

Eigenverantwortung, Intuition und rationale Entscheidungen im beruflichen Alltag

Bildungsurlaub/Bildungszeit mit Klettereinheiten

In diesem Seminar entdecken Sie, wie Eigenverantwortung Ihre berufliche Wirkung stärkt. Sie lernen, Ihre Intuition gezielt einzusetzen und mit rationaler Analyse zu verbinden.

Das Seminar verbindet Erkenntnisse aus dem Alpinismus, dem Risikomanagement und der moderner Entscheidungspsychologie. Durch praxisnahe Übungen aus der Kletterpädagogik entwickeln Sie Sicherheit in komplexen Entscheidungssituationen. Sie gewinnen Klarheit, Selbstvertrauen und eine neue Qualität in Ihrem Arbeitsalltag.

Die Teilnehmenden lernen, Eigenverantwortung, Intuition und rationale Informationsverarbeitung in komplexen Situationen wirkungsvoll zu kombinieren. Mit der 3x3-Risikomanagement-Methode, Achtsamkeitstechniken, Methoden aus NLP, der Gewaltfreie Kommunikation (GFK) und Neurowissenschaften sowie praktischen Erfahrungen am Fels analysieren Sie, wie Sie fundierte Entscheidungen treffen können.

Ziel ist es, die erlernten Strategien direkt auf berufliche Kontexte wie Projektarbeit, Krisenbewältigung und Teamführung zu übertragen.

Das Seminar fördert sowohl mentale Stärke und Selbstwahrnehmung als auch strategische Entscheidungs- und Handlungskompetenz im Berufsalltag.

Themenschwerpunkte

- Eigenverantwortung im Handeln – Verantwortung für Entscheidungen übernehmen, klare Rollenklärung.
- Intuition & Rationalität – Zusammenspiel von Bauchgefühl und analytischem Denken bei Entscheidungen.
- Risikomanagement– Anwendung der 3x3-Methode.
- Umgang mit objektive & subjektive Gefahren – Erkennen äußerer Risiken und innerer Faktoren.
- Achtsamkeit & Wahrnehmung – Methoden zur bewussten Selbst- und Umgebungswahrnehmung (Thích Nhất Hạnh, Neurowissenschaften).
- Wichtige Entscheidungsparameter verstehen.
- Transfer in den Beruf – Übertragung der erlernten Risiko- und Entscheidungsstrategien auf komplexe Arbeitssituationen.

Seminar Nr.:	816427
Termin:	22.08.-27.08.2027 Sonntag, 18.00 Uhr – Freitag, 13.15 Uhr
Ort:	Bad Alexanderbad
Preis:	1.025,00 € (Ü/VP) für Einzelpersonen 1.225,00 € (Ü/VP) für Einrichtungen / Firmen EZ-Zuschlag: 60,00 € 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

- DAV-Methoden des Risikomanagements: 3x3-Formel, Stop-or-Go-Entscheidung
- Achtsamkeitsmethoden nach Thích Nhất Hạnh
- NLP-Techniken
- Neurobiologische Grundlagen der Entscheidungsfindung
- GFK (Gewaltfreie Kommunikation) nach Rosenberg für klare Kommunikation in Risikosituationen
- Kletterpraxis: Toprope, Vorstieg
- Reflexion & Transferübungen: Journaling, Partnerinterviews, Gruppenfeedback
- Austausch im Sharing

Seminarinhalte

- Fähigkeit entwickeln, Risiken systematisch zu erkennen, zu bewerten und angemessen zu handeln.
- Intuition und rationales Denken bewusst kombinieren, um bessere Entscheidungen zu treffen.
- Eigenverantwortung im beruflichen und persönlichen Handeln stärken.
- Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung als Grundlage für Sicherheit und Klarheit trainieren.
- Strategien aus dem Alpinismus und Klettern wirksam in den beruflichen Kontext übertragen.

Ihr Nutzen - Transfer in den Berufsalltag

- Risikoeinschätzung und -management für Projekte, Verhandlungen, Teamentscheidungen
- Förderung einer offenen, klaren Kommunikation auch unter Zeitdruck
- Erkennen von kognitiven Verzerrungen bei Entscheidungen
- Entwicklung einer Kultur von Eigenverantwortung statt Schuldzuweisung
- Nutzung von Achtsamkeitstechniken zur Stressreduktion und Konzentrationssteigerung
- Stärkung der Teamfähigkeit und Kommunikation (auch in Stresssituationen)
- Entwicklung einer klaren Entscheidungsprozesse unter Druck

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.

Klettermaterial

Eigene Bergschuhe, Kletterschuhe und Rucksack sind bitte mitzubringen! Weitere 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 Bildungs- und Tagungszentrum Alexanderbad in Doppelzimmern und Einzelzimmern (EZ-Zuschlag: 60,00 €) untergebracht. Bad Alexandersbad ist Bayerns kleinstes Heilbad und liegt im Fichtelgebirge. Frühstücksbuffet, Mittagessen oder Lunchpaket sowie Abendessen erhalten Sie durch das Seminarhaus.

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 Markredwitz, von dort mit dem Bus bis Bad Alexanderbad. 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. 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!