

Berufliche Herausforderungen meistern durch mentale Stärke

Bildungsurlaub/Bildungszeit mit Klettereinheiten

Ständige Veränderungen, technologische Sprünge und zunehmende Unsicherheit gehören zum Berufsalltag. Viele Menschen reagieren auf diese Herausforderungen mit Ängsten.

Dieses Seminar vermittelt Strategien, um diese Ängste und auch die Anderer zu verstehen, Krisen zu meistern und Veränderungen aktiv zu gestalten. Es geht darum Handlungsmuster zu erkennen und kognitiv seine Sinneswahrnehmung zu erweitern, um neue neuronale Vernetzungen zu ermöglichen.

Durch die Kombination aus Kletterübungen, NLP-Methoden, neurowissenschaftlichen Erkenntnissen und Coaching-Elementen wird ein Angebot zur mentalen Stärkung gesetzt. Selbstvertrauen und Flexibilität für Ihren Beruf sollen gestärkt werden.

Themenschwerpunkte

- Umgang mit Angst & Stress auf Grundlage der Neurobiologie
- Emotionssteuerung mit NLP-Techniken zur Ressourcenaktivierung & lösungsorientiertes Denken
- Vertrauen, Mut, Teamkommunikation (mit Kletterpädagogik)
- Strategien für Resilienz und Veränderungsbereitschaft

Zielgruppe: Das Seminar richtet sich an Berufstätige aus allen Branchen, die sich in Umbruchphasen befinden, ihren beruflichen Standort reflektieren und sich zukunftsfähig aufstellen möchten. Besonders geeignet für Menschen, die vor Entscheidungen stehen, sich neu orientieren oder ihre Arbeitsweise wertebewusster gestalten wollen.



Seminar Nr.: 813527
Termin: 25.07.-30.07.2027
So, 18.00 Uhr – Fr, 13.15 Uhr
Ort: Grainau
Preis: 1.195,00 € (Ü/VP) für Einzelpersonen
1.395,00 € (Ü/VP) für Einrichtungen / Firmen
EZ-Zuschlag: 91,75 € insg.

Dozent: Peter Wendland

Co-Dozent: Tobis Feih

Peter Wendland (Jhrg. 1969) ist freiberuflicher Dipl. Soz. Päd., Musiktherapeut, Heilpraktiker für Psychotherapie und leidenschaftlicher Kletterer (Vorstieg, Toprope und Klettersteig) und DAV Mitglied.

Tobis Feih, engagiert sich seit vielen Jahren im Deutschen Alpenverein im Bereich Sportklettern. Sein Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung von Klettertechniken, Sicherheitskompetenz und der Begleitung von Gruppen im Bergsport.

Teilnehmendenzahl: 10-16

Leistungen: Übernachtung mit Frühstück und Abendessen und zusätzlich Lunchpaket, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung

Methoden

- Theorie-Impulse
- NLP-Techniken
- Ressourcenrad & Zukunftsanker
- Achtsamkeitsübungen
- Erlebnispädagogische Kletteraufgaben
- Gruppendialoge & Transferübungen
- individuelles Tagebuch erstellen / Journaling
- Transfermethoden in den beruflichen Kontext
- Austausch im Sharing
- Feedback mit den Teammitgliedern, um die eigene Wahrnehmung und die der sozialen Umwelt zu überprüfen

Ihr Nutzen

- Sie entwickeln ein tieferes Verständnis für ihre eigenen Reaktionsmuster in Krisen und lernen, diese gezielt zu verändern.
- Sie gewinnen Sicherheit im Umgang mit Ängsten bei beruflichen Unsicherheiten und steigern Ihre Resilienz.
- Sie erfahren, wie Sie mentale Stärke, Vertrauen und Selbststeuerung für Ihre beruflichen Herausforderungen aufbauen können.
- Am Ende verfügen sie über konkrete Werkzeuge, um berufliche Herausforderungen souveräner zu meistern.

Seminarinhalte

- Wandel in der Arbeitswelt verstehen und konstruktiv einordnen
- Berufliche Handlungsoptionen entwickeln
- Eigene Stress- und Angstmuster erkennen und verändern
- Resilienz und Selbstvertrauen aufbauen
- Team- und Führungskompetenzen stärken
- Veränderungsbereitschaft fördern

Transfer in den Berufsalltag

- Gelassen und lösungsorientiert in Krisensituationen handeln
- Kommunikation, Entscheidungsfindung und Selbststeuerung
- Teamvertrauen durch klare Kommunikation und mutige Führung stärken
- Veränderungskompetenz ausbauen

Klettertechnische Sicherheit

Alle praktischen Anteile erfolgen unter der Leitung erfahrener Trainer. Ausrüstung wird geprüft gestellt (Helme und Gurte, Sicherungsgeräte, etc.) oder muss zertifiziert mitgebracht werden.

Material

Eigene Bergschuhe, Kletterschuhe und Rucksack sind bitte mitzubringen! Und bitte ein kleines Tagebuch!

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, Schwindelfreiheit erforderlich.

Der Schwierigkeitsgrad der Kletterrouten liegt bei ca. 4 bis 7 (leicht bis schwierig). Die Kletterrouten sind auch für Anfänger geeignet. Wir arbeiten mit automatischen Sicherungsgeräten.

Die Zeit am Kletterfelsen beträgt Montag bis Donnerstag ca. drei bis vier Stunden täglich. Der Kletteranteil im Rahmen des gesetzlich vorgeschriebenen Zeitplanes beträgt eine Stunde. Die weitere Zeit beim Klettern findet in der Freizeit statt. Am Kletterfelsen finden ausführliche Reflexionen, Auswertungen, inhaltliche Inputs und Transfers des Erfahrenen in den beruflichen Alltag statt.

Sonstige Hinweise

- Seminar ist für Einsteiger:innen im Klettern geeignet
- Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung
- Normale psychische und körperliche Belastbarkeit erforderlich

Organisatorisches

Übernachtung/Verpflegung: Sie sind im Seminarhaus Grainau in Doppelzimmern und Einzelzimmern (EZ-Zuschlag: 91,75 €) untergebracht. Das Haus liegt in Grainau, 6 km von Garmisch entfernt. Frühstücksbuffet, Mittagessen oder Lunchpaket sowie Abendessen erhalten Sie durch das Seminarhaus. Grainau liegt direkt an der Zugspitze.

Sicherheit: Das Dozententeam ist mit Klettern in den Bergen vertraut. Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritten.

Anreise: Mit der Bahn bis Garmisch-Partenkirchen. Von dort mit der Zugspitzbahn bis Grainau-Badersee oder mit dem Eibseebus bis Untergrainau. Näheres erfahren Sie vor Seminarbeginn. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschafts-Service**, sie schonen die Umwelt und sparen Geld.

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

Fahrten vor Ort: Um die Kletterfelsen zu erreichen, benötigen wir Privatfahrzeug der Teilnehmenden. Wir zahlen für jeden im Rahmen des Seminars gefahrenen Kilometer 0,30 €. Die PKWs werden in der Regel mit vier Personen besetzt. Die Ziele liegen bis ca. 30 km entfernt. Wir bitten bei der Anmeldung um Mitteilung, ob Sie einen PKW vor Ort zur Verfügung stellen können.

Bildungsurlaub/Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungs-fähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns. Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.

Zu diesem Seminar sind alle Interessierte herzlich willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!