

## Kontakt

**Office** Rechbergstraße 15, 73079 Süßen

**Mobil** +49-177-7461316 | **Fon** 07162-461316

**Mail** martin@bonensteffen.de

**Web** [actpraxis.de](http://actpraxis.de)



## Motto

**bejahen – wählen – ausprobieren**

## Gut 40 berufliche Jahre in 100 Worten

Ausbildung zum Maschinenschlosser – 1983 – Fachabitur und BW – 1985 – FH-Studium Maschinenbau inkl. Praxis-Semester in den USA – 1989 – über drei Positionen schnell in Führungsverantwortung im technischen Vertrieb von Sondermaschinen und größeren Produktionsanlagen – 1998 – Übergang – 1999 – Start als freiberuflicher Trainer für Kommunikation und Führung – parallel dazu: intensive Ausbildung und Selbsterfahrung in Achtsamkeit, Dialog, Neurobiologie und systemischer Arbeit so wie einer Vielzahl von Ansätzen, Methoden und Techniken dazu – 2011 – klare Ausrichtung auf ACT & Co.\* – 2023 – Fokus auf Begleitung von Entwicklungsprozessen von Menschen, Teams und kleineren Organisationen und Training entsprechender Führungs- und Veränderungs-Kompetenzen als Achtsamkeits-Berater, Coach, Dialog-Facilitator, Host, Trainer und Supervisor für wirkungsorientierte Führung und Kommunikation so wie nicht-linear dynamische Konflikt-Transformation.

## Miteinander wirksam werden

Wie schon in den letzten zwei Jahrzehnten, will ich auch zukünftig dazu beitragen, dass Menschen engagiert und auf die langfristige Wirkung ausgerichtet, dauerhaft miteinander gute Ergebnisse produzieren, ... dass sie ihre Probleme kreativ lösen und innovative Projekte voran bringen ... und, dass sie dabei zugleich vertrauensvolle menschliche Begegnungen, dialogische Ko-Kreativität und freudig regenerative Lebendigkeit erleben. Dabei fokussiere ich auf "**Fehler, Konflikte und Feedback**", weil sich hier aus meiner Sicht die 'größten Chancen' eröffnen. Hier zeigt sich, in welche 'Richtung' es gehen soll und was den Beteiligten wirklich wichtig ist und, vor allem: Hier wird es schnell konkret.

## Meine Hauptorientierungen

Ich orientiere mich an neurosystemischen Ideen, die den Menschen als Ganzes im Fokus haben:

- Ich kann niemanden ändern, ... außer, mich selbst!
- Erst ausprobieren und erleben, ... dann erklären.
- Es gibt immer mindestens 7 Möglichkeiten!
- Kooperation ist zutiefst menschlich ... und 'Wettbewerb' auch.
- Einladungsbasierte, freiwillige Veränderung ist die einzig mögliche!
- Lernen braucht Anfänger-Geist und Nichtwissen ... und Wiederholen hilft.
- Der Unterschied zwischen Theorie und Praxis ist in der Praxis größer als in der Theorie ;-)

\* ACT = Achtsamkeits- und Commitment-Training ... & Co. = Autopoiese, Dialog-Prozess, Embodiment, Gewaltfreie Kommunikation, Hypnosystemik, Kulturelle Biologie und andere prozessorientierte, auf menschliche Lebendigkeit zielende Ansätze.

## Wie ich arbeite

Mit meinen Klienten und Kunden arbeite ich **prozessorientiert, nervensystembasiert und traumainformiert** vor allem daran: **neue Wahlmöglichkeiten** zu eröffnen (Raus aus Feststecken und Konflikt), das Wählen durch eine **klare, langfristige Ausrichtung** zu unterstützen (Werte & Ziele) und dann, **direkt ins Tun zu kommen** (ausprobieren, umsetzen, ...). Die Auftragsklärung ist dabei für mich entscheidend und hat, als erster Schritt im Prozess, meist bereits eine deutliche Wirkung. Und die **Frage nach dem WO-FÜR?** klärt schnell, welches Vorgehen am zieldienlichsten scheint: **Prozess-Begleitung, Entwicklungs-Coaching, Einzel-Schulung, Gruppen- und Team-Training, Konflikt-Klärung und -Transformation, ...**

## Trainings

In Trainings arbeite ich, genauso wie im Coaching oder in der Begleitung, prozessorientiert, nervensystembasiert und traumainformiert und schaue vor allem nach der **Wirkung von konkretem Verhalten im Kontext**. Die ACTivierung, das eigene Engagement der Mitmachenden, aus einer konkret erlebten emotionalen Sicherheit heraus (PSYCHOLOGICAL SAFETY), stehen bei mir im Vordergrund. Und ich beginne in der Regel mit : "Glaubt mir gar nichts, ... probiert es selber aus." denn ich bin davon überzeugt: "Lernen gelingt dann am besten, wenn die Menschen NEUES im Training zunächst selbst ausprobieren bzw. wenn sie einander lehren, was sie lernen wollen."  
Die Bücher "Wie man lehrt, ohne zu belehren" von Rolf Arnold und "Training from the Back of the Room!" von Sharon Bowman stehen u.a. dafür, was ich als 'Stand meines Wissens' bezeichnen würde; erwachsen aus dem, was ich in den letzten 25 Jahren selbst als nachhaltig wirksam erfahren habe.

## Für wen?

Am liebsten arbeite ich mit Führungskräften und engagierten Mitarbeitenden, gerade auch jungen, die ihre Innenwelt-Kompetenzen, ihre kommunikative Flexibilität sowie ihre Führungsfähigkeit (auch sich selbst ggü.) entwickeln und üben wollen. Und denen PSYCHOLOGICAL SAFETY im Team wichtig ist.

## Mögliche Inhalte

### Train the Trainer

für die Themen: persönliche Entwicklung, Führung und 'dauerhaft gesund und glücklich' – auf individueller wie auch auf Gruppen- und Organisations-Ebene – ACTivierend, einladend, erlebensorientiert, nervensystem-basiert & nicht-linear, systemisch vernetzend und zyklisch assoziativ

### Authentisch und integer führen

Klar und engagiert führen – mich selbst und andere – durch Entwicklung meiner Response-Ability.

### Was mich stark macht! ... oder auch: Trotz Stress flexibel bleiben

Raus aus Dauerstress und Vermeidungsfallen ... rein in regenerative Resilienz! Mit ACTiver Wahlfreiheit, Selbstwirksamkeit und situativer Führung komplexe und unklare Situationen sicher navigieren.

### Konflikte und Ambiguität lieben lernen

Konflikte, Unsicherheit und 'Überforderung' in teamstärkende Ressourcen transformieren.

### Feedback das wirkt

Feedback wirkt, wenn es gehört werden kann, ... und kann als hilfreich und verbindend erlebt werden.

### Wirksam kommunizieren

Klar, integer und auf die Wirkung ausgerichtet sprechen, schreiben und präsentieren.

## Prozessorientierte Landkarten

Alles ändert sich ständig, nicht nur um uns herum, auch unsere Innenwelt wandelt sich fortwährend. Wenn wir diesem 'prozesshaften Geschehen' (auch Leben genannt) mit geeigneten Landkarten und Erklärungsmodellen begegnen, dann verliert es das ihm eigene 'Verunsicherungs-Potenzial' und wir können **engagiert, verantwortlich und wirkungsorientiert** in 'ständiger Veränderung' **handeln**.

Genau dafür engagiere ich mich, indem ich **Innenwelt- und Methoden-Know-how** auf dem neuesten Stand der Forschungen **auf leicht lernbare Weise anbiete**. Dabei nutze ich vor allem die Open-Source Landkarten und Vorgehensweisen des **Achtsamkeits- und Commitment-Trainings** (gespr. wie 'act'), da sie konsequent auf das fokussieren, was den Unterschied macht: **konkretes Verhalten im Kontext**.



## Unterscheidungen & Dreiklänge

- Schlüsselfragen: WOFÜR? – WIE? – WAS?
- Wir sind bio-psycho-soziale Lebewesen, die sprechen, handeln und erleben
- Mensch vs. Rolle
- Response vs. Reaktion
- langfristige vs. kurzfristige Folge-Wirkung
- einatmen – ausatmen: jeden Moment neu nicht-linear dynamisch, rhythmisch, zyklisch

## Zentrale Frage

Wie frei will ich sein?

## Neurobiologisches Erklärungsmodell

Als wissenschaftliche Grundlage dienen mir dabei vorrangig die Wirk-Hypothesen der von Humberto Maturana formulierten **Autopoiese** und zusammen mit den Ideen seiner **Kulturellen Biologie** so wie der vorwiegend von Gunther Schmidt begründeten **Hypnosystemik**.

Mit der zentralen Grundidee, "**Bedeutung und Wirkung einer Botschaft macht immer der Empfänger.**" beginnt Gunther Schmidt i.d.R. seine Vorträge. Womit er sich dann direkt auf die wichtigste Kern-These von Humberto Maturana bezieht: "**Alles, was gesagt wird, wird von einem Beobachter gesagt.**" Und diese Idee der 'radikalen Subjektivität' könnte mensch auch 'altes Menschheitswissen' betrachten, denn schon der Talmud formulierte: "**Wir sehen die Welt nicht, wie sie ist, sondern, wie wir sind.**"

## Fehler – Konflikte – Feedback

Nehmen wir dann noch die zweite Grundidee der Autopoiese: "**Alle Handlungen passieren autonom von innen heraus.**" dazu, dann wird leicht deutlich, welche Kontexte/Rahmen-Bedingungen es eher fördern und unterstützen, dass Menschen **Fehler als Lernchance begreifen, Konflikte zu Ressourcen transformieren** und **Feedback als hilfreich und verbindend erleben können**.

Eine Grundbedingung scheint zu sein, dass die Mitglieder eines Teams **PSYCHOLOGICAL SAFETY** leben. Dass sie sich **im Miteinander emotional sicher** erleben, weil sie darauf vertrauen, dass niemand in Verlegenheit gebracht, zurückgewiesen oder 'emotional bestraft' wird, wenn sie die eigene Sichtweise bzw. Meinung äußert oder sich mit Eigenem (subjektivem Erleben, Bedürfnissen, Ideen & Co.) zeigt.

## Techniken und Methoden

Meine tägliche Übung ist: **frisch beobachten, neu wahrgeben und forschend ausprobieren**. Zugleich nutze ich meine langjährige Erfahrungen mit folgenden Ansätzen, Methoden & Konzepten:

- **Achtsamkeit & Self-Compassion**: Vipassana, Zen & Co. ... vor allem inspiriert von Thich Nhat Hanh
- **ACT** = Achtsamkeits- und Commitment-Training (urspr.: Acceptance and Commitment Therapy)
- **Dialog-Prozess Begleitung** nach David Bohm basierend auf den Arbeiten von Martin Buber
- **Dynamische Konflikt-Transformation** = Dynamic Facilitation nach Jim Rough
- **Embodiment**: auch als System-Aufstellungen basierend auf der autopoietischen Verkörperungsarbeit nach Siegfried Essen und anderen, z.B. Gunther Schmidt, Peter Levine, Stephen G. Gilligan, ...
- **GFK** = Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
- **Klassische Kommunikations-Modelle**, ... mit den Ideen der Interpersonellen Neurobiologie von Daniel Siegel bzw. der Kulturellen Biologie von Humberto Maturana neu erklärt und umgesetzt.
- **Regenerative Leading** = Prozesse begleiten und gestalten mit Art of Hosting | Circling | Dragon Dreaming | Open Space | World-Café | Restorative-Circle | Story Telling | Zukunfts-Konferenz | ...
- **Systemisch** denken, ressourcenorientiert beschreiben und wirkungsorientiert handeln
- **ZRM** = Zürcher-Ressourcen-Modell = Ressourcen aktivieren und hypnosystemisch Ziele erreichen

## Handlungsleitende Grundideen ... in Zitaten

*Es gibt keine Methode, es gibt nur Achtsamkeit*

– Jiddu Krishnamurti –

*Mindfulness is the energy that allows us to notice our habit energy and prevent it from dominating us.*

– Thich Nhat Hanh –

*Wo aber das Gespräch sich in seinem Wesen erfüllt, zwischen Partnern, die sich einander in Wahrheit zugewandt haben, sich rückhaltlos äußern und vom Scheinewollen frei sind, vollzieht sich eine denkwürdige, nirgendwo sonst sich einstellende gemeinschaftliche Fruchtbarkeit.*

–Martin Buber – [Das Dialogische Prinzip](#) –

*Das Gegenteil von Spiel ist nicht Arbeit, das Gegenteil von Spiel ist Depression.*

– Stuart Brown –

*Wir bringen die Welt in uns hervor, die wir leben. Was immer wir wünschen, sollten wir tun.*

– Humberto Maturana –

**Wofür Zitate?** Sie bringen oft eine ganze 'Ideen-Welt' mit wenigen Worten einprägsam auf den Punkt. Und die 'bekanntesten Namen' wecken epistemisches Vertrauen und lassen weitere Assoziationen lebendig werden. Zugleich gilt: "[Es gibt nichts Gutes, außer: Mensch tut es!](#)" und schon der Buddha empfahl: "[Glaubt gar nichts!](#) Und fragt nicht [Wer hat das geschrieben?](#) Probiert es selbst aus und wenn es euch im Alltag hilft, dann nutzt es und übernehmt es in eure Praxis." ... und erzählt es weiter ;-)