

## Kreativ zur Lösung – Mach mal Pause vom Problem

### Setze neue Impulse und nutze Deine Ressourcen

#### Bildungsurlaub / Bildungszeit

Mach mal Pause vom Problem!

Es kann durchaus sinnvoll sein, aus einem Problem rauszutreten und sich ihm aus einer anderen Richtung zu nähern, einen Perspektivwechsel vorzunehmen und einfach mal tief durchzuatmen. Manchmal kann ein solcher Umweg der schnellere Weg zum Ziel sein. Schon Kurt Tucholsky\* sagte: „Umwege erweitern die Ortskenntnis“.

Wir laden Sie ein, mit uns neue Wege zu gehen, mehr über sich zu erfahren und spielerisch Talente, Ressourcen und Stärken zu entdecken. Lernen Sie Ihre Ressourcen und Talente noch besser zu nutzen und in Ihren Arbeitsalltag zu integrieren. Das Ziel ist es, in den Flow zu kommen, so dass wir das, was wir tun, mit Leichtigkeit und Freude tun können.

Bin ich eigentlich zufrieden mit dem Leben, das ich führe? Lebe ich meine Talente, Stärken, Kompetenzen? Integriere ich sie in mein Leben, meinen (Berufs-)alltag? Kenn ich meine Kraftquellen und bin mir darüber bewusst, was mir neue Energie gibt?

Ein verantwortungsvoller Umgang mit den eigenen Energien ist im Berufsalltag nicht immer möglich bzw. wird leider häufig vernachlässigt. Die täglichen Aufgaben binden uns ein und lassen oft nur wenig Raum und Zeit zum Entspannen und Loslassen.

Um langfristig leistungsfähig zu bleiben, bedarf es einer Freude an dem, was wir tun, es bedarf der Selbstfürsorge, Selbstempathie und Selbstliebe.

Dadurch, dass wir oft sehr eingebunden sind, verlieren wir manches Mal die wesentlichen Dinge aus dem Blick. Wir befinden uns in einem Tunnel. Und Tunnel haben in der Regel wenig Licht, bieten wenig Anreize, wenig Alternativen, die Richtung ist vorgegeben. Wie schön wäre es, da einfach mal die Richtung zu wechseln...

Um deinen Weg zu finden, musst du deiner Freude folgen.  
(Joseph Campbell)

|                     |  |
|---------------------|--|
| <b>Seminar Nr.:</b> | <b>803125</b>  |
| <b>Termin:</b>      | <b>16.11. – 21.11.2025</b><br>Sonntag, 18.00 Uhr<br>Freitag, ca. 13:30 Uhr       |
| <b>Ort:</b>         | <b>Baltrum</b>   |
| <b>Preis:</b>       | 925,- € (Ü/VP)<br>EZ-Zuschlag: 45,- € insgesamt<br>1125,- € für Einricht./Firmen |
| <b>Dozentinnen:</b> | Susanne Lehmann<br>Renate Huppertz   |

#### Susanne Lehmann

(Jhrg. 1973) ist Kommunikations-/Werbefachwirtin und Master of Science im Change Management. Als Trainerin und Coach liegen ihre Schwerpunkte bei Emotionaler Kompetenz, Coaching, Konflikt- und Stressmanagement, Team- und Ressourcentraining. Sie legt Wert darauf, den Teilnehmern Raum für Entwicklung zu geben und Achtsamkeit zu fördern. Ihre Arbeit ist für sie eine gemeinsame Forschungsreise in den Themengebieten, die ihr am Herzen liegen.



#### Renate Huppertz

(Jhrg. 1963) ist Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung, Mediatorin, Systemischer Coach und NLP-Practitioner. Ihre Schwerpunkte sind Seminare zu Selbst- und Stressmanagement, der Entfaltung persönlicher Schlüsselkompetenzen sowie der Vertiefung der kommunikativen Kompetenz, Konfliktmanagement und Konfliktmoderation. Sie ist ZENbo Balance Trainerin Basic und Live Online Trainerin und arbeitet seit vielen Jahren als selbständige Trainerin, Mediatorin und systemischer Coach.



Bei Durchführung des Seminars unterhalb der Mindestteilnahmezahl behalten wir uns vor, das Seminar **nur** mit einer der genannten Seminarleitungen durchzuführen.

Teilnehmer\*innenzahl: 8 - 16

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen

## Ihr Nutzen/Seminarziele

- Sie stärken Ihre Lösungskompetenz, indem Sie die Methode des Perspektivwechsels intensiver einsetzen. So können Sie ohne Problemumweg zur Lösung kommen.
- Sie reflektieren Ihr tägliches Tun und können über den Erkenntnisgewinn der eigenen Fähigkeiten und Ressourcen - Neue Ressourcen entdecken – „alte“ wiederbeleben.
- Sie beleuchten Ihre Talente und Stärken und die daraus resultierenden Kompetenzen für Ihr Berufsleben.
- Sie stärken Ihr Selbstbewusstsein, indem Sie (wieder-)entdecken, was Sie ausmacht und wie Sie dies einsetzen können.
- Sie stärken Ihre Selbststeuerungskompetenz, Selbstfürsorge und Selbstempathie, indem Sie Achtsamkeit im Berufsleben praktizieren.
- Sie verbessern Ihre Feedbackkultur, um in Ihrem Berufsalltag gezielter zu kommunizieren.
- Sie erlernen Entspannungstechniken zur Anwendung am Arbeitsplatz

Die Mischung aus Theorie, Selbsterfahrung, Ruhe und Musik gibt Ihnen die Möglichkeit, Neues zu erfahren sowie viel Lebensfreude, Leichtigkeit und intensive Erfahrungen zu erleben. Wir nutzen die Energie der Gruppe, lernen voneinander und stärken unsere eigenen Fähigkeiten und Ressourcen und lernen diese in den Berufsalltag zu transferieren.

Ziel ist es, für alle Methoden den Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu gewährleisten, damit jede Teilnehmerin / jeder Teilnehmer eine eigene, neue Perspektive für ein motiviertes Arbeitsleben entwickelt!

**Seminarzeiten:** Das Seminar beginnt am Sonntag, um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Freitag um 13:30 Uhr.

### Zu diesem Seminar bringen Sie bitte folgendes mit:

- bequeme Kleidung für Übungen drinnen
- Hausschuhe oder warme Socken
- Schreibutensilien

## Die Insel Baltrum

Baltrum liegt in der Mitte der wie eine Perlenkette vor der deutschen Nordseeküste aufgereihten sieben ostfriesischen Inseln. Im Westen wird das Eiland durch das Seegatt Wichter Ee von Norderney und im Osten durch die Accumer Ee von Langeoog getrennt. Baltrum misst 5 km in der Länge und maximal 1,5 km in der Breite. Mit 6,5 km<sup>2</sup> ist sie die **kleinste der ostfriesischen Inseln**; und für viele Gäste, die oft auf die Insel kommen, die Schönste – vielleicht auch, weil sie autofrei ist. Zwei Links zur Insel: [www.baltrum.de](http://www.baltrum.de) und [www.baltrum-online.de](http://www.baltrum-online.de).

## Organisatorisches

**Übernachtung/Verpflegung:** Das christliche Gästehaus Sonnenhütte befindet sich im Westend und ermöglicht ihren Gästen zu drei Seiten einen wunderschönen Blick auf das Meer. Sie übernachten im Doppelzimmer oder Einzelzimmer. Sie erhalten Vollpension im Haus. Link zum Haus: [www.sonnenhuette.de](http://www.sonnenhuette.de).

## Anreise

**Baltrum** erreichen Sie mit dem Schiff von Neßmersiel aus in ca. 30 Minuten. Neßmersiel ist mit dem Auto (z.B. über Aurich) und mit der Bahn (über Norden und dann weiter mit dem Bus) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**. Bitte bedenken Sie, dass das Schiff nicht häufig fährt: (Fahrzeiten finden Sie unter [www.baltrum-linie.de](http://www.baltrum-linie.de)).



Bitte beachten Sie die Hinweise zur An- und Abreise.

## Sonstiges

**Weitere Informationen** über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**.

**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

## 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. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.