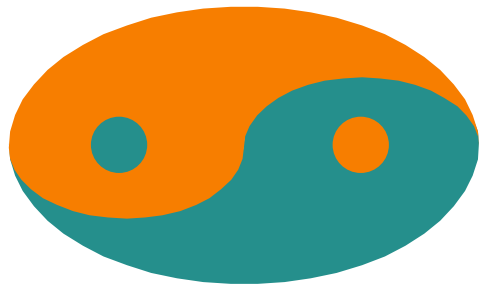


# MusiTrain®

als ergänzende Methode in

## Coaching, Training und Moderation



**Mechtild Julius**  
**MJ Beratung & Coaching**

Austraße 8e  
53343 Wachtberg  
Tel. +49 228 9652128  
Fax +49 228 9652129  
[julius@mj-beratung.com](mailto:julius@mj-beratung.com)  
[www.mj-beratung.com](http://www.mj-beratung.com)





## Musik ...

ist die „Ur-Sprache“ des Menschen  
spricht unmittelbar die Gefühle an

ist intuitiver und authentischer  
Ausdruck der Persönlichkeit

macht Spaß

führt Gruppen emotional zusammen

wirkt entspannend

erweitert das Bewußtsein

fördert die Kreativität

MusiTrain® ist eine Schatztruhe aus klanggeleiteten Methoden, die innere Ressourcen zugänglich machen und aktivieren.



### **Wirkung bei Einzelpersonen**

- Erhöhte Konzentration
- Innere Klarheit
- Erhöhte Leistungsfähigkeit

### **Wirkung bei Teams**

- Erhöhtes Bewusstsein für persönliche Beziehungen
- Klarer Fokus auf ein gemeinsames Ziel
- Gemeinsame Werte
- Hohe Motivation zur Zusammenarbeit

# MusiTrain® Trance

Tiefenentspannende “Trancereisen”  
mit archetypischen Klanginstrumenten

Refresher

Inkubationsbooster

Beschleunigung von  
Teamprozessen

Bewußtseins- und  
Horizontenerweiterung



# MusiTrain® Trance

führt in den Zustand der „Inneren Achtsamkeit“

Gelassenheit

Innere Ruhe

Intuition

Erkenntnisse aus

- Körper und Gefühlen
- Unbewussten Gedanken
- Inneren Überzeugungen





## MusiTrain® aktiv

Strukturierte Übungen, in denen die Teilnehmer selbst auf ursprünglichen Klanginstrumenten spielen

Präsenz im Hier und Jetzt  
Führungsverhalten  
Nonverbale Kommunikation  
Gruppendynamische Prozesse  
Aktives Zuhören und Empathie  
Konzentration auf das Wesentliche



# MusiTrain®

... in Workshops zur Ideen- und Lösungsfindung

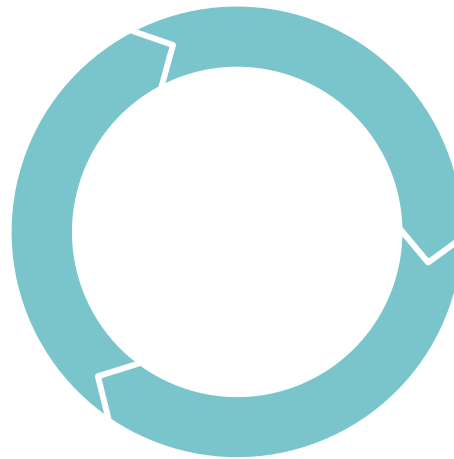


# MusiTrain®

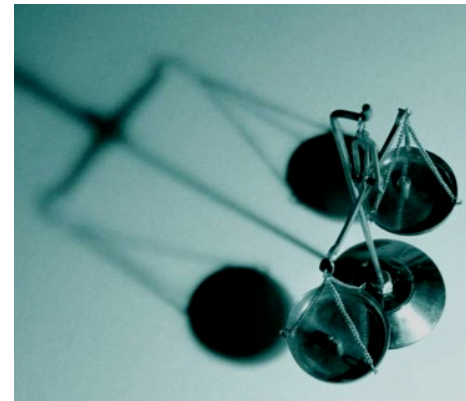
unterstützt die „Träumer“-Phase  
im Walt-Disney-Modell der „3 Räume“.



**Realist**  
Ziel/Umsetzung



**Träumer**  
Idee



**Kritiker**  
Problem

# In einem kreativen Prozess forciert MusiTrain® die Inkubationsphase.



# Im Problemlöseprozess (PLP) unterstützen MusiTrain® und der gezielte Einsatz von Kreativitätstechniken die Lösungsfindung.



	Arbeitstechniken
I. Problembeschreibung und Zieldefinition	5-Fragen-Baum, SMART
II. Problemanalyse	Analysetechniken
III. Lösungsfindung	Kreativitätstechniken
IV. Lösungsbewertung und -auswahl	Bewertungstechniken
V. Umsetzungsplanung	Projektmanagement- Techniken
VI. Umsetzung	
VII. Evaluation	Evaluationstechniken

„Kritiker“ - Phasen

„Träumer“ - Phase

„Realisten“ - Phasen









\* Farben entsprechend Phasen nach Walt-Disney-Erfolgsmodell

# MusiTrain®

... in Team-Trainings



# Im Team-Training unterstützt MusiTrain® verschiedene Phasen.

	Forming	Storming	Norming	Performing
Prozess	Kennenlernen	Problem- beschreibung & -analyse	Lösungsfindung, Vereinbarungen	Umsetzung, Evaluation, KVP
Methoden, z.B.	<b>Erlebnis- aktivierende Übungen</b>   <b>Klangrunde</b>   Persönlichkeits- indikator MBTI  <b>Individuelle Visionsübungen</b> 	Isometrische erlebnisaktivierende Methoden + Ampel-Moderation   Team-Olympiade „So ein Theater ...“   „Das Orakel von ...“ Fliegende Eier <b>KlangBilder</b> <b>Jazz-Combo</b>  Seilgarten ...	<b>Kreativitäts- techniken</b>   Kleingruppenarbeit  <b>Kollektive Visionsfindung</b>   Plenums- moderation Aktionsplan	Aufgabe des Teams im Arbeitsalltag  Kontrolle durch die Führungskraft  Begleitung durch externen Team- Coach  Erfolge feiern!

# MusiTrain®

kam in vielen Unternehmen erfolgreich zum Einsatz

Deutsche Post



TANK & RAST



TÜVRheinland®

Genau. Richtig.



AkzoNobel

Tomorrow's Answers Today



T-Mobile

3M



OC&C

Strategy Consultants



Soennecken


KRAFT GEMEINSAMEN HANDELNS



inno-focus  
businessconsulting



MJ Beratung & Coaching

An aerial photograph of a large ear of corn in a field. The ear is formed by a series of concentric, slightly curved lines that spiral inward from the outer edge towards a central point. The field is divided into rectangular sections by straight lines, likely furrows or rows of crops. The overall color palette is warm, with shades of brown, tan, and green.

**Suche nach Sinn,  
Glück, Spiritualität,  
Innenorientierung**

**Focus auf Rationalität,  
Gewinn, Nutzen  
Außenorientierung**

Let`s do it!

