

Entscheidungen treffen und achtsame Kommunikation

Bildungsurlaub mit Klettereinheiten

Manchmal fällt es schwer, sich zu entscheiden. Entscheiden wir uns für das eine, wäre vielleicht das andere das Bessere gewesen. Wir treffen täglich mehr als 20.000 Entscheidungen!

Gerade in beruflichen Prozessen ist häufig eine hohe Entscheidungskompetenz notwendig. Je mehr Verantwortung wir tragen, desto mehr Entscheidungen müssen getroffen werden, präzise, sicher und entschlossen - zuweilen auch schnell. Entscheidungsschwäche wird als Belastung wahrgenommen. Manchmal müssen Entscheidungen getroffen werden, ohne die Zusammenhänge zu kennen und ohne die Folgen abschätzen zu können. Dies kann zu starken Stressreaktionen führen.

Bevor wir Entscheidungen treffen, geht es darum, unsere Beobachtungsgabe zu verbessern, um uns unserer Selbst bewusster zu werden. Welche inneren Dialoge führen wir? Wenn wir eine Entscheidung getroffen haben, gilt es, diese zu akzeptieren und mit unseren Erkenntnissen mutig und verantwortungsvoll voranzuschreiten.

Entscheidungen beinhalten immer ein Risiko. Das kann zu verschiedenen Strategien führen: Vom Rückzug bis zum entschlossenen Schritt auf das Risiko hinzu! Dabei ist die Erkenntnis wichtig: Es gibt keine richtigen oder falschen Entscheidungen. Wie sie sich auswirken, kann niemand mit Gewissheit sagen! Wem es aber gelingt, Entscheidungen achtsam zu treffen, dem eröffnet sich die Möglichkeit, zu lernen und im Prozess der Entscheidung die Wahlmöglichkeiten abzuwägen, zu akzeptieren und zu vertrauen. Es entsteht ein Mut zur Entscheidung!



| | |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Seminar Nr.: | 893523 |
| Termin: | 11.09.-15.09.2023 Mo, 09.00 Uhr – Fr, 13.15 Uhr lth |
| Ort: | lth |
| Preis: | 955,00 € (Ü/VP) für Einzelpers. 1.055,00 € (Ü/VP) für Einrichtungen / Firmen EZ-Zuschlag: 160,00 € insg. |
| Dozent: | Peter Wendland Peter Wendland (Jhrg. 1969) ist freiberuflicher Dipl. Soz. Päd., Musiktherapeut, Heilpraktiker für Psychotherapie und leidenschaftlicher Kletterer (Vorstieg, Toprope und Klettersteig) und DAV Mitglied. |
| Teamer: | N.N. |
| Teilnehmendenzahl: | 10-16 |
| Leistungen: | Übernachtung mit Frühstück und Abendessen und zusätzlich Lunchpaket, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen |

Das Seminar lädt ein, mit den Erfahrungen aus dem Klettern eigene Fallstricke (Egofallen) zu erkennen. Sie bauen Entscheidungskompetenzen auf, erweitern diese und lernen, wie Sie unter stressigen Bedingungen, einen Weg finden können, mutig Entscheidungen zu treffen.

Beim Klettern sind Entscheidungen stets (lebens-) notwendig. Sie erfahren am Felsen und in Ihrer Seilschaft persönliche Herausforderungen. Wie treffen Sie Entscheidungen, wann stürze ich, wann steige ich durch?

Dabei wird klar, dass es nicht darauf ankommt, wie jemand alleine seinen Weg findet, sondern dass es entscheidend ist, im Hier und Jetzt sich zu entscheiden. Mal entscheiden Sie risikofreudig, mal geht es darum, aufzuhören. Wer am Felsen bestehen will, benötigt Mitgefühl für sich und den Partner bzw. der Partnerin. Achtsames Zuhören und Sprechen sind Fähigkeiten, welche genauso notwendig sind, wie Bewusstsein zu schaffen und zu akzeptieren.

Die Erfahrungen beim Klettern am Felsen lassen sich hervorragend auf die alltäglichen Entscheidungsprozesse und die Kommunikation übertragen.

Seminarinhalte

- Wie treffen wir Entscheidungen?
- Umgang mit vermeintlich falschen Entscheidungen
- Umgang mit Risiko und Komfortzone
- Bewusstsein für die eigenen Entscheidungen schaffen
- Wie schaffe ich Raum, um die Klarheit zu finden, die ich brauche?
- Das „Ego“ und wie es versucht, uns auszutricksen
- Konzentration und Achtsamkeit im Hier und Jetzt
- Kontrolle und die Kunst des Loslassens
- Vertrauen, Gelassenheit und Kommunikation in Stresssituationen
- (Selbst)Wahrnehmung, Hingabe und Demut
- Achtsames Sprechen und Zuhören

Seminarziele

- Das eigene Verhalten und das der anderen besser zu verstehen.
- Erweiterung der persönlichen Handlungsmöglichkeiten auch in schwierigen Situationen.
- Konstruktiver und lösungsorientierter Umgang mit Konfliktsituationen.
- Abwägen und wagen. Den richtigen Zeitpunkt für die Entscheidung finden.
- Intuition zulassen und erfahren
- Ego Fallstricke erkennen
- Unvoreingenommen die Essenz des Entscheidungsprozesses herauszufiltern
- Vertrauen entwickeln
- Eigene Fähigkeiten abrufen
- Fokussiert sein

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 6 (mittelschwer). Die Kletterrouten sind auch für Anfänger geeignet. Wir arbeiten mit automatischen Sicherungsgeräten. Klettermaterial wird gestellt. Bitte bringen Sie eigene Kletterschuhe mit.

Die Zeit am Kletterfelsen beträgt jeden Tag (Mo-Do) 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.

Material

Eigene Kletterschuhe sind bitte mitzubringen! Eigene Gurte und Helme werden vor Ort auf Sicherheitsstandard begutachtet. Gurte und Helme sowie Sicherungsgeräte werden gestellt.

Klettergebiet - Fahrten vor Ort

Das Weser-Leine-Bergland (lth) ist ein lohnenswertes Klettergebiet und befindet sich ca. 50 km südlich von Hannover. Hier liegt der lthkamm mit schönen Kalkfelsen. Um die Kletterfelsen zu erreichen, benötigen wir Privatfahrzeug der Teilnehmenden. Wir bezahlen für jeden im Rahmen des Seminars gefahrenen Kilometer 0,38 €. Die PKWs werden in der Regel mit vier Personen besetzt. Die Ziele liegen in der Regel ca. 30-50 km entfernt. Die Fahrten finden außerhalb des gesetzlich vorgeschriebenen Zeitplans in der Freizeit statt. Wir bitten bei der Anmeldung um Mitteilung, ob Sie einen PKW vor Ort zur Verfügung stellen können.

Organisatorisches

Übernachtung/Verpflegung: Sie sind im Seminarhotel Waldhotel (<https://waldhotel-humboldt.de>) untergebracht. Das Haus liegt nahe am lth. Sie sind in Doppelzimmern und Einzelzimmern (gegen Aufpreis) untergebracht. Frühstück, 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 Elze und dann mit dem Taxi ca. 20 km zum Hotel. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschafts-Service**.

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

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmende aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. Wenn Sie aus **Hessen** kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese Programm zukommen. 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.

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.