

Space Coaching – Mentale Fitness für All und Alltag

VON ALEXANDER MARIA FASSBENDER

Im Rahmen der Entwicklung des Space Coaching Programmes und der Arbeit mit den ersten Astronauten stellte Alexander Maria Faßbender fest, dass das von ihm entwickelte Space Coaching auch für die „am Boden Gebliebenen“ relevant ist. Denn oft steht man im beruflichen Umfeld immer wieder vor der Herausforderung, rasch und effizient Entscheidungen treffen zu müssen, in Extremsituationen sachlich zu reagieren sowie mit existenziellen Druck und der Angst vor Versagen umzugehen.



Unendliche Weiten, absolute Stille und Schwerelosigkeit – spätestens seit Raumschiff Enterprise ist der Flug ins Weltall ein Traum, der in den Köpfen der Menschen herumgeistert. Durch die Kooperation von HALTINNER Group und niederländischen Firma Space Expedition Corporation (SXC) wird der Flug zu den Sternen Realität. Ein Flug, der das Leben nachhaltig verändern wird.

Damit der Ausflug den zukünftigen Astronauten ins All für immer in bester Erinnerung bleibt, ist neben der körperlichen ist auch die mentale Fitness Voraussetzung. Alexander Maria Faßbender als einziger, von SXC zertifizierter Space Coach, bereitet die zukünftigen Co-Piloten des Weltraumfluges optimal auf den Flug ihres Lebens vor.

Für die mittlerweile 188 Astronauten hat Faßbender ein Programm, bestehend aus Kommunikation und Sozialkompetenz, entwickelt. Dazu gesellen sich kurzzeittherapeutische Maßnahmen gepaart mit Kurzzeit Coaching Methoden. Seine Arbeit baut auf die langjährige Erfahrung von Dr. Al Holland (NASA) auf, der als Psychologe die Astronauten der NASA-Programme auf ihre Missionen im All vorbereitet und unterstützt hat.

Warum Space Coaching?

Selbstverständlich ist der Flug ins All ein Erlebnis, der mit jeder Faser Ihres Herzens erlebt werden und für immer unvergesslich sein soll. Als zukünftiger Astronaut weiß man, dass man etwas Unglaubliches geschafft hat, etwas, das nur ganz wenige Menschen vorher erreicht haben. Bevor man diesen Flug aber antritt, sollte man sich folgende Fragen stellen:

- Extreme Emotionen – wie gehe ich damit um?
- Ängste & Phobien – was passiert mit mir?
- Meine Ängste – wo lauert die dunkle Seite meiner Seele?
- Bin ich Kopf- oder Bauchmensch – verpasse ICH die schönsten Momente durch zu viel Analyse?
- Wie verändern Extremsituationen mein Leben und meine Persönlichkeit?

Der Transfer vom All in den Alltag - Wie Führungskräfte vom Space Coaching profitieren können

Im Rahmen der Entwicklung des Space Coaching Programmes und der Arbeit mit den ersten Coachees kristallisierte sich immer mehr heraus, dass das von ihm entwickelte Coaching auch für die „am Boden Gebliebenen“ relevant ist. Besonders im beruflichen Umfeld steht man immer wieder vor der Herausforderung, rasch und effizient Entscheidungen treffen zu müssen, in Extremsituationen sachlich zu reagieren sowie mit existenziellen Druck und der Angst vor Versagen umzugehen. Aber auch Phobien, wie Platzangst, Flugangst oder Angst vor engen Räumen Als Ausgleich dazu ist es notwendig, bewusster den Moment wahrzunehmen und zu genießen und Freude, Begeisterung wieder zu erleben. Disziplin und Konsequenz in Einklang mit Achtsamkeit, dass ist eine Kunst die auch Führungskräfte besitzen müssen.

Inhalt des Space Coachings zur mentalen Fitness

- Persönlichkeit
- Selbstsicherheit
- Visionsarbeit - Trance
- Neuroenergetische Arbeit
- Gedächtnistraining - Zahlen, Daten, Fakten, Termine
- Der perfekte Moment – Bewusst wahrnehmen
- den Moment wirklich genießen – im Hier und Jetzt
- Förderung der eigenen Kreativität
- Stärkung der inneren und externen Referenz
- Werte stärken
- Bewusste Wahrnehmung
- Schärfen der Sinne VAKOG (visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch)
- VOI (Value of Investment) Kriterien festmachen
- Welche Ziele habe ich umgesetzt bzw. werde ich umsetzen
-

ALEXANDER MARIA
FASSBENDER

Alexander Maria Faßbender (geb. 1964) ist einer der bekanntesten Coaching Experten im deutschsprachigen Raum. Er unterstützt Menschen, wenn sie nicht mehr weiter wissen und Perspektiven suchen. Seine Arbeit baut auf die langjährige Erfahrung von Dr. Al Holland (NASA) auf, der als Psychologe die Astronauten der NASA-Programme auf ihre Missionen im All vorbereitet und unterstützt hat.

Bekannt ist Alexander Maria Faßbender als Speaker und Moderator bei Kongressen und Events. Darüber hinaus konnte er sich als der Marketing-Manager einen Namen machen und ist als Experte für Marketing, USP, PR, und Vermittlungsmanagement sowie Spezialist für Social Media anerkannt. Durch sein hervorragendes Beziehungsmanagement versteht er es, Menschen zu verbinden. Er erkennt, welche Fähigkeiten in ihnen schlummern und wer mit wem zusammen passt. Er versteht es, die Ressourcen, die Fähigkeiten seiner Kunden individuell zu aktivieren und zu stärken.

Alexander Maria Faßbender ist Experte für Social Media und hält zu diesem Thema Seminare und Vorträge in und für Unternehmen.

Kontakt
Alexander Maria Faßbender
Telefon: +49 (0)172 - 415 41 01
business@alexandermariafassbender.de
www.space-coach.eu

