

STUDIO 1 ANGELA SAUER

Bleichstr. 84 /2, 4. OG
75173 Pforzheim
Mobil 0177/2 46 11 21
www.angela-sauer.com
info@angela-sauer.com

PILATES & Yoga

STOTT PILATES®
THE METHOD OF REISS



Reiss Profile™

 who you are

Was ist mir wirklich wichtig und wie viel davon?

Das Reiss Profile basiert auf der Auswertung von Aussagen über 16 Lebensmotive. Es ermittelt und setzt bei der individuellen Motiv- und Wertestruktur des Menschen an, welche häufig von den Zielen und Werten, die von außen herangetragen werden überlagert sind.

Was gibt mir einen Kick und wie nutze ich diesen?

Motivationsanalytiker fragen nach den Lebenszielen und den intrinsischen Wertvorstellungen des Menschen. Mit der Grundlage des Reiss Profiles wird im 90-minütigen Rückmeldegespräch erarbeitet, ob diese inneren Antriebe schon bekannt oder noch verkannt sind und in welchem Maße diese Lebensmotive in der momentanen Lebenssituation gelebt werden. Darüber hinaus zeigt es die Zusammenhänge und die daraus entstehenden Wechselwirkungen der Motiv- und Wertvorstellungen auf.

Wann und wo wird das Tool eingesetzt und wieso dieses?

Die Skala des Einsatzes des Reiss Profiles ist sehr weit gefächert. Es ist z. B. eine Basis bei der Berufsfindung Jugendlicher und Erwachsener, in Konflikt Situationen im beruflichen und privaten Umfeld, bei der Teamfindung in der Arbeits- und Sportwelt, in der Life Balance, in der Paar Beratung und es wurde sogar bereits im medizinischen Bereich eingesetzt. (Zur Abgrenzung möchte ich hinzufügen, dass seelische Krankheiten wie z.B. Schizophrenie und klinische Depression, die durch genetische Faktoren und / oder durch Erziehungsfaktoren entstanden sind, in dieser Methode keine Anwendung oder gar Behandlung und Heilung finden.)

Die 16 Lebensmotive wurden erstellt in zwölf internationalen Studien mit mehr als 10000 Probanden von Steven Reiss, Psychologieprofessor an der Ohio State University. In die wissenschaftliche Arbeit zu den 16 Grundbedürfnissen wurden mehr als 25000 Menschen auf 3 Kontinenten einbezogen. Die Lebensmotive sind stabil und Zeit überdauernd.

Welche Grundhaltung fördert das Tool und weshalb?

Reiss Profile und Motivationstrainer arbeiten in der Haltung von Respekt und Akzeptanz. Es gibt einen vertiefenden Einblick in die eigene Persönlichkeit und steigert die Selbstakzeptanz. Desweiteren hellt es unseren „blinden Flecke“ gegenüber anderen Menschen auf. „Menschen bewerten Handlungen und Reaktionsweisen anderer immer vor dem Hintergrund der eigenen Motiv- und Wertestruktur. Begegnen sich Menschen mit stark unterschiedlich ausgeprägten Persönlichkeiten, kommt es früher oder später zu unreflektierten Bewertungen, Missverständnissen oder Konflikten.“ Steven Reiss

Wie sehen Zusammenhänge von Reiss Profile und Yoga aus?

Ich habe in meinem Selbstverständnis als Yoga- und Pilateslehrerin ab jenem Moment für das Reiss Profile „gebrannt“, als ich die Nähe der inneren Grundhaltung entdeckt habe. Ein Satz wie „der/die ist doch nicht normal“ wird auf Dauer immer weniger in den Gedanken auftauchen. Vielmehr wird dieser durch ein tieferes Verständnis ersetzt werden. Es ist ein Boden, auf dem Gewaltlosigkeit, Freundlichkeit, Mitgefühl, Gleichmut und Heiterkeit sich verwurzeln kann. Ergänzend zur Yoga Praxis oder für sich allein gestellt, erhält man eine klare und übersichtliche Grafik, die der nachhaltigen Selbstreflexion ein wertvoller Leitfaden ist.

Wie werden Konflikte analysiert und wie weit geht man im Lebenslauf zurück?

Beim Reiss Profile werden Konflikte so analysiert, wie sie heute bestehen. Es wird nach Lösungen gesucht, die im Einklang mit den wichtigsten Wertvorstellungen stehen. Kompromisse werden somit immer auch als Win-Win-Situationen empfunden. Es wird nur wenig Zeit darauf verwendet, in welcher Weise die Kindheitserlebnisse einen Einfluss auf die Wertvorstellungen und die Konflikte des Erwachsenen haben. Im Business Bereich wird bei der Teamfindung und der Führungskräftefindung auf diesen Punkt nicht eingegangen. Es gibt ein für den Business Bereich ausgelegten Aussagebogen.

Was kostet das Reiss Profile und was decken diese Kosten ab?

Reiss Profile Basic

Für Ihre Investition von 300,- € incl. Mwst erhalten Sie:

- Persönliches Motivationsprofil als PDF
- Telefonisches oder persönliches Rückmeldegespräch (90 min) mit Angela Sauer
- Gutschein über 15,- € einzulösen bei Pilates & Yoga Studio 1

Reiss Profile Basic+

Für Ihre Investition von 340,- € incl. Mwst erhalten Sie:

- Individuelle Vorbereitung auf ihre Bedürfnisse und ihre Situation
- Persönliches Motivationsprofil in Printform
- Persönliches Motivationsprofil als PDF
- Telefonisches oder persönliches Rückmeldegespräch (90 min) mit Angela Sauer
- Gutschein über 15,- € einzulösen bei Pilates & Yoga Studio 1

Reiss Profile Basic+ und Gesundheitsberatung

Für Ihre Investition von 490,- € incl. Mwst erhalten Sie:

- Individuelle Vorbereitung auf ihre Bedürfnisse und ihre Situation
- Formulare zum Führen eines 3-tägigen Ernährungsprotokolls
- Persönliches Motivationsprofil in Printform
- Persönliches Motivationsprofil als PDF
- Telefonisches oder persönliches Rückmeldegespräch (90 min) mit Angela Sauer
- Telefonisches oder persönliches Gesundheitsberatungsgespräch (60 min) mit Blick auf Ernährung und Bewegung mit Angela Sauer
- Gutschein über 15,- € einzulösen bei Pilates & Yoga Studio 1