

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 REFORM



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

Kundenstimmen

Katharina, 35 Jahre; Kinderärztin

Schon lange bin ich auf der Suche nach innerer und äußerer Balance meines Selbst. Schwierig ist nur, - bei all den gebotenen Möglichkeiten, die es heutzutage gibt - herauszufinden, was ich wirklich möchte und was mir wirklich gut tut.

Einen guten Weg habe ich mit der Praxis der Yoga Asanas gefunden und mir dieses Jahr einen lange gehegten Traum Yoga Einzelstunden zu nehmen erfüllt. Bei der Yoga-Praxis bei Angela sind wir dann irgendwann auf das Reiss Profile zu sprechen gekommen und nur vom Hinhören war ich schon sehr neugierig geworden. Was sind wohl meine innersten Lebensmotive ? Man ist so blind, was einen selbst betrifft. Also habe ich mich mutig an den Fragebogen gewagt. Und ich war überrascht, welche Fragen kamen und gespannt, wie das interpretiert wird und ob es wohl zu mir passen würde?

Dann habe ich nach einigen Tagen - an einem wunderschönen Spätsommerabend – mein Rückmeldegespräch mit Angela vereinbart und siehe da :

ich war - nein ich bin - fasziniert! Kann das sein mit wenigen Fragen die Lebensmotive herauszufiltern ? Es war so passend, dass ich zwischendurch über mich selbst lachen musste. Herrlich. Und es tut so gut, zu sehen, warum vieles so läuft wie es läuft !

Und noch viel besser ist es, dass man Dinge nun ganz anders angehen kann, wenn man das Motiv dahinter kennt. Und am allerbesten finde ich das ganze mit meiner Yogapaxis zu kombinieren um manche Motive auch in Körperarbeit zu stärken.

Vielen Dank, liebe Angela!

Andrea, 40 Jahre, Geschäftsleitung Assistentin

Ich habe das Reiss Profile erstellen lassen, ohne allzuviel zu erwarten. Es war eher reine Neugier, was denn bei solch einem "Test" rauskommen würde.

Zum Zeitpunkt der Auswertung konnte ich auch nicht wirklich viel Neues über mich erfahren. Es gab keine wirklichen Überraschungen, aber uninteressant war es trotzdem nicht. Auch dachte ich zu anfangs, das mir das Ergebnis nicht wirklich was bringen würde, weil ich dachte mich selbst gut genug zu kennen, aber da hatte ich mich getäuscht. Das Ergebnis ist und war immer in meinem Hinterkopf und immer häufiger konnte ich im Alltag erkennen, warum ich tue was ich tue und wie ich es tue. Es ist wohl doch ein Unterschied, wenn man eine schriftliche Auswertung über sich selbst hat und sozusagen "schwarz auf weiß" sieht, wie es um einen bestellt ist, oder ob man nur "meint" zu wissen wie man tickt. Klar ist natürlich, daß es kein gut oder schlecht gibt. Es ist eben wie es ist aber die Zusammenhänge sind doch komplexer als sie auf den ersten Blick erscheinen.

Alles in allem finde ich es sehr hilfreich, ich hatte einen "Dämon" und mit dem habe ich jetzt Frieden geschlossen....wenn das nichts ist ;-)

Katharina T., 30Jahre alt, selbstständig

Das Reiss Profile wurde mir von einer Freundin empfohlen.

Als Selbstständige in einem Job, in dem ich mit sehr vielen Menschen in Kontakt bin und einige Angestellte habe, ist es mir schon immer sehr wichtig, mich selbst und andere gut zu kennen und einschätzen zu können. Wichtig ist mir selbstverständlich auch auf die Bedürfnisse meiner Kunden eingehen zu können und meine Angestellten gut zu führen. Ebenso wichtig ist es mir auch im privaten Kontext, bewusst und so reflektiert wie möglich "unterwegs zu sein".

Das ReissProfile hat mir bereits im Rahmen der Vorab-Befragung für mich interessante Aspekte meiner Persönlichkeit aufgezeigt und bewusst gemacht. Ich war sehr gespannt auf den Auswertungstermin bei Frau Sauer, der mich dann völlig begeistert hat.

Etliche Zusammenhänge, die durch das Reiss Profile aufgezeigt wurden, waren mir schon vorher sehr bewusst, andere weniger. Die Auswertung hat mir in diesem Rahmen eine sehr gute Struktur und Klarheit verschafft, nach welchen Prioritäten und "Werten" ich mein berufliches und privates Leben bis jetzt gestaltet habe und gestalte.

Es gibt mir außerdem die entsprechende Klarheit bezüglich sinnvoller zukünftiger Zielsetzung und Planung, die mir als Person mit meinen Neigungen und Vorlieben maßgeblich ein glückliches und erfülltes Leben ermöglichen.

Nach der Auswertung weiß ich noch konkreter, wo ich meine Schwerpunkte in meinen beruflichen und privaten Zielen setzen kann- und sollte. Auch im privaten Kontakt mit anderen kann ich mich nun noch klarer einschätzen, durch das Wissen und Bewusstsein über mein Eigen- und Fremdwirkung.

Das Reiss Profile war auf jeden Fall eine sehr große Bereicherung für mich.

Vielen Dank :)