

Peter Wendland  
Dipl.-Soz. Päd. (FH)  
Musiktherapeut  
Heilpraktiker (Psychotherapie)

[www.peter-wendland.de](http://www.peter-wendland.de)  
[info@peter-wendland.de](mailto:info@peter-wendland.de)  
mobil: 0170 – 838 4006

Logebachstr. 6 · 53639 Königswinter

Steuernummer 222/5210/2820  
USt.-IdNr. DE285027059

## **Seminar mit Klettern:**

### **Entscheidungen treffen und achtsam Kommunikation**

Manchmal fällt es schwer, sich zu entscheiden. Entscheiden bedeutet immer ein Risiko einzugehen. 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, zuweilen auch schnell. Mitarbeiter, Kollegen und Kunden erwarten zudem, dass die Entscheidungen präzise, sicher und entschlossen getroffen werden. Entscheidungsschwäche wird oft als Belastung für das Team oder den Kunden wahrgenommen. Manchmal müssen Entscheidungen getroffen werden, ohne die Zusammenhänge genau zu kennen und ohne die Folgen abschätzen zu können. Dies kann zu starken Stressreaktionen führen.

Bewusstsein schaffen.

Bevor wir Entscheidungen treffen, geht es darum, unsere Beobachtungsgabe zu verbessern um uns unserer Selbst bewusster zu werden.

Welche inneren Dialoge führen wir?

*Wie tief schauen wir, um unsere Wahrheit, Leid und Freude, zu sehen?*

*Nun gilt es, diese Wahrheit zu akzeptieren und mit unseren Erkenntnissen mutig voranzuschreiten!*

*Verantwortung akzeptieren, ob im Beruf, Familie und vor allem uns selbst gegenüber.*

*Entscheidungen finden und treffen, der Übergang zum Moment der inneren Erkenntnis, der eigenen Wahrheit.*

Entscheidungen bergen ein gewisses Risiko. Richten wir unsere Aufmerksamkeit oder möchten wir der Auseinandersetzung aus dem Weg gehen?

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!

Das Seminar lädt ein, mit den Erfahrungen aus dem Klettern eigene Fallstricke (Egofallen) zu. 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/der Partner/in. 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 und Gelassenheit auch in Drucksituationen
- 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.
- Konstruktiv 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

### *Mitzubringen:*

- Offenheit
- Freude am Klettern
- Kletterschuhe
- Kletterequipment, wenn vorhanden
- Kletterhelm, wenn vorhanden
- Klettergurt, wenn vorhanden
- Rucksack
- der Klettersituation angemessene bequeme Kleidung (ggf. auch für nasse Witterung)

Klettermaterial wie Sicherungsgeräte, Gurte, Helme, Seile, Karabiner, Exen werden von den Kursleitern gestellt.

Unbedingt selbst mitzubringen sind Kletterschuhe!

Diese Seminar können Sie als Coaching für Ihr Team/Unternehmen buchen.

**Zielgruppe: Führungskräfte, Teams**

**Teilnehmerzahl: 10 - 12 Personen**

**Ort: Zugspitzregion um Grainau**

**Voraussetzungen: körperliche Fitness, Interesse am Klettern, Schwindelfreiheit (keine Höhenangst), Klettererfahrungen sind im Bereich Toprope wünschenswert. Anfänger sind ebenfalls willkommen.**

Als Arbeitnehmer können sie dieses Seminar beim „Lohmarer Institut für Weiterbildung“ als Bildungsurlaub buchen.

Hier der link:

<https://www.liw-ev.de/dozenten/detail.html?dozent=3840>

### ***Ihre Coaches***

Andreas Kuban

Senior Master Alpin (staatl. geprüfter Heeresbergführer, staatl. geprüfter Canyoningführer, Sachkundiger für PSA), Zertifizierter Trainer, Outdoortrainer

Peter Wendland

Musiktherapeut, Heilpraktiker (Psychotherapie), Dipl.Soz.Päd, Klettertrainer, DAV Mitglied



Referenzen:

Lohmarer Institut für Weiterbildung

Telekom

Vodafone

DHL

Postbank

Deloitte Consulting, Frankfurt

ABB Bad Honnef

Axa Versicherungs AG

ARAG Allgemeine Versicherungs AG

DEVK Versicherungen

Stadt Bonn

Bayer AG Leverkusen

CMS Unternehmensgruppe

Schloss Drachenburg, Königswinter

Alzcem

AOK Bayern

Bergzeit GmbH

White Mountain GmbH

Haglöfs

Edelrid

Ledlenser/Letherman

ADAC

Stadtwerke Penzberg