

## Teamerleben in beruflichen Prozessen

### Vertrauensvoll mit sich und anderen umgehen – auch in schwierigen Situationen

#### Bildungsurlaub/Bildungszeit mit Klettereinheiten

In nahezu allen beruflichen Bereichen gehört die Gruppen- bzw. Teamarbeit zum Alltag. Die erfolgreiche Arbeit in Gruppen und Teams bedarf dabei einer hohen sozialen Kompetenz. Dies hat sich durch den Ausbau im Bereich des „Homeoffice“ eher erhöht.

Als Teammitglied muss ich mich auf die Anderen verlassen können und darauf vertrauen, dass der Andere seinen „Job“ macht. Und das gilt umgekehrt für mich in Bezug auf den Anderen genauso. Vielleicht machen viele der Erfahrung, dass dies unter normalen Bedingungen noch funktioniert, spätestens bei hohen Belastungen, bei Zeitdruck oder in Konflikten erleben wir aber wohlmöglich, dass Teamarbeit nur noch eingeschränkt möglich ist. Gerade dann braucht es Vertrauen in das gemeinsame Umgehen. Doch wie können wir – auch in schwierigen Situationen - Vertrauen in das Team entwickeln.

Beim Klettern ist Teamerleben absolut live erlebbar. Wir erfahren am Fels und im Team persönliche Herausforderungen. Dabei wird schnell klar, dass es nicht darauf ankommt, wie jemand alleine seinen Weg findet, sondern dass es entscheidend ist, wie wir als Team den Fels hinauf kommen.

Das Team meistert gemeinsam die Aufgabe. Wer am Felsen bestehen will, benötigt Vertrauen in den Anderen, die Fähigkeit, sich auf den Anderen (mit seinen Stärken und Schwächen) einlassen zu können. Und er/sie benötigt die Bereitschaft, den Felsen (die Herausforderung) auch wirklich mit ganzem Willen meistern zu wollen. Die im Berufsleben oft erlebten Vergleiche - wer ist besser, wer ist schneller, wer ist mächtiger - sind am Felsen unwichtig, ja kontraproduktiv. Es entscheidet – neben dem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten - das Vertrauen in das Team, den KletterpartnerIn.



**Seminar Nr.:** 814724  
**Termin:** 30.06.-05.07.2024  
Sonntag, 18.00 Uhr – Freitag, 13.15 Uhr  
**Ort:** Benediktbeuern  
**Preis:** 1.075,00 € (Ü/VP) für Einzelpersonen  
1.275,00 € (Ü/VP)  
für Einrichtungen / Firmen

**Dozenten:** Peter Wendland, Andreas Kuban  
**Peter Wendland** (Jhrg. 1969) ist freiberuflicher Dipl. Soz. Päd., Musiktherapeut, Heilpraktiker für Psychotherapie und leidenschaftlicher Kletterer (Vorstieg, Toprope und Klettersteig) und DAV Mitglied.  
**Andreas Kuban** (Jhrg. 1966), Trainer und Coach u.a. für Fach- und Führungskräfte und Teams, seit über 30 Jahren als Bergführer tätig. Die Sprache der Berge sind für ihn Medium und Methode für Trainings, um Veränderungen und mentale Stärke hervorzurufen.

**Teilnehmendenzahl:** 10-14  
**Leistungen:** Übernachtung mit Frühstück und Abendessen und zusätzlich Lunchpaket, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung

Die Erfahrungen beim Klettern am Felsen lassen sich hervorragend auf das Teamerleben im beruflichen Kontext (z.B. Projektarbeit) übertragen. Vor jeder Klettertour stehen ein gutes Vorbereiten und eine Risikoanalyse. Wie genau ist das Material beschaffen, wie ist die mentale Situation der einzelnen Teammitglieder, wie ist der Schwierigkeitsgrad des zu erwartenden Weges (Kletterroute), welches Risiko ist unterwegs zu erwarten? Gleichzeitig stellt sich für jedes Teammitglied – gerade bei einem anspruchsvollen Weg - die Frage der Entscheidung: Was veranlasst mich, meine Komfortzone und Bequemlichkeit zu verlassen, sich auf etwas Unbekanntes einzulassen und ein Risiko einzugehen? Was motiviert mich, was sind meine Visionen? Wie treffe ich eine richtige Entscheidung: am Fels, im Beruf, im Leben? Wie gehe ich mit Angst und Mut um?

Klettern bewegt sich stets in einer Risikozone: Was passiert, wenn ich stürze? Wie mache ich weiter? Wie gehe ich – vielleicht entschlossen – damit um, wenn ich eine „Niederlage“ erlebe? Wie kann ich vielleicht alte Vorstellung (von mir, vom Team oder von der Aufgabe) verabschieden, damit etwas Neues Platz haben kann? Wie entwickle ich Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und in das Team?

## Seminarinhalte

- Umgang mit Risiko und Komfortzone
- Einlassen auf das Unbekannte
- Konzentration und Achtsamkeit im Team
- Kontrolle und die Kunst des Loslassens
- Vertrauen und Gelassenheit auch in Drucksituationen
- Kommunikation in Stresssituationen
- (Selbst)Wahrnehmung, Hingabe und Demut.
- Feedback mit den Teammitgliedern, um die eigene Wahrnehmung und die der sozialen Umwelt zu überprüfen. Der ideale Teamaufbau – welche Teamrollen sind in meinem Team wichtig.

## Ihr Nutzen

- Sie erweitern Ihre Fähigkeit, sich kommunikativ in Ihrem Arbeitsteam einzubringen.
- Sie erweitern Ihre Handlungsmöglichkeiten, um im Arbeitsalltag neue Lösungen möglich zu machen.
- Sie erhöhen Ihre Fähigkeit, Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten und in die Kompetenz des Team zu entwickeln – auch in schwierigen Situationen.
- Sie optimieren den Kommunikationsfluss im Team.
- Sie erweitern Ihre Kompetenzen als handlungs- und zielgerichtetes Teammitglied und entwickeln eine „richtige“ Teamkultur.
- In Reflektionsrunden, erhalten Sie ein persönliches Feedback und Coaching zu Ihrem Potential.
- Gemeinsame Meditationen setzen Ihnen ein Angebot mit Resilienz und Gesundheitsfürsorge konstruktiv für ihre Persönlichkeit und Ihre berufliche Situation umzugehen.

## Spezielle Kenntnisse und Fähigkeiten

... sind keine Teilnahmevoraussetzung. Das Seminar ist aber 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 6 (mittelschwer). 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.

**Fahrten vor Ort:** Um die Kletterfelsen zu erreichen, benötigen wir Privatfahrzeug der Teilnehmenden. 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 Ziele liegen in der Regel ca. 30 km entfernt. Wir bitten bei der Anmeldung um Mitteilung, ob Sie einen PKW vor Ort zur Verfügung stellen können.

**Klettermaterial:** Klettermaterial wird – mit Ausnahme von Kletterschuhen - gestellt. Wir arbeiten mit automatischen Sicherungsgeräten. Bitte bringen Sie eigene Kletterschuhe mit.

## Organisatorisches

Das Seminar findet im Kloster Benediktbeuern ([www.kloster-benediktbeuern.de](http://www.kloster-benediktbeuern.de)) statt. Das Kloster liegt **idyllisch nicht weit vom Kochelsee und den angrenzenden Bergen ca. 60 km südlich von München.**

**Übernachtung/Verpflegung:** Sie sind im Einzelzimmer ohne eigene Dusche/WC (ohne Zuschlag) bzw. im Einzelzimmer mit eigener Dusche/WC (Zuschlag: 50,00 € insgesamt) untergebracht. Sie werden im Kloster versorgt. Nicht im Preis enthalten sind Pausengetränke.

**Anreise:** Benediktbeuern erreichen Sie per Pkw über die A 95 (München – Garmisch-Partenkirchen). Der Bahnhof Benediktbeuern liegt unmittelbar am Kloster. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

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

**Bitte beachten Sie bei der Planung Ihrer Anreise, dass die Rezeption nur bis 16.00 Uhr geöffnet hat. Wenn Sie später anreisen, müssen ein paar Tage vor Seminarbeginn das Haus kontaktieren: Sie bekommen dann einen Code zum Schlüsseltresor.**

## 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. bundeslandspezifische 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 sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und die Voraussetzungen finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.