



## **Ansporn: Beflügeln: Sinnstiften: Ermutigen: Ermuntern:**

### **Worum geht es? Angebot und Nutzen:**

Um die Möglichkeit zu entschleunigen, Kräfte zu sammeln und Innezuhalten, um durch die ehrliche Auseinandersetzung mit sich selbst und anderen den eigenen (Zu-) Stand zu prüfen, das persönliche Wohlfühlen, die eigene Lebenslust und Neugierde auf das was vor Ihnen liegt zu steigern und dafür neu Anreize zu erhalten, oder „vergrabene“ wiederzuentdecken. Kurz gesagt, sich Zeit für Orientierung zu nehmen.

Sie erlangen die Energie und Klarheit, welche Sie zur Umsetzung Ihrer individuellen Ziele/ Visionen brauchen. Selbstreflexion in Verbindung mit der Frage nach den gewünschten persönlichen und beruflichen Perspektiven, helfen die beiden Lebensbereiche wieder in Balance zu bringen, wenn das Augenmerk auf konkreter Zieldefinition und entsprechend konkreter Umsetzungsplanung gelegt wird.

Der methodische Rahmen gibt Ihnen Raum, sich neu und umfassend, ohne Leistungsdruck körperlich, emotional und kognitiv zu erfahren. Der Veranstaltungsort und die Gruppengröße von 6-10 Teilnehmern stellt sicher, dass Sie einerseits genügend Inspiration und Austausch erhalten und andererseits den geschützten Rahmen einer kleinen Gruppe, abseits von alltäglicher Ablenkung und Reizüberflutung nutzen können.

Nutzen, um den Zugang zu den bekannten und verborgenen persönlichen Potenzialen, Stärken, Fähigkeiten, Talenten, Wünschen und Bedürfnissen (wieder) zu entdecken und dabei den Balanceakt zwischen den eher angstgesteuerten Wünschen nach Sicherheit, Vertrautheit und Schutz gut auszutarieren, mit den Sehnsüchten nach Abenteuer, Neuland, Herausforderungen und dem tiefen Bedürfnis etwas im übergeordneten Sinne „Sinnvolles“ im Leben schaffen zu wollen.



### **Zielsetzung:**

- Überschaubare und daher umsetzbare Aktionen/Maßnahmen zur Erlangung Ihrer privaten und beruflichen Ziele erarbeiten und in einen sinnvollen Entwicklungsplan münden lassen
- Klarheit und Verständnis für die eigenen/gemeinsamen wichtigsten Lebensthemen bzw. Antreiber/Trigger, um angemessen agieren und planen zu können, statt nur zu reagieren
- Intrapersonelle und interpersonelle Konflikte erkennen und angemessen bewältigen
- Mut, Selbstbewusstsein/-vertrauen und Motivation für anstehende Veränderungs-/Entwicklungsschritte aufbauen
- Die eigenen Dynamiken innerhalb angestrebter Veränderungsprozesse erkennen, die entweder hilfreich als Beschleuniger, oder destruktiv als Stolperfallen wirken (auf Verhaltens- und Einstellungsebene bei sich und anderen)
- Durch Eigen- und Fremdwahrnehmungsvergleich die eigenen Fähigkeit zur Einschätzung verbessern

### **Zielgruppe:**

- Personen die in leitender Position sind und deren Lebenspartner
- Alle jene, die Freude an guter Leistung haben und diese mit Lebenslust verknüpft wissen wollen



## **Inhalte:**

- Leistungsfähigkeit, Persönlichkeit und Potenziale
- Perspektiven in beruflicher und privater Hinsicht
- Zeit zum Innehalten, Besinnung, Rück- und Ausblick
- Persönliche Begrenzungen und Freiräume
- Work-Life-Balance
- Krisen als Chance
- Konflikte in mir und mit anderen
- Von der Problemtrance zur Lösungsorientierung
- Relevante, persönliche Lebensthemen
- Raus aus der Gewohnheitsfalle
- Intelligenter Umgang mit (der eigenen) Emotionalität
- Prioritäten, Lebensziele, Werte
- Talente, Stärken (auch versteckte), Bedürfnisse und Wünsche
- Achtsamer Umgang mit den eigenen Ressourcen
- Defizite, Abneigungen, Antreiber- und Triggerpunkte
- Selbstwert, Selbstbewusstsein, Selbstreflexion, Selbstvertrauen, Achtsamkeit
- Macht der Gedanken
- Denken, Fühlen, Handeln

## **Methoden:**

- Meditation und gelenkte Fantasiereisen
- Feedbackprozesse auf verbaler und körperlicher Ebene zu emotionalem und kognitivem Ausdrucksverhalten
- Achtsamkeitsübungen zur feinfühligem Wahrnehmung von inneren Prozessen auf Ebene von Emotionen, Körpergefühlen, Bewegungs- und Gedankenmustern
- Anspannungs- und Entspannungsübungen
- Persönlichkeitstest die 16 Lebensmotive nach Steven Reiss
- Aufstellungsarbeit (Organisation, Ziele, Vision, Entscheidung, Familie...)
- Einzel- und Gruppengespräche