



Christian M. Bott

Der mit dem Schwert coacht.



Schwertfechten trifft Coaching

Ein Blick in die zahlreich überlieferten Lehrbücher mittelalterlicher Fechtmeister zeigt, dass im Fechtunterricht neben dem Erlernen der Techniken vor allem das mentale Reifen im Vordergrund stand. Die Erfahrung, an eigene Grenzen zu stoßen, die Wahrnehmung zu fokussieren, blitzschnell Entscheidungen zu treffen und den eigenen Standpunkt gelassen zu vertreten, sind nur einige Effekte, die in der Auseinandersetzung mit dem Schwertkampf erlebbar werden.

Es ist eine klärende Kraft, die das Schwert auf den Fechter ausübt, indem es Menschen konsequent von ihren Rollen und Masken befreit und ein authentisches Standing zu fordert.

Das Schwertfechten öffnet einen Weg zur aufschlussreichen Selbsterfahrung und gibt zugleich klare Hinweise zum Verständnis der individuellen Persönlichkeit und vorhandener Blockaden.

Gemeinsam Fechten

Im achtsamen Gefecht miteinander werden die eigenen mentalen Abläufe, der Umgang mit Herausforderungen, sowie die Wirkung auf unser Gegenüber reflektiert. Der Fechter lernt, wie man mit inneren und äußeren Konflikten im Alltag konstruktiv umgehen kann. Das Schwertfechten wird hierbei je nach Schwerpunkt ebenso symbolisch als auch praktisch einbezogen.

Christian M. Bott

- ▶ Fechtmeister ADFD, Fachsportlehrer DSLV
- ▶ Personal Coach XPAND
- ▶ Leiter der Fechtschule Krifon seit 1999
- ▶ Studium der Geschichte, Uni-Mannheim

E-Mail: mail@christianbott.de

www.christianbott.de

