



WALK & TALK mit Ruedi Josuran (ex DRS 1)

Gemeinsames Gehen mit Ruedi Josuran in der wunderschönen Umgebung am Sempachersee oder an einem anderen Ort. Es verbindet Bewegung, Denken, Gespräch und Erleben. Es öffnet neue Zugänge auf neuen Wegen.

Viele Menschen erfahren in ihrem Leben immer wieder Phasen, in denen sie sich verstärkt mit sich und ihrer Arbeit auseinandersetzen: Wie bleibe ich als arbeitender Mensch in Balance? Wie geht es mir jetzt – beruflich und privat, in und mit meinem Leben? Wo möchte ich gerne noch hinkommen, welche Ziele will ich noch erreichen? Was sind meine Fähigkeiten, was traue ich mir zu? Wie kann ich den Kontakt zu mir selbst und meinen Ressourcen wiederherstellen?

Warum «walk and talk»?

Durch das Bewegen des Körpers werden alle Sinne angesprochen. Die Atmung wird vertieft, was zu einer verstärkten Sauerstoffaufnahme führt. Diese wiederum ermöglicht einen verstärkten Denkprozess. Ganz davon abgesehen, dass alleine der Prozess der Bewegung – vorwärts – eine geistige Vorwärtsbewegung anregt. Schon die alten Dichter und Denker früherer Zeiten ließen sich beim Gang durch die Natur inspirieren und fanden dabei neue Erkenntnisse.

Im «Walk & Talk» geht es darum, diese Bereiche immer wieder neu gewichten zu lernen, den privat-beruflichen Balanceakt pro-aktiv anzugehen. Besonders Menschen in Verantwortung reden viel, müssen viel reden, aber sie reden nicht über sich. Die Chance zur Offenheit wird oft gar nicht mehr erkannt. Sich zu präsentieren kann oftmals wichtiger werden, als sich zu leben. Wer nur positive oder rein sachliche Resonanz bei anderen sucht, kann verhindern, zu sich selbst Kontakt zu finden und zu halten.

Die kontinuierlich steigenden Anforderungen an Führungskräfte in Wirtschaft und Politik zeigen Auswirkungen auf verschiedenen Ebenen. Durch die Unabhängigkeit eines externen und selbst betroffenen Coachs, der nicht in die betrieblichen Strukturen und Rollen eingebunden ist, kann eine ganz andere Dimension in das eigene Weltbild hineingeholt werden.

Ruedi Josuran (* 1957) war 1992 bis 2007 Radio-Moderator und Programmgestalter, bekannte Stimme bei DRS 1. Josuran war der Vorgänger von Röbi Koller, welcher heute regelmässig Gastgeber bei der Sendung Persönlich ist.

Als Buchautor und «Burnouter» veröffentlichte er mehrere Bücher und Ratgeber zu diesem Thema. Ruedi Josuran ist zweifacher Vater und lebt mit seiner Familie in Stäfa.