

Peter Wendland

Dipl.-Soz. Päd. (FH)

Musiktherapeut

Heilpraktiker (Psychotherapie)

www.peter-wendland.de

info@peter-wendland.de

mobil: 0170 – 838 4006

Logebachstr. 6 · 53639 Königswinter

Steuernummer 222/5210/2820

USt.-IdNr. DE285027059

Seminar mit Klettern:

Miteinander Umgehen in Grenzsituationen

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. 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 in Grenzsituationen (z.B. bei hoher Belastung, Zeitdruck oder wenn neue Teammitglieder in das Team kommen) erleben wir wohlmöglich, dass Teamarbeit nur noch eingeschränkt oder auch gar nicht mehr möglich ist.

Beim Klettern ist Teamerleben absolut live erlebbar. Wir erfahren am Fels und im Team persönliche Herausforderungen und Grenzsituationen. 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, findet zum Beispiel gemeinsam die richtige Geschwindigkeit, und nicht eine/r alleine (egal, ob er/sie Leader ist oder nicht). Wer am Felsen bestehen will, benötigt Mitgefühl für 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 der Umgang mit den eigenen Gefühlen und Gedanken.

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?

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.

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.
- Optimierung des Kommunikationsflusses im Team
- Die „richtige“ Teamführung
- Entwicklung einer optimalen Teamarbeit

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), Anfänger und Erfahrene Kletterer sind herzlich willkommen.

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