

Mut tut gut – Entscheidungskompetenz im beruflichen Alltag

Bildungsurlaub mit Mountainbiken

Manchmal fällt es schwer, sich zu entscheiden. Entscheiden bedeutet immer ein Risiko einzugehen. Entscheiden wir uns für das eine, wäre vielleicht das andere das Bessere gewesen. Am Ende gab es vielleicht eine „falsche“ Entscheidung – mit der Folge, dass ich oder andere sich ärgern oder gar Schuldzuweisungen ausgesprochen werden. Um ja nicht falsch zu entscheiden und kein Risiko einzugehen, wägen wir Pros und Kontras so lange ab, bis wir nicht mehr wissen, wo uns der Kopf steht.

Die Angst vor Entscheidungen und vor dem Risiko führt ggf. dazu, dass wir gar nicht oder sehr unentschieden Entscheidungen treffen.

Gerade in beruflichen Prozessen ist häufig eine hohe Entscheidungskompetenz notwendig. Je mehr Verantwortung wir tragen, desto mehr Entscheidungen müssen getroffen werden, zuweilen auch schnell. Mitarbeiter, Kollegen und Kunden erwarten zudem, dass die Entscheidungen präzise, sicher und entschlossen getroffen werden. Entscheidungsschwäche wird oft als Belastung für das Team oder den Kunden wahrgenommen. Manchmal müssen Entscheidungen getroffen werden, ohne die Zusammenhänge genau zu kennen und ohne die Folgen abschätzen zu können. Dies kann zu starken Stressreaktionen führen.

Entscheidungskompetenz lässt sich trainieren! Grundlage hierzu ist,

- die eigenen Ängste und Hindernisse zu verstehen: Was lässt mich so vorsichtig sein? Was bremst mich? Was gehört zu mir und wovon kann ich mich lösen?
- zu akzeptieren: Was ist gut an meinen Entscheidungsstrategien? Wo wird es zum Hemmschuh?
- individuelle Strategien zu finden, damit umzugehen.

Daraus erwächst ein Trainingsprogramm, das nachhaltig wirkt.

Seminar Nr.:	813819
Termin:	03.06. - 07.06.2019 Mo, 10.00 Uhr – Fr., 15.00 Uhr
Ort:	Lambrecht
Preis:	695,00 € (Ü/VP) für Einzelpers. 795,00 € (Ü/VP) für Einrichtungen / Firmen EZ-Zuschlag: 60,- € insg.
Dozenten:	Zenaida Varga, Andreas Lackmann (Mo-Di)

Zenaida Varga (* 1975), Sport-Mental-Coach und leidenschaftliche Mountainbikerin, geschult in Gewaltfreier Kommunikation, MTB-Trainerin-C-Lizens, DIMB Alpen-Cross-Guide, Inhaberin der Bike-Schule BIKEnSOUL aus der Pfalz. In ihren Kursen vermittelt sie den Spaß an der Sportart auf eine gehirnfreundliche Art und Weise. Ihre Mission besteht darin, Menschen zu ermutigen ihre Potentiale zu entfalten und durch gelingende Erfahrungen beim Mountainbiken mehr Selbstvertrauen im Alltag zu erlangen.

Andreas Lackmann (*1963), Naturwissenschaftler, zertifizierter Coach und Trainer (dvct), NLP-Trainer, Ausbildung in transpersonaler Psychologie. Seit 1990 ist er Trainer und Organisator im Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V., seit 2001 dessen Geschäftsführer.

TeilnehmerInnenzahl: 10-16
Leistungen: Übernachtung mit Frühstück, 3-Gang-Mittagsmenü und Abendessen, seminarbegleitende Unterlagen

Kontakt PfalzAkademie: Franz-Hartmann-Str. 9, 67466 Lambrecht, Tel.: 06325 / 18 00-0, info@pfalzakaemie.bv-pfalnz.de

Mountainbike-Fahren eignet sich hervorragend dazu, Entscheidungskompetenz und -freude zu trainieren. Es fördert den Mut, Entscheidungen zu treffen und vor allem ins Risiko zu gehen. Die Tour und das Gelände geben die Aufgabenstellungen vor. Die Trails fordern die Fähigkeit, die Balance zu finden zwischen den eigenen Ängsten, der Entscheidung für den richtigen Weg und dem Mut ins Risiko zu gehen.

Dabei stellen sich immer wieder Fragen: Was veranlasst mich, meine Komfortzone zu verlassen, mich auf etwas Unbekanntes einzulassen und ein Risiko einzugehen? Was motiviert mich, was sind meine Werte? Wie treffe ich eine richtige Entscheidung: auf dem Rad, im Beruf, im Leben? Wie gehe ich mit Angst und Mut um?

Mountainbiken

Beim Mountainbiken bewegen wir uns stets in einer Risikozone: Was passiert, wenn ich stürze? Komme ich diesen Weg runter oder schiebe ich lieber? Wie gehe ich – vielleicht entschlossen – damit um, wenn ich mich fürs Schieben entscheide? Wo sind meine Grenzen, nehme ich sie wahr und respektiere ich sie auch? Warum sind diese Grenzen vorhanden und was bedeuten sie für mich? Wo kann ich noch weitergehen und was hindert mich daran?

Für das Seminar nutzen wir Trails im Pfälzer Wald in der Umgebung des Seminarhauses. Der Schwierigkeitsgrad der Routen liegt bei leicht bis mittelschwer. Sie sind auch für Anfänger geeignet. Die Zeit auf dem Mountainbike beträgt jeden Tag (Mo-Fr) ca. zwei Stunden. Auf den Touren finden neben den eigentlichen Fahrten ebenso Reflexionen, Auswertungen, inhaltliche Inputs und Transfers des Erfahrenen in den beruflichen Alltag statt.

Bitte bringen Sie ein funktionstüchtiges Mountainbike, einen Fahrradhelm und einen Ersatzschlauch mit. Wenn Sie Fragen zum Material haben, kontaktieren Sie bitte die Dozentin Zenaída Varga per Mail: zena@bikensoul.de oder per Telefon: 0173-8415213.

Sollte kein Rad vorhanden sein, so kontaktieren Sie bitte folgende Adresse zum Bike-Verleih. In Velo Veritas, Karl-Helfferich- Str. 16, 67433 Neustadt, Tel: 06321- 5771846. Die Kosten für ein Leihrad liegen bei ca. 25,00 € pro Tag. Damit Herr Höfler von „In Velo Veritas“ Sie der LIW-Gruppe zuordnen kann, sagen Sie bitte, dass Sie zum LIW-Seminar von Zenaída Varga gehören.

Seminarinhalte

- Entscheidungskompetenz und Persönlichkeitsstruktur
- wie treffe ich Entscheidungen
- Umgang mit Fehlentscheidungen
- Vertrauen und Gelassenheit bei Entscheidungen
- Kontrolle und die Kunst des Loslassens
- wie uns unsere Werte antreiben und bremsen
- bewusst ins Risiko gehen und Einlassen auf das Unbekannte
- Aufmerksamkeitssteuerung und Visualisierungstechniken
- Angst- und Stressregulation
- Selbstreflexion – sei dein persönlicher Coach
- Gruppen - und Kleingruppenaustausch zu Handlungsalternativen

Das Seminar ist eine Kombination aus Theorieinput, Selbst- und Gruppenreflexion. **Die Seminarinhalte und Methoden** stehen im beruflichen Kontext. Nachmittags leisten wir den Praxistransfer auf dem Mountainbike (mit Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den konkreten Berufsalltag im Wald und im Seminarraum).

Seminarziele

- (Weiter-)Entwicklung einer Entscheidungskompetenz
- Bewusstsein erlangen über entscheidungshemmende und -fördernde Persönlichkeitseigenschaften
- Strategieentwicklung zum Umgang mit hemmenden Persönlichkeitseigenschaften
- Risiken bewusst eingehen und die Konsequenzen reflektieren (Risikoerfahrung)

Spezielle Kenntnisse und Fähigkeiten

... sind keine Teilnahmevoraussetzung. Das Seminar ist aber nicht geeignet für Personen mit Erkrankungen von Herz, Kreislauf, Atmungs- und Bewegungsorganen. Die konditionellen Anforderungen des MTBen erfordern eine sportliche körperliche Konstitution. Die Durchführung anderer Ausdauersportarten (Laufen, Radfahren, Schwimmen) sind hier von großem Vorteil.

Organisatorisches

Übernachtung/Verpflegung: Sie sind in der wunderschön gelegenen PfalzAkademie in Lambrecht untergebracht. Das Haus liegt 6 km von Neustadt an der Weinstraße entfernt. Sie sind in 2-Bettzimmern bzw. Einzelzimmern (EZ-Zuschlag: 15,00 € pro Nacht) untergebracht. Frühstücksbuffet, Mittagessen sowie Abendessen erhalten Sie durch das Seminarhaus. Wenn Sie eine Zusatzübernachtung wünschen, so nehmen Sie bitte Kontakt direkt mit der PfalzAkademie auf (siehe Kasten, 1. Seite). Im Haus stehen Ihnen moderne Seminarräume und eine Sauna zur Verfügung. Lambrecht liegt mitten im Pfälzerwald und ist Ausgangspunkt zahlreicher Mountainbike- und Wanderrouten.

Sicherheit: Alle Touren werden unter Anleitung des Dozententeams. Weil uns Ihre Sicherheit am Herzen liegt, werden einzelne Streckenabschnitte je nach individuellem Können gefahren oder geschoben. Es liegt in Ihrem Ermessen zu entscheiden, wo und wann Sie defensiv handeln. Das Unterrichten von sportart-spezifischer Fahrtechnik ist kein Bestandteil des Seminars.

Anreise: Mit der Bahn bis zum Bahnhof Lambrecht und dann ca. 20 Minuten Fußweg zur Akademie oder mit dem Taxi. Näheres erfahren Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschafts-Service**. Fahrgemeinschaften schonen die Umwelt und sparen Geld.

Weitere Informationen über Reise-Utensilien, Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**.

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. Wenn Sie aus **Hessen** kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese Programm zukommen. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.