BETTER by ART in Ravensburg

Mit Impulsen und Kreativitätsübungen die eigenen Grenzen ver-rücken

Nicht weniger, als den erfolgreichen Ausstieg aus dem Hamsterrad und dem eigenen Perfektionismus, Ent-Wicklung, Gesundheit und Innovationsgeist bietet die neuartige Methode von Better by Art, entwickelt von Anne Claire Schroeder-Rose

In der heutigen Zeit ist Out of the Box Denken wichtiger denn je, davon ist die Rechtsanwältin, Künstlerin und Erfinderin der Better by Art Methode Anne Claire Schroeder-Rose aus Ravensburg fest überzeugt. Zum Einen zur Stärkung der Innovations- und Wettbewerbsfähigkeit von Unternehmer:innen und Selbständigen sowie deren Mitarbeitenden. Zum anderen für die eigene persönliche Anpassungsfähigkeit an die vielen Veränderungen, mit denen wir alle täglich umgehen müssen, beruflich und privat. Und nicht zuletzt auch um unserem Bedürfnis nach einem sinnhaften Tun und damit dem Schutz unserer Gesundheit Rechnung zu tragen.

Freies Denken außerhalb der eigenen Box

Als Kind, so sagt Schroeder-Rose sind wir noch sehr kreativ, denken frei und ohne „Box" Mit beginnender Pubertät wird die Kreativität jedoch abgelöst durch den eigenen Perfektionismus, Ängste und Selbstlimitierungen. Wir gewöhnen uns daran hauptsächlich mit der Gehirnhälfte zu arbeiten, die für Logik, Sprache, Faktenwissen etc. verantwortlich ist, während wir die Gehirnhälfte, die für Kreativität steht und die uns ganz andere Möglichkeiten der Herangehensweise gibt, vernachlässigen.

Den Weg aus der Komfortzone wies mir die Kunst

Im Laufe meiner Karriere als General Counsel für einen großen Mittelständler stellte Schroeder-Rose irgendwann fest, dass sie mit den Jahren immer unzufriedener wurde. „Ich fragte mich, wohin meine Energie fließt und mit was für einem Ergebnis. Ich stellte mir die Sinnfrage. Bin ich in meinem Beruf noch richtig? Ist der Arbeitgeber noch der Richtige? Was treibt mich an? Verwöhnt durch einen sicheren Arbeitsplatz, tat ich mir schwer ehrlich zu mir selbst zu sein und Entscheidungen zu treffen", so Schroeder-Rose.
„Den Weg aus der Komfortzone, rein ins Handeln, wies mir die Kunst, die anfänglich noch ein Hobby war, mittlerweile jedoch neben der Tätigkeit als Rechtsanwältin zur Berufung und zum Beruf geworden ist."

Entscheidungen zu treffen kann man üben

„Als Künstlerin, triffst Du bei jedem Werk, das Du schaffst Dutzende, manchmal Hunderte oder sogar Tausende kleine und große Entscheidungen. Mit jeder Entscheidung entscheidest Du maßgeblich über das Ergebnis Deines Werks. Hier kannst Du Deine Risikofreude gezielt trainieren, Dich in der alleinigen Rolle als Entscheidender zu akzeptieren und Deinem Gefühl für die richtige Wahl zu vertrauen", stellt Schroeder-Rose fest.
„So manche Entscheidung zerreißt Dich regelrecht, z.B. die Hürde einen Teil Deines Bildes durch Übermalung zu zerstören, um Platz für eine andere, vielleicht bessere Lösung zu schaffen. Belohnt wird Dein Mut später, das weißt Du aber im Vorhinein nicht. Von Entscheidung zu Entscheidung vertraust Du mehr auf Dich und lernst, dass jede Entscheidung gut und richtig und letztlich für das Erreichen des Ziels notwendig ist. Es gibt keine falschen Entscheidungen, nur Deine Entscheidungen", so Schroeder-Rose.

Veränderung ist möglich zu jeder Zeit, in jedem Alter

Die Entwicklungspsychologin Prof. Carol Dweck von der Universität Stanford beschreibt in ihrem Buch „Selbstbild", dass Menschen unterschiedliche Sichtweisen in sich tragen, manche davon entsprechen eher einem sog. Wachstums Selbstbild, andere einem statischen Selbstbild. Die gute Nachricht: Jeder hat es selbst in der Hand sich für eine statische oder eine Wachstums Sichtweise zu entscheiden.

Das ist die BETTER by ART Methode

Schroeder-Rose kombiniert in der neuartigen BETTER by ART Methode Kreativitätsübungen mit Impulsen aus der Entwicklungspsychologie und Neurowissenschaften sowie ihre eigenen Erfahrungen damit. Im Rahmen der von Anne Claire Schroeder-Rose angebotenen Impulsvorträge, Teamevents und Workshops werden die Teilnehmenden durch einfache, aber ungewöhnliche Zeichenübungen von ihrer linken Gehirnhälfte (Faktenwissen) in ihre rechte Gehirnhälfte (Kreativität) geführt, und lernen diese bewusst zu nutzen, indem sie Kontrolle abgeben und diese Erfahrung entgegen der eigenen Annahmen, positiv verknüpfen können.

Das Mehr an neuen Lösungsmöglichkeiten für den persönlichen Werkzeugkasten

Die interessante Erkenntnis eines deutschen Softwareentwicklers war die Erkenntnis, dass er mit einer Auftragsprogrammierung, die ihm großes Kopfzerbrechen bereitet hatte, nach dem Kurs von BETTER by ART plötzlich mit der Programmierung einfach starten konnte ohne die komplette Problemlösung im Kopf zu haben. Er zerlegte das große Thema in viele kleine Themen und startete einfach los. Das sparte ihn Zeit und seinen Arbeitgeber Geld. Die meisten Teilnehmenden der BETTER by ART Workshops stellen fest, dass sie neben einer neuen Problemlösungskompetenz, nicht mehr so leicht Opfer ihres eigenen Perfektionismus sind, sondern einfach loslegen können im Vertrauen darauf, dass sie zu einem guten Ergebnis kommen. Der Blick auf andere Lösungskonzepte und Möglichkeiten weitet sich und das Bewusstsein, dass es neben der bekannten Herangehensweise ein buntes Mehr an bisher unbekannten Lösungs-Möglichkeiten gibt. Beim Launch in Indien 2022 gab ein indischer Architekt nach der BETTER by ART Vorstellung, bei der Menschen aus Europa, Singapure und Indien zusammen gekommen waren, Schroeder-Rose einen Zettel in die Hand, auf dem Stand:

C *Come*
H *Have*
A *A*
N *New*
G *Growing*
E *Experience*

Zur Erfinderin von BETTER by ART

Anne Claire Schroeder-Rose 53, ist Rechtsanwältin und Künstlerin. Seit 2021 unterstützt sie mit der BETTER by ART Methode Menschen und Unternehmen in Veränderungsprozessen. Zusammen mit dem Physiotherapeuten Michael Lenze aus Bad Waldsee und dem Personal Trainer Gabriel Hoffman bietet Schroeder-Rose unter dem Titel „Ent-Wicklung mit Genuss" Workshops für die ganzheitliche Gesundheit durch die richtige Ernährung, Bewegung, Kraft in der Dehnung und Kreativität an.

www.better-by-art.de