



Peter Wendland · Logebachstr. 6 · 53639 Königswinter

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

### **Teambuilding Seminar zu den Themen:**

### **Entscheidungen treffen, Selbstwahrnehmung, Risikomanagement, Achtsamkeit und Teamentwicklung**

#### **Unser Team baut einen Klettersteig Teamevent in den Alpen oder Ahrtal.**

In diesem Seminar werden Andi Kuban und Peter Wendland mit den Seminarteilnehmern das Thema Klettersteig begehen.

Der Klettersteig entwickelt sich als attraktive neue Sportart, vornehmlich in der Alpenregion. Solch ein Klettersteig muss natürlich auch gebaut und gepflegt werden.

Immer höheres Frequentieren der Klettersteige und zunehmende Beliebtheit sorgen nun auch für Überfüllung der bekannten Steige.

Wir wollen uns dem Thema anders annähern. Andi Kuban und Peter Wendland wollen mit Ihnen als Team einen Klettersteig am Fels mit Seilen selber bauen und begehen. Dieser Klettersteig wird aus statischem Kletterseil, Karabinern, Bandschlingen, etc. an Bohrhaken, Ösen im Fels selbst angelegt. Wir arbeiten somit reversibel. D.h. Nach unserer Begehung, nehmen wir unser Material wieder mit.

In diesem Seminar lernen Sie, mit welchen technischen Mitteln und nach aktueller Lehrmeinungen einen Klettersteig in eine Felsenroute sicher legt und wie sie sich selbst sichernd mit einem Klettersteigset in diesen Steig bewegen.

Da es kein reiner Klettersteigkurs sein wird, werden Aufgaben an das Gesamtteam verteilt. Mit den vorgegebenen Informationen Ihrer Trainer und dem Know How aller TeilnehmerInnen gilt es nun die vorgegebenen Aufgaben zu lösen.

## In unserer Interaktion werden uns folgende Fragen begleiten:

- Wie treffen wir Entscheidungen?
- Woher bekommen wir unsere Informationen, um rational abzuwägen?
- Welche Rolle spielt unsere Emotionalität im Entscheidungsprozess?
- Inwieweit integrieren wir die Meinungen und Befindlichkeiten der einzelnen Teammitglieder in unseren Entscheidungsprozess?
- Welche Rolle nimmt jeder Einzelne ein?
- Wie kann jedes einzelne Teammitglied vertrauen?
- Wie reagieren wir unter Zeitdruck?
- Welches Risiko können wir eingehen?
- Umgang mit Komfortzone, Risikozone und Panikzone?
- Wie sehen unsere Konfliktlösungsstrategien aus?
- Wie definieren wir Sicherheit?
- Welches Material kann ich nutzen – technische Voraussetzungen, Eignung, etc. -(Rationalität) und inwieweit vertraue ich psychisch diesem (Emotionalität)?

## Kontrolle

Wir planen sehr viel, wägen ab, informieren uns. Gerne möchten wir am Fels die Kontrolle über alles haben. Ist das auch im Berufs- oder Alltagsleben so?

Was ist, wenn sich nicht alles kontrollieren lässt, wie es unser Geist gerne hätte?

*Eine weitere bedeutende Angst im Alpinismus ist der Kontrollverlust. Wer will denn nicht alle wichtigen Dinge in seinem Leben unter Kontrolle haben?*

*Ich kann nur sagen: ein sinnloses Unterfangen.*

*Denn sind Menschen im Spiel, kommt es auch immer wieder zu Fehlern. Dazu bringt noch das Wetter ständig Leben ins Spiel, Pläne werden Makulatur, spätestens nach einer Woche Schneefall liegen bei einer Expedition die Nerven blank.*

*Alexander Huber 2020*

Wir machen uns gerne Pläne. Was passiert, wenn sie nicht umzusetzen sind? Wenn ein Parameter nicht mehr der Planung entspricht?

Können wir loslassen? Etwas ändern?

Eine neue Route einschlagen, damit sich wieder etwas Neues ergeben kann?

*Sicherheit ist stets eine Illusion. Das Leben ist lebensgefährlich.*

## Entscheidungen treffen

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.

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!

## Risikomanagement

Jede Entscheidung birgt ein gewisses Risiko. Gerade in den Bergen geht es darum, seiner Intuition zu trauen, bzw. sie wahr- und anzunehmen.

Dies bedarf einer guten Selbstwahrnehmung und Vertrauen. Vertrauen in sich, die eigenen Kompetenzen, die eigenen Gefühle und der eigenen Intuition.

**Vertrauen braucht Mut! Mut ein Risiko einzugehen.**

## Achtsamkeit

Unsere eigene Wahrnehmung, das Atmen, die eigene Mitte, die innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Der Einklang mit Körper, Geist und Seele. Das ist wahrlich eine menschliche Meisterschaft. In diesem Seminar bieten wir Rum an, uns unserer eigenen Achtsamkeit gewahr zu werden. Und wie kann ich in für mich stressigen, ängstlichen Situationen wieder einen Weg zu mir finden.

## Inhalt:

Das Seminar kann in den Nordalpen in der Zugspitzregion im Werdenfelser Land (anspruchsvoll) oder im Ahrtal im Rheinland (mittel) stattfinden.

Am ersten Tag werden wir uns mit Material, Ausrüstung, technischen Voraussetzungen und Methoden auseinandersetzen. Erste leichte praktische Übungen vor Ort.

Am zweiten Tag werden wir unsere erste Tour begehen. In den Alpen: Untere Wettersteinspitze, im Ahrtal: Teufelsley

Am dritten Tag wird es die zweite Klettersteigtour geben. In den Alpen: Höllentorkopf, Im Ahrtal: Engelsley

Den vierten Tag werden wir im Seminarhaus verbringen und unsere Erfahrungen aus den Tagen davor reflektieren und Wege finden, die gemachten Erfahrungen in den Alltag zu transferieren.

***Zielgruppe: Führungskräfte, Teams***

***Teilnehmerzahl: 8-10 Personen***

***Ort: Zugspitzregion in den Werdenfelser Alpen***

***Voraussetzungen: körperliche Fitness, Schwindelfreiheit (keine Höhenangst), entsprechende Kondition, um eine 6-8 stündige Wanderung (800Hm), davon ca. 3h im Aufstieg.***

***Im Seminarhaus und während des Bergsteigens, sind wir Selbstversorger und organisieren unsere Verpflegung selbst.***

## ***Mitzubringen:***

- Offenheit
- Freude am Bergsteigen
- Bergschuhe
- Klettersteigset, wenn vorhanden
- Kletterhelm, wenn vorhanden
- Klettergurt, wenn vorhanden
- Rucksack
- Stirnleuchte
- der Bergsituation angemessene Outdoorkleidung (ggf. auch für nasse Witterung)
- Trekkinghandtuch, (klein und leicht)
- Trekkingstöcke

### **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
- Was bedeutet Sicherheit für mich
- Risikomanagement

### **Seminarziele**

- Das eigene Verhalten und das der anderen besser zu verstehen.
- Erweiterung der persönlichen Handlungsmöglichkeiten auch in schwierigen Situationen.
- Unvoreingenommen die Essenz des Entscheidungsprozesses herauszufiltern
- Bewusstsein in Risikosituationen schärfen/Risikomanagement
- Ego Fallstricke erkennen
- Teamkompetenzen im Bereich Mitgefühl, Kommunikation und Zuhören weiter stärken
- Eigenes Auseinandersetzen mit den Themen Sicherheit und Kontrolle. Welche Bedeutung haben sie für berufliche und private Ziele für mich?
- Abwägen und wagen. Den richtigen Zeitpunkt für die Entscheidung finden.
- Konstruktiv und lösungsorientierter Umgang mit Konfliktsituationen.
- Intuition zulassen und erfahren
- Offenheit
- Vertrauen entwickeln
- Eigene Fähigkeiten abrufen
- Fokussiert sein
- Transformation Unterstützung der beruflichen Resilienz,
- Aufgeschlossen- und Gelassenheit gegenüber neuen Strukturen und neuer Wege

Dieses Seminar können Sie als Coaching für Ihre Führungskräfte/Teams bei uns buchen.

## ***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

