



## Wandern. Aufbruch zu neuen Wegen?!

Sie wollen oder müssen beruflich neue Wege gehen? In Ihrem Unternehmen stehen Veränderungen an, Ihr Team muss sich neu aufstellen, eine neue Position soll besetzt werden? Die Herausforderungen des Privatlebens wirken sich auch auf Ihren Job aus und Sie wollen wieder beschwingter in die Umsetzung der Ihnen anvertrauten Aufgaben kommen? Die Bildungsurlaubswoche zeigt Ihnen neue Wege auf. Beim Wandern ebenso wie im Alltag. Denn es führen bekanntlich viele Wege zum Ziel. Sie müssen nur selbst entscheiden, welchen Sie nehmen wollen. Auch wenn er manchmal anstrengend, steil oder steinig ist. Mit der richtigen Haltung meistern Sie sowohl in der Natur als auch im Alltag die neuen, noch unbekanntenen Pfade und Wege.

In dieser Bildungsurlaubswoche verbinden wir die theoretische Auseinandersetzung Ihrer beruflichen Themen mit praktischen Übungen und verschiedenen Wanderungen in der Umgebung des Klosters. Wandernd und in Bewegung gewinnen Sie eine neue Perspektive, mit der Sie Altes oder Schweres (leichter) loslassen und den Blick für Neues öffnen können. Sie nehmen in den Fokus, was Sie innerlich und äußerlich antreibt, lernen, welche Erfolgsstrategien die Natur in ähnlichen Situationen bereit hält und bekommen alltagstaugliche Übungen, die Sie anschließend auch im Büro, bei Teamentscheidungen oder im Familienleben einsetzen können.

Lernen Sie die Eifel etwas mehr kennen und gleichzeitig typspezifische Wege mit sich selbst in Balance zu kommen.

Die Teilnehmer\*innenzahl ist auf 10 Personen begrenzt. Vorkenntnisse und besondere körperliche Belastbarkeit sind nicht erforderlich.

**Termin: 05.08.-09.08.2024 Kloster Steinfeld**

Ablaufplanung:

Tag /Zeit	Thema	UE
<b>Montag</b>		
15.30-18.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Start in die Woche</li> <li>• Ankommen, Kennenlernen, Organisatorisches</li> <li>• Achtsamkeit drinnen wie draußen</li> <li>• Erkundung der Natur in der direkten Umgebung des Klosters, Spaziergang mit Impulsen</li> <li>• Mehrwert der Natur für Körper, Geist und Seele, Wirkfaktoren</li> <li>• Wirkung von Orten, Landschaften und Bewegung</li> </ul>	4
20.00-21.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auseinandersetzung mit den Herausforderungen unserer Zeit, dem eigenen Standort, den mitgebrachten Themen aus dem beruflichen Kontext</li> <li>• Wie wandern uns verändert</li> </ul>	2
<b>Dienstag</b>		
09.00-12.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Achtsamkeit</li> <li>• Gemeinsame Wanderung mit lösungs- und ressourcenorientierten Unterwegsimpulsen</li> <li>• Analogien und Metaphern für den Alltag</li> </ul>	4,5
15.30-18.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Theorie und Praxis des lösungsorientierten Ansatzes</li> <li>• Aufmerksamkeitsfokussierung: schweigendes Gehen</li> <li>• Erweiterte Zielearbeit zu beruflichen wie privaten Veränderungsprozessen, vom IST- zum SOLL-Zustand</li> <li>• Ressourcenarbeit</li> </ul>	4
<b>Mittwoch</b>		
09.00-12.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Achtsamkeit</li> <li>• Umgang mit Blockaden, Ablenkern und Antreibern im Alltag</li> <li>• Individuelle Fähigkeiten und Gaben wieder erkennen und nutzbar machen, die Fülle der eigenen Kompetenzen erkennen, individuelle Lösungswege entwickeln</li> <li>• Imaginative Methoden, Geführte Naturmeditation</li> </ul>	4,5
15.30-18.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemeinsame Wanderung</li> <li>• Natur als Inspirationsquelle für neue Perspektiven und Blickwinkel</li> <li>• Denken – Fühlen – Handeln, kennenlernen der Psychographie nach Dr. D. Friedmann und typspezifischer Wege in Veränderungsprozessen</li> </ul>	4
20.00-21.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wandern und Pilgern zur Steigerung des Selbstwirksamkeitserleben</li> </ul>	2

Donnerstag		
9.00-12.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Achtsamkeit</li> <li>• Gemeinsame Wanderung</li> <li>• Vertiefende Symbolarbeit, Wurzeln wie ein Baum</li> <li>• Bewusstseinslenkung: Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen</li> </ul>	4,5
15.30-18.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeit mit Naturmaterialien und Bodenankern</li> <li>• Erfolgsfaktoren aus der Natur kennenlernen</li> <li>• Übertrag und Integration der individuellen Vorhaben in den beruflichen wie privaten Alltag</li> </ul>	4
Freitag		
09.00-12.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Achtsamkeit</li> <li>• Schwellenarbeit, Wege über die Grenze, erste Schritte im Alltag</li> <li>• Selbstwirksamkeit</li> <li>• Feedback, Organisatorisches</li> <li>• Verabschiedung</li> </ul>	4,5
	Unterrichtseinheiten	38

Zum Stundenplan:

Auch wenn es für den Wanderer/ die Wanderin kein schlechtes Wetter gibt, kann die Wetterlage den Plan beeinflussen. Die konkreten Absprachen werden dementsprechend kurzfristig während der gemeinsamen Tage getroffen.

Die Bildungsurlaubswoche basiert auf einer hohen Theorie- und Praxisverschränkung. (Theorie 60 %, Praxis 40 %). Daher schließen sich an die theoretischen Vermittlungen grundsätzlich praktische Übungen an, um das Gelernte auch später in die Praxis umsetzen zu können. Die inhaltlichen Schwerpunkte, Impulse, Gesprächs- bzw. Seminarangebote orientieren sich natürlich an Ihren Themen. Der hier vorgestellte Ablauf ist dementsprechend veränderbar und kann/soll sich an die Bedürfnisse der Gruppe anpassen.

Auch die Wetterlage kann den hier vorgestellten Plan beeinflussen. Wenn es das Wetter zulässt, werden wir mit den verschiedenen methodischen Ansätzen, den Wanderschuhen und den Impulsen viel draußen und in der Natur (in der näheren Umgebung des Klosters) sein und arbeiten. Bringen Sie deshalb bitte unbedingt wetterfeste Kleidung mit!

Vorkenntnisse oder eine besondere körperliche Fitness sind nicht erforderlich. Sie sollten aber Lust sich draußen zu bewegen und sich neugierig dem zu stellen, was sich aus der Natur und dem gemeinsamen Unterwegssein an Strategien für den Alltag generieren lassen.

### Zum Wandern:

Die Spaziergänge und Wanderungen werden voraussichtlich zwischen 3 und 10 Kilometern lang sein und jeweils in Steinfeld starten. Die Umgebung des Klosters ist schön waldig und hügelig. So wandern wir auf gut gehbaren Wegen, die mal schmaler und mal etwas breiter sein werden. Die weitere Beschaffenheit liegt auch daran, wie das Wetter in den Tagen des Bildungsurlaubs ist und ist nicht beeinflussbar.

### Was müssen Sie mitbringen?

Festes Schuhwerk; wetterfeste Bekleidung; eine bequeme Hose für drinnen; Sonnenschutz; Schreibzeug; Sitzunterlage für draußen (Kissen oder Dreibein); Hausschuhe; eine Trinkflasche zum Wiederbefüllen und alles, was Sie sonst noch brauchen, um sich wohl zu fühlen.

### Leitung

Ute Zumkeller

Coach und Trainerin

Ich bringe Sie mit Ihren ganz eigenen Themen in Bewegung und freue mich auf interessante Gespräche, tolle Erlebnisse, schöne Wanderungen, die Gruppenatmosphäre, so manch herausfordernde Situationen und natürlich auf herrlichen Sonnenschein!

