

Vertrauen wagen – Veränderungen gestalten in einer modernen Arbeitswelt

Bildungsurlaub/Bildungszeit mit Klettereinheiten

Vertrauen ist die Grundlage gelingender Zusammenarbeit – im Team, gegenüber Vorgesetzten, in Abläufen, Materialien oder im Umgang mit Risiken. Doch wie entwickelt sich Vertrauen? Wie entsteht es – und was verhindert es?

In diesem Seminar verbinden wir **theoretische Impulse** mit **aktiven Klettereinheiten**, um Vertrauen in sich selbst, in andere und in Systeme erfahrbar zu machen. Klettern bringt uns bewusst in Situationen, in denen wir uns mit Kontrolle, Loslassen, Absicherung und Grenzerfahrung auseinandersetzen. Das Erleben wird reflektiert und auf den Berufsalltag übertragen.

Themenschwerpunkte

- **Vertrauen in Kollegen und Vorgesetzte:** Wie entstehen belastbare Beziehungen im beruflichen Kontext? Wie gehe ich mit Misstrauen um?
- **Vertrauen in Prozesse:** Warum hilft Struktur? Wie wirken Rituale und Transparenz?
- **Vertrauen in Risikomanagement:** Wie viel Sicherheit ist real? Wie gehe ich mit Unsicherheit konstruktiv um?
- **Vertrauen in Material und Abläufe:** Übertragung von „Sicherungssystemen“ im Klettern auf berufliche Strukturen

Zielgruppe:

Berufstätige aller Branchen, die sich mit Veränderungsprozessen, Teamdynamik, Vertrauen und persönlicher Weiterentwicklung auseinandersetzen möchten.



Seminar Nr.:	814226
Termin:	19.07.-24.07.2026 Sonntag, 18.00 Uhr – Freitag, 13.15 Uhr
Ort:	Grainau
Preis:	1.035,00 € (Ü/VP) für Einzelpersonen 1.235,00 € (Ü/VP) für Einrichtungen / Firmen EZ-Zuschlag: 91,75 € insg.
Dozent:	Peter Wendland
Co-Dozent:	Thorsten Führer
Peter Wendland (Jhrg. 1969) ist freiberuflicher Dipl. Soz. Päd., Musiktherapeut, Heilpraktiker für Psychotherapie und leidenschaftlicher Kletterer (Vorstieg, Toprope und Klettersteig) und DAV Mitglied.	
Thorsten Führer (Jhrg. 1980), Kletterer seit Anfang 2000, große Vorliebe fürs Klettern in der Natur und alpine Mehrseillängen. IKKA-Trainer & IKKA Ausbilder Sportkletterverband	
Teilnehmendenzahl:	10-16
Leistungen:	Übernachtung mit Frühstück und Abendessen und zusätzlich Lunchpaket, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung

Methoden

- Klettereinheiten (Toprope, ggf. Vorstieg, je nach Vorkenntnissen, Sicherungstechnik)
- Reflexionsrunden (Einzelarbeit, Tandems, Kleingruppen)
- Theorie-Impulse zu Vertrauen, Kommunikation und Systemdynamik
- Körperwahrnehmung, Achtsamkeit, Konzentration, Wahrnehmung
- Planspiele, Feedback, Visualisierung
- Theoretischer Input
- 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 stärken Ihre Fähigkeit zum konstruktiven Umgang mit beruflichen Veränderungen, Unsicherheit und Kontrollverlust.
- Sie entwickeln ein tieferes Verständnis für Vertrauen – sowohl in sich selbst als auch in Teamprozesse.
- Sie lernen, in belastenden Situationen klar zu kommunizieren und Verantwortung zu übernehmen.
- Die Reflexion von Verlust- und Veränderungserfahrungen fördert ihre persönliche Resilienz und Anpassungsfähigkeit im Arbeitskontext.
- Sie gewinnen mehr Sicherheit im Umgang mit Herausforderungen, was ihre Teamfähigkeit, Führungskompetenz und Selbstwirksamkeit im Beruf deutlich stärkt.

Seminarinhalte

- Vertrauen in sich selbst und andere aufbauen und reflektieren
- Entwicklung eines reflektierten Vertrauensverständnisses
- Förderung der Selbstwirksamkeit und Entscheidungsfreude
- Den konstruktiven Umgang mit beruflichem Wandel und Unsicherheiten lernen
- Persönliche Grenzen wahrnehmen und erweitern
- Verbesserung der Kommunikation in Teams
- Fähigkeit, Vertrauen gezielt zu stärken – in Menschen und Prozesse
- Übertragbarkeit von Erfahrungen aus dem Klettern auf den Arbeitsalltag erkennen
- Verlust- und Veränderungserfahrungen verstehen und integrieren

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. 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.

Klettermaterial

Eigene Bergschuhe, Kletterschuhe und Rucksack sind bitte mitzubringen! Wenn vorhanden auch ein Klettersteigset. Ausrüstung wird geprüft gestellt (Helme und Gurte, Sicherungsgeräte, etc.) oder muss zertifiziert mitgebracht werden. Bitte bringen Sie ein kleines Tagebuch mit!

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-Utilitäten, 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. anerkennungsfähig**. 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!

Förderung: Verschiedene Bundesländer übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten.