

Entscheidungen treffen und achtsame Kommunikation im Beruf

Bildungsurlaub/Bildungszeit 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.: 814725
Termin: 14.09.-19.09.2025
Sonntag, 18.00 Uhr – Freitag, 13.15 Uhr
Ort: Benediktbeuern
Preis: 1.095,00 € (Ü/VP) für Einzelpersonen
1.295,00 € (Ü/VP)
für Einrichtungen / Firmen

Dozenten: Peter Wendland, Andreas Kuban
Peter Wendland (Jhrg. 1969) ist freiberuflicher Dipl. Soz. Päd., Musiktherapeut, Heilpraktiker für Psychotherapie und leidenschaftlicher Kletterer (Vorstieg, Toprope und Klettersteig) und DAV Mitglied.
Andreas Kuban (Jhrg. 1966), Trainer und Coach u.a. für Fach- und Führungskräfte und Teams, seit über 30 Jahren als Bergführer tätig. Die Sprache der Berge sind für ihn Medium und Methode für Trainings, um Veränderungen und mentale Stärke hervorzurufen.

Teilnehmendenzahl: 10-14
Leistungen: Übernachtung mit Frühstück und Abendessen und zusätzlich Lunchpaket, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung

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 für klare Entscheidungen?
- 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 und Hingabe
- Achtsames Sprechen und Zuhören

Ihr Nutzen

- Sie erweitern Ihre Entscheidungsmöglichkeiten, um auch in schwierigen Berufs-Situationen handlungsfähig zu bleiben.
- Sie verstehen Ihr eigenes Verhalten und das der anderen besser, um auch in beruflichen Konfliktsituationen fokussiert, konstruktiv und lösungsorientiert agieren zu können.
- Sie entwickeln Vertrauen in Ihre Entscheidungskompetenz, um in Ihrem Arbeitsalltag den richtigen Zeitpunkt für Entscheidungen finden.
- Sie können auch im Berufsalltag Intuition zulassen, um unvoreingenommen die Essenz des Entscheidungsprozesses herausfiltern zu können.
- Sie können auch in beruflichen Stresssituationen die eigene Fähigkeiten abrufen

Spezielle Kenntnisse und Fähigkeiten

... sind keine Teilnahmevoraussetzung. Das Seminar ist aber 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. Die Zeit am Kletterfelsen beträgt Montag bis Donnerstag 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 ausführliches Reflexionen, Auswertungen, inhaltliche Inputs und Transfers des Erfahrenen in den beruflichen Alltag statt.

Fahrten vor Ort: Um die Kletterfelsen zu erreichen, benötigen wir Privatfahrzeug der Teilnehmenden. Wir bezahlen für jeden im Rahmen des Seminars gefahrenen Kilometer 0,30 € (Abrechnung vor Ort). Die PKWs werden in der Regel mit vier Personen besetzt. Die Ziele liegen in der Regel ca. 30 km entfernt. Wir bitten bei der Anmeldung um Mitteilung, ob Sie einen PKW vor Ort zur Verfügung stellen können.

Klettermaterial: Klettermaterial wird – mit Ausnahme von Kletterschuhen - gestellt. Wir arbeiten mit automatischen Sicherungsgeräten. Bitte bringen Sie eigene Kletterschuhe mit.

Organisatorisches

Das Seminar findet im Kloster Benediktbeuern (www.kloster-benediktbeuern.de) statt. Das Kloster liegt **idyllisch nicht weit vom Kochelsee und den angrenzenden Bergen ca. 60 km südlich von München.**

Übernachtung/Verpflegung: Sie sind im Doppelzimmer **ohne eigene Dusche/WC** (ohne Zuschlag) bzw. im Einzelzimmer **ohne eigene Dusche/WC** (Zuschlag: 25,00 € insgesamt) untergebracht. Sie werden im Kloster versorgt. Nicht im Preis enthalten sind Pausengetränke.

Anreise: Benediktbeuern erreichen Sie per Pkw über die A 95 (München – Garmisch-Partenkirchen). Der Bahnhof Benediktbeuern liegt unmittelbar am Kloster. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

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

Bitte beachten Sie bei der Planung Ihrer Anreise, dass die Rezeption nur bis 16.00 Uhr geöffnet hat. Wenn Sie später anreisen, müssen ein paar Tage vor Seminarbeginn das Haus kontaktieren: Sie bekommen dann einen Code zum Schlüsseltresor.

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. Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.

Zu diesem Seminar sind alle Interessierte herzlich willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!