

## Leitbild Maru Dojo

Trainingsleiter:innen, Therapeut:innen wie auch Kund:innen des Maru Dojos sind Teil einer Gemeinschaft. Das dazugehörige Gemeinschaftsgefühl wird über individuelle Betreuung, eine entsprechende Trainingskultur, Trainingscamps und Events neben dem Trainingsbetrieb vermittelt. Wir verstehen unsere Angebote als einen Beitrag zur Förderung der Gesundheitserhaltung des Individuums und der Gesellschaft mit ihren sozialen Strukturen.

Unser Unterricht, die therapeutischen Angebote wie auch unsere Beratungen werden von unserem Team nach grundlegenden ethischen Prinzipien gestaltet.



## Kultur

### **Das Maru Dojo ist eine Gemeinschaft**

Das Maru Dojo ist ein Ort für Austausch, Gespräche, gemeinsame Erlebnisse und Feiern. Alle unterstützen sich gegenseitig, nehmen Stimmungen wahr, gehen aufeinander ein und sind füreinander da. Stärken werden gestärkt.

### **Das Maru Dojo pflegt einen Geist der Offenheit**

Neue Ideen sind immer willkommen, werden möglichst sachlich geprüft und im Team diskutiert. Bei Widersprüchen wird anerkannt, dass verschiedene Meinungen nebeneinander bestehen dürfen und ihre Gültigkeit haben.

## **Wer ins Maru Dojo kommt, wird mit Respekt behandelt**

Grusskultur ist wichtig. Die Mitarbeiter:innen des Maru Dojos lächeln, sprechen ihre Kund:innen und Klient:innen wie auch ihre Team-Kolleg:innen mit Namen an.

Sie merken sich ihre Bedürfnisse, um später wieder darauf eingehen zu können. Bei Unklarheiten fragen sie nach. Wir schützen die Intimität unserer Kunden und unserer Mitarbeiter.



## **Wir halten ein, was wir versprechen**

Seit dem Jahr 2005 genießt das Maru Dojo weit über die Grenzen von Bern einen hervorragenden Ruf.

Diesen wollen wir behalten und setzen alles daran, Versprochenes – sei dies beispielsweise in Werbekampagnen, auf unserer Homepage oder in unserem Newsletter, einzuhalten.

Bei Uneinigkeiten setzen wir auf Dialog und Konsens.

## **Wir sind nie perfekt**

Entsprechend dem Geist der Kampfkünste streben die Mitarbeiter:innen des Maru Dojos nach Perfektion – dies im Wissen, dass Perfektion nie erreicht werden kann. Schwächen und Fehler werden aufgedeckt, diskutiert und korrigiert, um so eine Weiterentwicklung zu ermöglichen. Sie werden also angenommen und nach gelungener Veränderung mit einem «Fest der Fehler» gefeiert. Gegenseitige Kritik ist immer erwünscht, wenn sie sachlich, zum richtigen Zeitpunkt und wertschätzend angebracht wird. Wir stützen unser Denken und Handeln auf eine wissenschaftliche Grundlage.

## **Wir geben Emotionen Raum**

Emotionalität gehört zum Menschsein. In entspanntem Zustand arbeiten und lernen wir am besten. Es ist uns bewusst, dass wir unter Druck anders reagieren, als wenn wir in Ruhe und entspannt entscheiden können. In stressigen oder als bedrohlich empfundenen Situationen kann es passieren, dass wir Dinge sagen oder tun, welche wir später bereuen. Entsprechend verhalten wir uns nach einem Konflikt nachgiebig. Wenn negative Emotionen aufkommen, sind alle Beteiligten um Beruhigung bemüht. Probleme werden erst auf sachlicher Ebene geklärt, wenn den Emotionen Raum gegeben wurde. Denn die Lösung eines Problems erfordert einen klaren Kopf und die Verarbeitung von Emotionen Zeit.

## **Wir gehen auf Störungen ein**

Störungen lenken vom Wesentlichen ab. Erst wenn sie behoben sind, kann mit der notwendigen Aufmerksamkeit weitergearbeitet werden.

Störungen werden darum angemessen Raum und Zeit gegeben – sei es im Training, im Büro oder an Sitzungen.

## **Wir sind kreativ**

Das Maru Dojo lebt von gegenseitiger Inspiration und neuen Inputs. Die Mitarbeiter:innen erkennen Trends, sind bereit, veraltetes zu verwerfen und wagen es, immer wieder neue Wege zu gehen. Sie sind neugierig und denken auch «Out of the box». An Team-Sitzungen können neue Ideen eingebracht werden, um diese zusammen mit der Geschäftsleitung zu besprechen und zu prüfen.

## **Wir sind bescheiden**

«Stolz, ohne hochnäsiger zu sein. Bescheiden, ohne unterwürfig zu sein.»

*Weisheit aus dem Zen-Buddhismus*



Grosses Selbstvertrauen äussert sich auch in Bescheidenheit. Wer das eigene Verhalten regelmässig reflektiert, zu Schwächen steht, diese bestimmt angeht und sich auch zurücknehmen kann, entwickelt sich weiter und gibt dem Gegenüber Raum für einen konstruktiven Diskurs. Die Mitarbeiter:innen des Maru Dojos finden den richtigen Mix zwischen Bestimmtheit, wo es Verantwortung braucht, und Bescheidenheit, wo das Verständnis für alle Positionen gefragt ist.

## Training

### **Kund:innen des Maru Dojos werden kompetenter**

Das Maru Dojo will nicht Abhängigkeiten schaffen, sondern Menschen dabei unterstützen, eigenständiger zu werden. Dies geschieht über die Vermittlung von Kompetenzen. Denn Kompetenz ist eines der grössten Grundbedürfnisse des Menschen.



### **Das Training im Maru Dojo fordert und macht Spass**

Wer in das Maru Dojo kommt, ist an sich schon motiviert.

In jeder Stunde kreieren die Trainer:innen Aha-Erlebnisse, bringen die Mitglieder zum Lachen oder auch zum Nachdenken. Sie stellen überwindbare Hürden und nehmen sie nur aus dem Weg, wenn diese gefährlich werden. Sie erleichtern die Übung, wenn Kund:innen überfordert sind und erschweren, wenn sie problemlos gemeistert wird. Unsere Kund:innen gehen mit einem guten Gefühl nach Hause.

### **Die Mitarbeiter:innen achten auf die Gesundheit aller**

Die Ansprüche wie auch die Voraussetzungen sind sehr unterschiedlich. Diesem Umstand wird das Maru Dojo gerecht, indem Trainingsleiter:innen bei Probetrainierenden im Einzelgespräch erfragen, was die persönlichen Ziele sind und ob sie auf Verletzungen oder Krankheiten achten müssen. Alle kennen das «Red-Flag»-System: bei Schmerzen wird die Übung abgebrochen und eine Fachperson beigezogen.

## **Die Trainer:innen sind gut vorbereitet**

Die Trainer:innen folgen mit ihrer Arbeit einem roten Faden, der langfristige Ziele, Inhalte und Methoden beinhaltet. Sie sind gut auf die Stunde vorbereitet und können so angemessen auf die verschiedenen Ansprüche der Kund:innen eingehen.

Die Trainings sind nach den wichtigsten Trainingsprinzipien ausgerichtet. So beinhaltet jedes Warm up die drei Teile Mobilität, Stabilität und Aktivierung. Die Stunde endet mit einem eindeutigen Abschluss.

## **Das Team respektiert die Zeit**

Nichts geschieht auf den letzten Drücker. Die Kund:innen haben sich Zeit genommen, um zum Maru Dojo zu kommen und sind auf einen pünktlichen Beginn wie auch auf einen pünktlichen Abschluss angewiesen. Die Trainer:innen sind spätestens 5' Minuten vor Beginn im Trainingsraum und sind für die Kund:innen vor wie auch nach dem Training ansprechbar.

## **Das Team sorgt gemeinsam für Sauberkeit und Ordnung – und auch die**

### **Mitglieder helfen mit**

Alle wünschen sich einen sauberen Raum, wenn sie ihn betreten und sorgen entsprechend dafür, dass der eigene Schmutz auch wieder gereinigt wird. Die Trainer:innen sind für die Umsetzung verantwortlich. Ausdrücklich sollen aber auch die Trainierenden bei dieser Arbeit mithelfen. Die Trainer:innen lüften den Raum vor und nach dem Training, legen nötiges Material bereit und versorgen dieses nach der Stunde wieder. Defektes Material reparieren sie entweder selbst oder melden Schäden unverzüglich der Geschäftsleitung.

Der Akt des Reinigens kann weit mehr beinhalten, als einfach nur Putzarbeiten zu erledigen. Den Wischmob bewusst durch den Trainingsraum zu schieben, wird in den Kampfkünsten als Ritual zur Bewusstmachung und zur Wertschätzung betrachtet. Dieses Ritual wird auch im Maru Dojo gepflegt.

Die Regeln der Liegenschaftsbesitzerin werden respektiert und allen Mitgliedern beigebracht:

Ab 18:00 und Samstag/Sonntag gilt ein Fahrverbot ab dem Restaurant Altenberg bis zum unteren Eingang BOGA. Das Maru Dojo verfügt nur über 3 Parkplätze. Der öffentliche Verkehr und Velos werden bevorzugt. Ab 21:30 Uhr muss das Haupttor zum Gassnerareal abgeschlossen sein.

## Arbeitsphilosophie

### Das Maru Dojo ist professionell – nach innen und nach aussen

Unsere Kund:innen erleben im Maru Dojo hochstehende Professionalität. Mitarbeitende verhalten sich nach innen und nach aussen entsprechend. Sie behalten unter Druck und in emotionalen Momenten die Kontrolle, sie nehmen Bedürfnisse der Kund:innen ernst, sie sind bei Problemen zur Stelle und kennen sämtliche Arbeitsabläufe. Sie verhalten sich integer, sprechen Schwierigkeiten mit den Betroffenen direkt an und finden konstruktive Lösungen. Sie sind füreinander da und wissen, dass die Energie jedes Einzelnen zu einer Vervielfachung führt, wenn sie zusammengeführt wird. Sie nehmen darum auch wenn immer möglich an den Team-Sitzungen und -Events teil.



### Wer im Maru Dojo arbeitet, übernimmt Verantwortung

Alle Arbeiten und Probleme, welche der Alltag im Maru Dojo hervorbringt, werden auf den Schultern der Gemeinschaft getragen. Es werden Zuständigkeiten definiert und Verantwortlichkeiten statt Aufgaben delegiert. Gemeinsam wird festgelegt, welche Belohnungen für besondere Arbeiten erwartet werden darf und welche Konsequenzen getroffen werden, wenn eine Verantwortlichkeit nicht wahrgenommen wurde.

### Konstruktives Feedback

Untereinander pflegen die Mitarbeiter:innen konstruktives Feedback. Probleme werden möglichst zeitnah geklärt. Schwierigkeiten, Verbesserungsvorschläge, Ideen und Wünsche werden über eine ehrliche, offene und sachliche Diskussion angegangen.

Pro Woche verteilen die Team-Mitglieder gegenseitig mindestens zwei Komplimente und nennen zwei Dinge, an denen das Gegenüber wachsen könnte.

## **Wertschätzung**

Jeder Beitrag – und sei er noch so klein – ist wertvoll. Jede Bemühung hat Anerkennung verdient. Viel wichtiger noch ist aber, dass jeder Mensch unabhängig von seiner Leistung wertvoll ist. Begegnungen, Gespräche, geteilte Momente, Komplimente und gemeinsames Bewegen werden im Maru Dojo als hohes Gut betrachtet.

Im Maru Dojo wird ein Lächeln erwidert.

## **Verbindlichkeit**

Die Geschäftsleitung darf beim Wort genommen werden. Umgekehrt erwartet diese, dass Abmachungen verbindlich sind. Verträge werden eingehalten, Versprechen werden eingelöst, angenommene Aufträge werden angemessen erledigt, Verantwortung wird mit der entsprechenden Verlässlichkeit übernommen.

## **Kooperation**

Als Gemeinschaft ist das Maru Dojo stärker.

Mitarbeiter:innen fragen um Hilfe, wo sie nicht mehr weiterwissen. Sie fordern Unterstützung an, wenn ihre Ressourcen knapp werden. Sie leiten weiter, wo ihre Kompetenzen aufhören. Sie sind achtsam und versuchen wahrzunehmen, wie es den anderen Team-Mitgliedern geht. Sie bieten sich an, wie es eine Fussballspielerin macht.

Sie unterstützen das Reinigungsteam und übernehmen kleine Arbeiten, wenn sie rasch erledigt werden können.

## **Weiterbildung**

Nur wer sich regelmässig weiterbildet, steht auch morgen noch an der Spitze. Alle Mitarbeiter:innen verpflichten sich darum, mindestens zwei Tage pro Jahr einen fachspezifischen Weiterbildungskurs und alle zwei Jahre einen BLS – AED – Kurs zu besuchen.

## **Persönliche Hygiene**

Die Mitarbeiter:innen des Maru Dojos sind Vorbilder. Das gilt auch für die Hygiene. Vor dem Training waschen alle ihre Füße, achten auf saubere Kleidung, frischen Atem und gepflegte Trainingsutensilien. Kampfsportler halten ihre Nägel kurz geschnitten.

## **Dynamisches Mindset**

Alle Mitarbeiter:innen sind um ein positives, dynamisches Mindset bemüht.

Sie nehmen Herausforderungen an. Sie sorgen sich nicht darum, ob sie genügend Talent mitbringen. Sie bevorzugen schwierige Aufgaben und suchen Herausforderungen. Sie können sich lange mit schwierigen Aufgaben beschäftigen. Sie schätzen Anstrengung hoch ein und erweitern ihr Können. Rückschläge sind

für sie ein Ansporn, es nochmals mit mehr Anstrengung zu versuchen. Sie lernen aus Kritik und aus den Fehlern anderer. Sie loben die Anstrengung, niemals das Talent.

Sie prüfen eigene Glaubenssätze, denn diese haben grossen Einfluss auf die Wahrnehmung der Realität und damit auf das Verhalten.





## Regeln für Mitarbeiter:innen des Maru Dojos

1. Wir haben Spass und lachen viel
2. Wir pflegen die Grusskultur und sprechen unsere Kund:innen mit Namen an
3. Wir stärken die Gemeinschaft. Unsere Kund:innen sind das Herz dieser Gemeinschaft
4. Wir kennen unsere Stärken und stehen zu unseren Schwächen
5. Wir geben Emotionen Raum und gehen auf Störungen ein
6. Wir sind kreativ
7. Wir sind darum bemüht, allen zu Gewinn zu verhelfen und haben selbst Anspruch auf Gewinn
8. Wir vermitteln Kompetenz
9. Unser Training ist gesund
10. Wir beachten das «Red Flag» System und suchen die Nähe zum Therapeuten-Team
11. Wir sind in unserer Rolle als Coach Vorbilder
12. Wir sind gut vorbereitet
13. Wir respektieren die Zeit
14. Wir sind für Ordnung und Sauberkeit besorgt
15. Wir nehmen an den Sitzungen und Team-Events teil
16. Wir übernehmen Verantwortung
17. Wir sind kompetent und kennen unsere Grenzen
18. Wir zeigen Wertschätzung
19. Wir sind integer, verbindlich und verlässlich
20. Wir coachen aktiv
21. Wir sind jederzeit professionell
22. Wir entscheiden proaktiv
23. Wir sind für nötige Stellvertretungen besorgt
24. Wir bilden uns weiter
25. Wir achten auf persönliche Hygiene
26. Wir halten uns an die definierten Kommunikationswege
27. Wir bringen unsere Ideen mit ein
28. Wir konzentrieren uns auf das Wesentliche
29. Wir pflegen das Netzwerk
30. Wir sind um ein dynamisches Mindset bemüht
31. Wir haben Spass und lachen viel