

## Kommunikation, Führung und Selbstmanagement

### Bildungsurlaub / Bildungszeit mit Stabfechten und Wandern

„Man kann nicht nicht kommunizieren“, lautet nach Paul Watzlawick ein Grundsatz der Kommunikation. Denn auch wer scheinbar nicht kommuniziert, sendet eine Botschaft.

Gerade im beruflichen Alltag ist es wichtig, klar zu kommunizieren. Manchmal spricht unsere Haltung eine andere Sprache, manchmal interpretiert der Empfänger die Signale des Senders anders und es kommt zu Missverständnissen, mit den unterschiedlichsten Auswirkungen.

Gute Kommunikation in Verbindung mit Verlässlichkeit, und Vertrauen ist die Basis für erfolgreiche Führung. Wenn wir dann noch die Stärken aller Beteiligten erkennen, aus Fehlern lernen und flexibel auf neue Gegebenheiten reagieren, perfektionieren wir unsere Führungskompetenz. Andere zu führen, bedeutet auch sich selbst führen zu können.

Stabfechten hilft uns dabei, sich der eigenen verbalen und nonverbalen Kommunikation bewusst zu werden, diese kritisch zu hinterfragen und zu optimieren. Jegliche unklare Kommunikation stört den (Fecht-)Dialog und ist beim Stabfechten unmittelbar spürbar.

Den Stab kann nur erfolgreich führen, wer sich auf sein Gegenüber einlässt und dessen mögliches Verhalten antizipiert. Erfolgreich ist nur, wer beim „Gefecht“ die anderen wahrnimmt und flexibel reagiert.

In dem Seminar sind folgende Aktivitäten integriert: Stabfechten, Koordinations- und Reaktionsübungen, Wandern.

Diese Aktivitäten unterstützen jede/n TeilnehmerIn, das persönliche Arbeitsverhalten in Bezug auf das Seminarthema zu überprüfen und die eigenen ungenutzten Potenziale zu erkennen und zu optimieren.

Die Teilnehmenden lernen beim Stabfechten

- wie Aktion und Reaktion unabdingbar voneinander abhängig sind
- wie die eigene Führungsqualität sich auf den Erfolg aller Beteiligten auswirkt
- wie wichtig Verlässlichkeit und Vertrauen sind
- wie essenziell Wahrnehmung und Achtsamkeit im Arbeitsalltag sind



#### Ablauf des praktischen Teils Stabfechten

Die Seminarteilnehmenden lernen mit Unterstützung der Dozenten den Umgang mit dem Stab. Hierbei werden verschiedene Hiebe gelernt, das Agieren und Reagieren in vorher- und nicht vorhersehbaren Situationen.

Das Stabfechten findet je nach Wetterlage im Seminarraum oder im Freien statt. Wanderungen zu den Fechtplätzen finden außerhalb der Seminarzeiten statt.

<b>Seminar Nr.:</b>	<b>811526</b>
<b>Termin:</b>	<b>13.12.2026 - 18.12.2026</b>
	So, 18.00 Uhr - Fr, 13.15 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Haus Alter Leuchtturm, Borkum</b>
<b>Preis:</b>	895,00 € inkl. Ü/HP im DZ 1.095,00 € für Einrichtungen / Firmen EZ-Zuschlag: 212,50 € insg.
<b>Dozenten:</b>	Marcus Schulz Silke Schulz
<p><b>Marcus Schulz</b> (Jahrgang 1967) ist Betriebswirt, Trainer, Berater und Bergwanderführer. Als leidenschaftlicher Trainer für Projektmanagement unterstützt er seit vielen Jahren Führungskräfte als selbstständiger Berater und Coach in ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung. Als ehemaliger Kampfsportler und Fechter hat er das Stabfechten für sich entdeckt und als erfolgreiches Medium für erfahrungsorientiertes Lernen in seine Trainings integriert.</p>	
<p><b>Silke Schulz</b> (Diplom in Betriebswirtschaft und Masterabschluss in Sportpädagogik und Kulturwissenschaften) arbeitet seit über 10 Jahren als Trainerin, Beraterin und Coach mit den Schwerpunkten Projektmanagement, Zeit- und Selbstmanagement, Kommunikation und Führung. Ihre Seminare sind geprägt durch Methodenvielfalt und erfahrungsorientiertes Lernen. Am liebsten ist sie jedoch draußen unterwegs und verknüpft als ausgebildete Bergwanderführerin ihre beruflichen Qualifikationen mit der Bewegung. So führt sie nicht nur Gruppen durch die Natur, sondern bietet auch Coaching oder Gehirntraining beim Wandern an.</p>	
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	10 – 16
<b>Leistungen:</b>	Übernachtung mit Frühstück und Abendessen, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung.



**Das Dozentenpaar Silke und Marcus Schulz**

## Ihr Nutzen

- Sie erhalten einen Überblick über die Grundsätze der Kommunikation, um in Ihrem Arbeitsalltag auch in schwierigen Situationen klar zu kommunizieren und Missverständnisse zu reduzieren.
- Sie lernen, Führungskompetenzen aufzubauen oder zu erweitern und diese im Arbeitsalltag ergebnisorientiert zu nutzen.
- Sie lernen, wie wichtig ein achtsamer Umgang mit KollegInnen ist.
- Sie lernen, wie sich Wahrnehmung des sozialen Umfelds auf die Zusammenarbeit auswirkt.
- Sie lernen, flexibel auf Änderungen zu reagieren.

## Seminarinhalte

- Verbale und nonverbale Kommunikation
- Reagieren auf Unbekanntes und nicht Vorhersehbares
- Achtsamer Umgang mit sich selbst und dem Gegenüber
- Gelassenheit auch in Stresssituationen
- Vertrauen in andere und in sich selbst
- Sich und andere Führen
- (Selbst)Wahrnehmung und Achtsamkeit
- Feedback mit den Teammitgliedern, um Eigen- und Fremdwahrnehmung zu vergleichen
- Austausch mit TrainingspartnerInnen

## Spezielle Kenntnisse und Fähigkeiten

... sind keine Teilnahmevoraussetzung. Das Seminar ist nicht geeignet für Personen mit Erkrankungen von Herz, Kreislauf, Atmungs- und Bewegungsorganen. Eine gute körperliche Konstitution ist von Vorteil, Bewegungsfreude wird vorausgesetzt.

Bei outdoor Sessions sind wir ca. drei bis vier Stunden draußen. Zwischen den Einheiten des Stabfechtens finden Reflexionen, Auswertungen, inhaltliche Inputs und Transfers des Erfahrenen in den beruflichen Alltag statt. Zusätzlich ist mit Wanderzeit von bis zu 4 Stunden zu rechnen, um zu den Fechtplätzen zu gelangen. Die Wanderzeit ist nicht Bestandteil des Seminars und findet in der Freizeit statt.

**Material:** bequeme, dem Wetter angepasste (Sport-) Kleidung für drinnen und draußen, Sportschuhe, Wanderschuhe, Regenjacke, Rucksack, Trinkflasche, Schreibmaterial

**Fahrten vor Ort:** Eventuell benötigen wir Privatfahrzeuge der Teilnehmenden, um an unterschiedliche Fechtplätze zu gelangen. Wir bezahlen für jeden im Rahmen des Seminars gefahrenen Kilometer 0,30 € (Abrechnung vor Ort). Die PKWs werden in der Regel mit vier Personen besetzt. Die Fahrten betragen in der Regel max. 30 min. Wir bitten bei der Anmeldung um Mitteilung, ob Sie einen PKW vor Ort zur Verfügung stellen können.

## Seminarzeiten

Den Seminarauftritt bildet am Sonntag ein gemeinsames Abendessen um 18.00 Uhr. Am Freitag endet das Seminar mit dem Mittagessen, so dass Sie die Fähre um 13.30 Uhr ab Borkum bequem erreichen können.



## Übernachtung/Verpflegung

Die besondere Lage der Seminarunterkunft auf der Nordseeinsel Borkum ist bestens dazu geeignet, zur Ruhe zu kommen und mehr mit sich selbst in Kontakt zu treten.

Sie wohnen in der Familienbildungsstätte Haus „Alter Leuchtturm“ im Zentrum von Borkum in ruhiger Lage. Der Strand, das Gezeitenland sowie alle wichtigen Geschäfte sind in wenigen Gehminuten zu erreichen.

Im Preis inbegriffen ist die Übernachtung im Doppelzimmer mit Dusche/WC.

Die Übernachtung im Einzelzimmer mit Dusche/WC ist gegen einen Aufpreis möglich.

Vereinzelt können auch Doppelzimmer als Einzelzimmer belegt werden.

Sie werden im Haus in Vollpension verpflegt.

Link zum Haus: <http://www.alter-leuchtturm-borkum.de/>

## Anreise

Borkum erreichen Sie per Pkw über Emden (D) oder Eemshaven (NL), mit der Bahn über Emden (D). Von dort stehen Ihnen die Fähren der AG-Ems zur Verfügung. Buchen Sie Ihren Fahrplan rechtzeitig über [www.ag-ems.de](http://www.ag-ems.de) oder 01805 / 180 182. Bitte wenden Sie sich zwecks Anreiseplanung unter Email: [alterleuchtturm@t-online.de](mailto:alterleuchtturm@t-online.de) oder Tel. 04922/911410 an das Seminarhaus „Alter Leuchtturm“ um die Fahrabfahrtszeiten aus Emden oder Eemshaven zu erfragen.

Auf Borkum angekommen, können Sie das Seminarhaus bequem mit der Inselbahn, per Bus, Taxi oder mit Ihrem Pkw erreichen. Unmittelbar am Haus stehen keine Parkplätze zur Verfügung.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

## Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig. Bitte beachten Sie dazu unsere „Mitteilung für den Arbeitgeber“. 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.

## Sicherheit / Sonstiges

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten. Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.