Oft wird die Methode mit anderen bewährten Coaching-Prozessen kombiniert. Wir verstehen wingwave®-Coaching als eines von diversen Modulen in unserem angebotenen Coaching-Portfolio. Auch bei wingwave®

gibt es die Zielvereinbarung, Coaching-Gespräche und Erfolgskontrollen.

Wir empfehlen die wingwave®-Methodik für Ihre beruflichen und sowie persönlichen Ziele, um eine schnelle Stressreduktion zu erreichen. Wingwave®-Coaching optimiert Ihr Leistungs- und Kreativ-Vermögen durch eine zuverlässige Stabilität Ihrer emotionalen und mentalen Balance – vor allem auch in herausfordernden und anspruchsvollen Situationen. Hiermit können sich sogar Ängste in Zuversicht, Begeisterung und Entschlossenheit verwandeln.

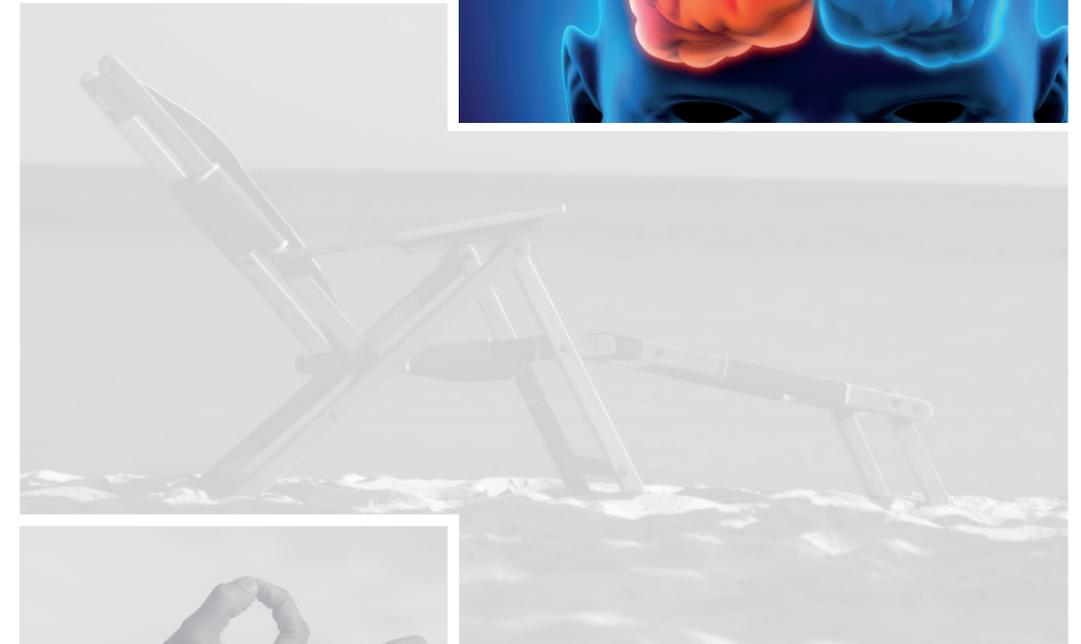
Das wingwave®-Coaching ist bereits in Studien an der Universität Hamburg, an der Medizinischen Hochschule Hannover und an der Deutschen Sporthochschule Köln intensiv beforscht worden. Dabei wurde deutlich, dass schon zwei Stunden Anwendung der Methode wirksam Redeangst und Lampenfieber in stabile Präsentations-Sicherheit und realer Auftrittsfreude verwandeln können. Und bereits eine Stunde wingwave®-Coaching kann bei Sportlern hartnäckige mentale Stressbeeinträchtigungen durch Sportverletzungs-Erinnerungen abbauen und die Schnelligkeit beim Langlauf signifikant steigern.



# wingwave®

# WINGWAVE

**W**ichtig zu wissen: Wingwave®-Coaching ist keine Psychotherapie. Sie kann und soll eine solche auch nicht ersetzen. Voraussetzung bei unseren Kunden ist – wie auch sonst beim Coaching üblich – eine normale psychische und physische Belastbarkeit.



## DIE EIGENE „OPTIMALE“ STRESS-PERFORMANCE FINDEN.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert die Gesundheit, als einen Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens – und nicht nur als das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.

In diesem Zusammenhang spielt die „mentale“ Gesundheit also eine ebenso wichtige Rolle. Der richtige Umgang mit Stress, welcher in allen Bereichen des Lebens vorzufinden ist, ist heutzutage ein wichtiger Indikator, ob Stress als leistungssteigernd oder leistungshemmend beurteilt werden kann. Denn diese eigene Beurteilung wiederum hat nachweisliche Auswirkungen auf die mentale Gesundheit eines Menschen.



## MODERNE ZEITEN SIND STRESS-ZEITEN. NOCH NIE WAR MENTALE GESUNDHEIT SO WERTVOLL & WICHTIG WIE HEUTE.



**D**abei spielt es übrigens keine Rolle, in welcher Position Sie sich befinden: Ob Manager, Spitzensportler, Arbeitnehmer, Student oder Privatier – Stress kennt keine Barrieren. Dies hat mittlerweile auch die Wirtschaft erkannt. Deswegen ist Achtsamkeit ein wichtiger Indikator für Ihre eigene mentale Gesundheit.

# DAS WOHL DER MITARBEITER IST EINE WERTSCHÄTZUNG DER BESONDEREN ART.

Heute kümmert sich bereits eine Vielzahl von Unternehmen verstärkt um die Gesundheit ihrer Mitarbeiter – denn das wichtigste Gut eines Unternehmens ist der Mensch, welcher in diesem Unternehmen als Mitarbeiter seine Produktivität zur Verfügung stellt. Und das wichtigste Gut des Mitarbeiters wiederum ist die eigene Gesundheit.

Viele Unternehmen haben bereits den Nutzen und die Wichtigkeit von betrieblicher Gesundheitsförderung erkannt und betriebliche Programme und Projekte erfolgreich in ihren Unternehmen eingeführt. Gerade die kleinen und mittelständischen Unternehmen aber sind noch nicht hinreichend über die Chancen und Möglichkeiten betrieblicher Gesundheitsförderung oder aber auch über die Möglichkeiten des betrieblichen Gesundheitsmanagements informiert.

Produktivität, Mobilität und Flexibilität: Die Bedingungen, unter denen Berufstätige heute ihrer Arbeit nachgehen, erfordern eine hohe Anpassungsfähigkeit. Neue Technologien stellen Beschäftigte in immer kürzerer Zeit vor neue Herausforderungen und den Anspruch, ständig verfügbar und erreichbar sein zu müssen. Aus Angst, dabei nicht mithalten zu können, stellen viele ihre Arbeit uneingeschränkt in den Lebensmittelpunkt. Experten nennen das „Entgrenzung“: Erhöhte Eigenverantwortung und die steigende Komplexität der Berufsanforderungen führen dazu, dass die Grenzen zwischen Job und Privatleben verschwimmen. Der Druck nimmt zu, die Selbstbestimmung über das eigene Leben nimmt ab.



Der Stress, den viele Menschen täglich spüren, führt zu einer starken psychischen Belastung. Auch bei Ihnen? In der Europäischen Union sind Schätzungen zufolge rund 50 Millionen Menschen von Depressionen, Erschöpfung und Suchterkrankungen betroffen. Gesellschaftlich werden emotionale und seelische Nöte jedoch oft tabuisiert und Betroffenen als Schwäche ausgelegt. Diese fühlen sich dadurch unverstanden und ausgegrenzt, was sich negativ auf Präventions- und Heilungsmaßnahmen auswirkt.

Nach einer Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gehören depressive Störungen zu den häufigsten und hinsichtlich ihrer Schwere am meisten unterschätzten Erkrankungen. Bis zum Jahre 2020 werden demnach Depressionen oder affektive Störungen weltweit die zweithäufigste Volkskrankheit sein.

Das stellt das Gesundheitssystem zugleich vor enorme Herausforderungen. Denn nicht nur die Versorgungskosten zur Behandlung dieser Erkrankungen sind hoch: Insbesondere soziale und wirtschaftliche Verluste, beispielsweise durch eingeschränkte Produktivität am Arbeitsplatz, führen zu einem betriebs- und volkswirtschaftlichen Schaden.

Psychische Erkrankungen sind aktuell immer häufiger der Grund für Fehlzeiten und den frühzeitigen Einstieg in das Rentenalter. Rund zehn Prozent aller Fehltag gehen auf Erkrankungen der Psyche zurück. Dabei sind sämtliche Altersgruppen der Erwerbstätigen betroffen. So nehmen auch psychische Störungen unter jungen Erwerbstätigen zu. Deshalb gewinnen Prävention und die Förderung der Psychischen Gesundheit als Teil eines nachhaltigen betrieblichen Managements zunehmend an Bedeutung, denn die Gesundheit der Beschäftigten trägt maßgeblich zum wirtschaftlichen Erfolg von Unternehmen bei.



**D**och nicht jeder Betrieb besitzt die finanziellen und personellen Kapazitäten für die betriebliche Gesundheitsförderung. Vor allem kleine und mittelständische Firmen sind auf die Vernetzung mit überbetrieblichen Akteuren angewiesen, die sie dabei unterstützen. Gemeinsam mit unseren Partnern im Gesundheitswesen, besteht die Möglichkeit Subventionen, Zuschüsse oder Unterstützungen als Arbeitgeber für derartige Maßnahmen zu erhalten. Diese Möglichkeiten sollten individuell analysiert und erörtert werden. Unsere Seminarangebote richten sich sowohl an Privatpersonen als auch an Unternehmen.



## WENN DAS PFERD ZUM TRAINER WIRD.

Die besondere Beziehung zwischen Pferd und Mensch besteht bereits seit Jahrtausenden. Sowohl in beruflicher als auch in privater Hinsicht gibt es zahlreiche Parallelen in der Zusammenarbeit mit Pferden. Nur wenn Sie Pferden mit Respekt, Vertrauen und Sympathie begegnen, erhalten Sie im Gegenzug diese wichtigen Eigenschaften zurück.



# COACHING

W  
E  
N  
N  
D  
A  
S  
P  
F  
E  
R  
D  
Z  
U  
M  
T  
R  
A  
I  
N  
E  
R  
W  
I  
R  
D.

## IM BLICK UND VERHALTEN DES TIERES DEN SPIEGEL ERKENNEN UND SICH SELBST DARIN INTENSIV BEGEGNEN.



**B**ei einem Pferdegestützten Coaching spiegelt das Pferd den Teilnehmer – dies bedeutet, dass einzig und alleine die Empathie und die Art und Weise von Ihnen dafür entscheidend sind, ob und wie intensiv Sie das Pferd für sich gewinnen können.

# PFERDEGESTÜTZTES COACHING

## AUS DEM ERLEBNIS EINE PRÄGNANTE SELBSTERKENNTNIS GEWINNEN.

Bei einem Pferdegestützten Coaching spiegelt das Pferd den Teilnehmer – dies bedeutet, dass einzig und alleine die Empathie und die Art und Weise von Ihnen dafür entscheidend sind, ob und wie intensiv Sie das Pferd für sich gewinnen können.

Es spielen also die Soft-Skills wie Gestik, Mimik, Sprache und Körperhaltung eine Rolle – nicht die vermeintlich wichtigen Dinge des heutigen Alltags wie Status, Hierarchie, Geschlecht oder Alter. Pferde stehen in diesem Falle für eine Neutralität und ein unvoreingenommenes Handeln. Sie erleben sich selbst in den Übungen mit dem Pferd – und erfahren ungefiltert die Reaktion des Pferdes in Form von Zuneigung oder Ablehnung, Toleranz oder Ignoranz, Erfolg oder Niederlage.

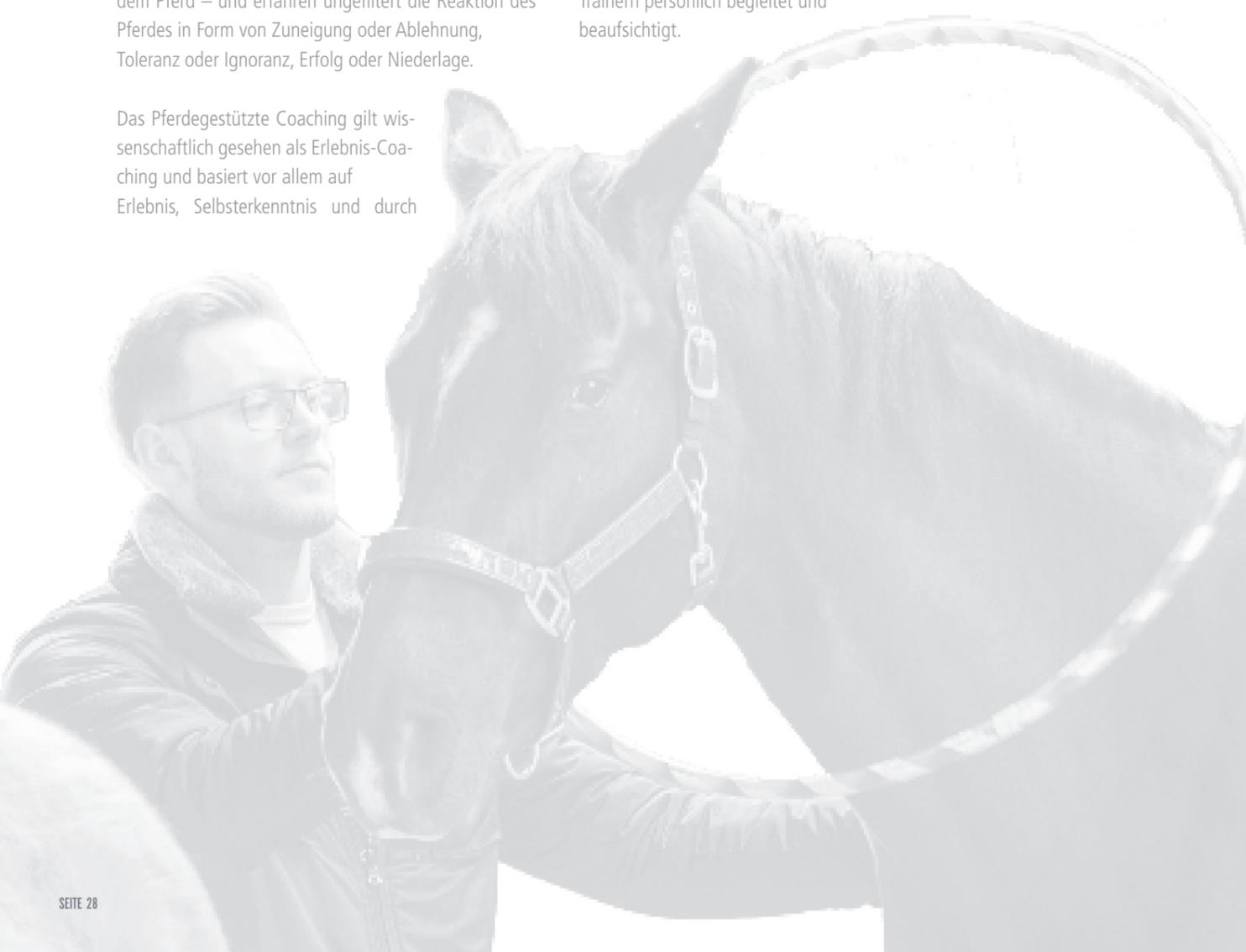
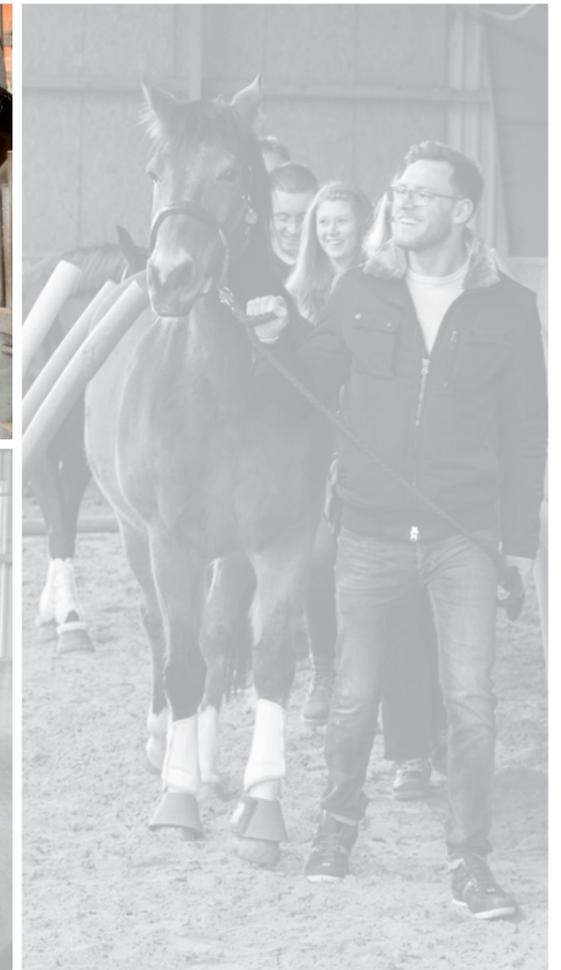
Das Pferdegestützte Coaching gilt wissenschaftlich gesehen als Erlebnis-Coaching und basiert vor allem auf Erlebnis, Selbsterkenntnis und durch

den Transfer in den Alltag. Wichtig ist hierbei, dass Sie lediglich Übungen mit dem Pferd vom Boden aus absolvieren. Reiterliche Erfahrungen oder Vorkenntnisse sind nicht von Nöten.

Während des Seminars haben Sie über Ihre erlebte Selbsterkenntnis eine Begegnung mit sich selbst. Aber auch durch Feedbacks, Begegnungen mit anderen Teilnehmern sowie durch Ihren „Coach“ erleben Sie nachhaltige, wirkungsvolle und ehrliche Impressionen – also auch hier wirkt 3FACH ANDERS dreifach!

Selbstverständlich werden alle Übungen von unseren Trainern persönlich begleitet und beaufsichtigt.

Unsere Seminarangebote richten sich dabei an eine breite Zielgruppe: Egal ob Juniorverkäufer oder Verkaufsleiter, ob Nachwuchsführungskraft oder Manager, ob beim Umgang mit Patienten oder zu mehr Verständnis in der Partnerschaft – bei uns steht die Individualität und die Stärkung Ihrer Persönlichkeit stets im Mittelpunkt.



# REFERENZEN PARTNER

Die einfache und schnelle Einschätzung seines Gegenübers verschafft jedem in Geschäfts- und Privatleben neue Möglichkeiten der maßgeschneiderten Kommunikation. Herr Weitz vermittelt das Ganze absolut nachvollziehbar, ohne Zauber und Tricks, sondern fundiert begründet und mit Charme & Esprit. Absolute Empfehlung.

**Volker Gödde**  
COBUS ConCept GmbH

Sehr angenehme Art der Workshop-Führung. Teilnehmer geben das Tempo vor. Sehr praxisnah und offene Gesprächsführung. Einfach 3FACH ANDERS.

**Thomas Frank**  
Canada Life

Ein riesig großes Lob an Jörg Weitz! Das Coaching und vor allem die Hingabe für das Thema Biostrukturanalyse und dessen Anwendung haben mich sehr beeindruckt und jegliche Erwartungshaltung gesprengt. Ich habe mich als Teilnehmer sehr wertgeschätzt gefühlt. Weiterhin haben wir das Versprechen zu einer grandiosen Nachbetreuung erhalten, die ich für meinen Teil definitiv wahrnehmen werde.

Fazit: Menschlich wie auch thematisch stellt dieses Coaching meine bisherigen Standards auf den Kopf. 100% empfehlenswert!

**Marcel Kaiser**  
Ergo Beratung und Vertrieb AG

Der erste Teil des dreiteiligen Seminars war für mich das beste Seminar, das ich in meiner Berufslaufbahn besucht habe. Die Ergebnisse des Seminars arbeite ich zu Hause nach. Ich freue mich auf die Fortsetzung!

**Barbara Lossau**  
VW Financial Services Digital Solutions GmbH

Ich finde es besonders toll, dass man dafür sensibilisiert wird, dass jeder Mensch einfach anders ist. Gerade in der heutigen Gesellschaft möchte jeder individuell sein, aber wehe man ist anders. Das Konzept setzt Samen und ich kann mir nur wünschen, dass viele wundervolle Pflanzen daraus wachsen und Akzeptanz für die Einzigartigkeit eines jeden Menschen in unserer heutigen, schnelllebigen Gesellschaft entsteht.

Jörg Weitz bringt genau dieses Thema leicht verständlich auf den Punkt.

**Katharina Lange**  
Die Schwenninger BKK

Jörg Weitz kommt sehr herzlich und authentisch rüber. Sein Wesen und die Art, wie er die zu vermittelnden Inhalte vorträgt, sind äußerst interessant und kurzweilig. Ich freue mich schon sehr auf die nächsten Veranstaltungen mit ihm.

**Alexander Wegner**  
EURO-Leasing GmbH

**BARMER**

**Canada Life**

**KENDRION**

**RLE INTERNATIONAL**

**HOTEL\*\*\*\*  
ALMHOF**

**MEDENTCON**  
Das DentalNetzwerk.

**comdeluxe**  
STRATEGISCHES DESIGN

**Deutsche  
Makler  
Akademie**

**SV Sparkassen  
Versicherung**

**COBUS  
ConCept**

**finanzwelt**  
Das Fachmagazin der Finanzbranche

**EASYLIVING**  
MAGAZINES LLC

Eines der wenigen Seminare aus diesem Bereich, welches mich vollständig angesprochen hat und über den gesamten Verlauf begeistert hat.

**Ralf Wieland**  
Kendrion (Villingen) GmbH

Ich habe schon einige Dutzend Seminare in USA, Deutschland, Schweiz und Österreich besucht. Aber ein derart klares, treffendes und zugleich verblüffendes Resultat nach einem einzigen Tag hatte ich bislang nicht erleben dürfen. Ich kann nur allen empfehlen dieses Event zu besuchen.

**Dr. Johannes Weingart**  
DOC WEINGART GmbH

Jörg Weitz versteht es, durch seine konstruktiv-wertschätzende Art die Aufgabenstellung so zu erfassen, das individuelle Lösungswege entstehen. Die bisherige Erfahrung ist die, dass er sein „Handwerkszeug“ umfassend und in einer höchst professionellen Weise versteht – es gleichzeitig jedoch schafft, Individualität einzubringen – Maßanzug statt Konfektionsware ...

**Sabine Fuchs**  
comdeluxe

Jörg Weitz ist gigantisch und ich bin stolz einen Menschen wie ihn zu kennen. Herrn Weitz kann man nicht erklären oder beschreiben, er ist so besonderes, so einen muss man sehen, erleben, hören und erst dann kann man einigermaßen verstehen, wie wertvoll er für einen Vertrieb und deren Mitarbeiter ist. Von meiner Seite aus ein Dankeschön Herr Weitz.

**Ayhan Demertzi**  
PKM-Solutions

Meine Erwartungen wurden absolut übertroffen! Durch die Erkenntnisse und Einblicke, die ich während des Trainings über mich selbst erhalten habe, kann ich nun mein Gegenüber schneller und besser einschätzen. Ich fühle mich wohl dabei, da ich meine Unsicherheit im Umgang mit anderen Menschen ablegen konnte. Die Frage, ob „der andere meine Art okay findet“ stellt sich nicht mehr, da ich durch gute Einschätzung schnell auf eine vertraute Ebene gelange.

**Malin Wegner**  
Adecco A/S Danmark

Sehr engagierter Trainer, der sein Publikum mitnimmt. Unterhaltsam und lehrreich wird der Lernehalt vermittelt. So macht Lernen Spass. Ich wünsche Herrn Weitz noch viele Teilnehmer, denn dann wird die Welt ein Stück positiver.

**Uwe Schüller**  
Formaxx.AG

## Methoden & Kompetenzen





3FACH ANDERS  
COACHING SYSTEMS

Inhaber: Jörg Weitz

Telefon: +49 (0) 2486 - 800 169  
Fax: +49 (0) 2486 - 800 277  
Mobil: +49 (0)163 / 783 56 19  
Email: [kontakt@3fachanders.de](mailto:kontakt@3fachanders.de)  
Homepage: [www.3fachanders.de](http://www.3fachanders.de)