



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**

### **Freiheit Vs. Sicherheit**

Ein Seminar in den Berchtesgadener Alpen

**Über den Königssee nach St. Bartholomä, Rinnkendlsteig zum Watzmannhaus.**

**Am nächsten Tag auf den Watzmann zum Hocheck und zurück nach Schönau am Königssee.**

In diesem Seminar werden Andi Kuban und Peter Wendland mit den Seminarteilnehmern eine attraktive alpine Route in den Berchtesgadener Alpen begehen. Inhaltlich werden sich die Teilnehmer im Bereich Coaching mit den Themen Freiheit vs. Sicherheit, Entscheidungsprozesse, Achtsamkeit im „Hier und Jetzt“, Selbstwahrnehmung und Selbstpflege auseinandersetzen.

Die alpinen Routen werden wir mit innerer Achtsamkeit und entschleunigter Wahrnehmung begehen. Während des Bergsteigens werden verschiedene Teambuildingaufgaben den Teilnehmern gestellt, welche sie eigeninitiativ lösen werden.

### **Sicherheit:**

Das „Denkende Ich“ vertraut auf Rationalität. Das gibt Sicherheit.

Das Vertrauen in Erkenntnis der Wissenschaft und Technik garantiert Sicherheit.

Unser „Ich Subjekt“ - Kraft seines Denkens, seines Wollens – möchten wir gerne die Welt beherrschen können.

*Es geht um das richtige Maß. Nimmt die Sicherheit überhand, so verlieren wir die Freiheit. Kontrolle schränkt Freiheit stark ein.*

*Die Suche nach totaler Sicherheit endet nie!*

### **Freiheit**

Lebendigkeit, Unabhängigkeit, Freie Gedanken, freies Handeln, Toleranz, Gelassenheit.

Wir gehen bergsteigen, wir sind abenteuerlustig, wir verlassen unsere Komfortzone, Erleben uns in der Risikozone oder der Zone des maximalen Lernens. Dies ermöglicht, die eigene Perspektive zu wechseln.

Freiheit ist Lebendigkeit. Sich spüren, über seine Grenzen wachsen. Mache ich etwas Neues, betrete ich neuen Boden, lerne ich neue Dinge. Dies ermöglicht mir, als Mensch zu wachsen. Wachstum und Lebendigkeit bedeutet ebenfalls Freiheit.

Sich selbst in neuen Situationen zu erleben, bedeutet ein Stück unsere Sicherheit aufzugeben um uns neu zu spüren und unserer Emotionen gewahr zu werden.

Spielt sich somit Freiheit eher außerhalb der Komfortzone ab?

*Bedarf nun Freiheit auch der Sicherheit?*

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!

Bewusstsein schaffen.

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

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.

Freiheit und Sicherheit spielen hier eine bedeutende Rolle in uns. Wir wollen diesen Anteilen auf den Grund gehen. Das Seminar lädt ein, mit den Erfahrungen aus dem Bergsteigen eigene Fallstricke (Egofallen) zu erkennen. Sie bauen Entscheidungskompetenzen auf, erweitern diese und lernen, wie Sie mit Ihrem eigenem Sicherheits- Und Freiheitsbedürfnis in einem Team interagieren.

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, zuhören. Wer in den Bergen bestehen will, benötigt Mitgefühl für sich und seine Partner/in. Achtsames Zuhören und Sprechen sind Fähigkeiten, welche genauso notwendig sind, wie Bewusstsein zu schaffen und zu akzeptieren.

### **Inhalt:**

Die erste Tagestour führt uns mit dem E-Boot über den Königssee von Schönau nach St. Bartholomä. Von dort aus geht es den Rinnkendlsteig über die Archenkanzel zur Kührointalm.

Am Nachmittag geht es weiter bergan zum Watzmannhaus. Dort werden wir übernachten.

In der zweiten Tagestour geht es zum Watzmann zum Hocheck hinauf. Anschließend geht es wieder ins Tal nach Schönau, ggf. auch zur Wimbachbrücke (individuell absprechbar) . Abends werden wir das Seminarhaus Königssee aufsuchen. Dort werden wir uns selbst versorgen.

Den dritten 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: 6-8 Personen**

**Ort: Watzmannregion in den Berchtesgadener Alpen**

**Voraussetzungen:**

***Aufstiege bis zu 1300Hm und Abstiege bis 1800Hm. Trittsicherheit , Schwindelfreiheit (keine Höhenangst) und Kondition für 8-9 Stunden wandern am Tag mit ca. 8 kg Gepäck.***

***Im Seminarhaus und während des Bergsteigens, sind wir Selbstversorger.***

***Mitzubringen:***

- Offenheit
- Freude am Bergsteigen
- Bergschuhe
- Rucksack mit wenig Inhalt (Essen, Trinken, Wechselunterwäsche)
- Stirnleuchte
- der Bergsituation angemessene Outdoor Kleidung (ggf. auch für nasse Witterung)
- Trekkinghandtuch (für Watzmannhaus, klein und leicht)
- Trekkingstöcke

**• Seminarinhalte**

- Was bedeutet Sicherheit für mich
- Wie kann ich Sicherheit definieren, überprüfen, und für mich messbar machen?
- Was bedeutet Freiheit für mich?
- Welche Rolle spielt Freiheit in meinen beruflichen und privaten Entscheidungen?
- Risikomanagement
- Umgang mit Risiko und Komfortzone
- Wie treffen wir Entscheidungen
- Umgang mit vermeintlich falschen Entscheidungen
- 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
- Kommunikation in Stresssituationen
- (Selbst)Wahrnehmung, Hingabe und Demut
- Achtsames Sprechen und Zuhören

**• Seminarziele**

- Das eigene Verhalten und das der anderen besser zu verstehen.
- Eigenes Auseinandersetzen mit den Themen Sicherheit und Freiheit. Welche Bedeutung haben sie für berufliche und private Ziele für mich?
- Wie geht der Sicherheitsmensch mit dem Freiheitsmensch und der Freiheitsmensch mit dem Sicherheitsmensch um?
- Abwägen und wagen. Den richtigen Zeitpunkt für die Entscheidung finden.
- Unvoreingenommen die Essenz des Entscheidungsprozesses herauszufiltern
- Erweiterung der persönlichen Handlungsmöglichkeiten auch in schwierigen Situationen.
- Bewusstsein in Risikosituationen schärfen/Risikomanagement
- Konstruktiv und lösungsorientierter Umgang mit Konfliktsituationen.
- Intuition zulassen und erfahren
- Ego Fallstricke erkennen
- Offenheit
- Vertrauen entwickeln
- Eigene Fähigkeiten abrufen
- Fokussiert sein
- Resilienz stärken, Transformation in den Alltag (beruflich und persönlich)
- Aufgeschlossen- und Gelassenheit gegenüber neuer Strukturen und neuer Wege

Dieses Seminar können Sie als Coaching für Ihre Führungskräfte/Team/Unternehmen 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