



Neues aus und um Port de Soller

Neues Coaching Projekt erfolgreich umgesetzt.

Das Ergebnis soll gleich einmal vorweg genommen werden. Der neue Ansatz hat sehr gut funktioniert. In den letzten Jahren wurde immer wieder getestet und probiert. Das hat sich bewährt, jetzt steht die Arbeit auf sicheren Füßen. Die sicher Füße heißen: Vor der Arbeit im Gebirge werden mit jedem Teilnehmer Ziele, Methoden, Erwartungen und Inhalte gewissenhaft besprochen. Damit ist eine individuelle Vorbereitung gegeben. Die Arbeit findet nicht im Seminarraum statt. Die Verbindung von körperlicher und geistiger Arbeit hat bei uns so viel bewirkt. Das ist in einem Seminarraum nicht zu schaffen.



Hier wird geistige Arbeit geleistet. Tag: 31.10.2014., 24° im „Seminarraum“

Ein Thema bildete die Entwicklung einer persönlichen, inneren Widerstandskraft durch Resilienz.

Nach gut einer Stunde Weg, nicht so schwierig, aber doch anspruchsvoll, ging es in einer der ersten Arbeiten um das persönliche Energiefass, unserer Batterie. Spannend, was in so einer ungezwungenen und freien Atmosphäre für gute Gedanken kommen. Was füllt mein Fass? Was leert mein Fass? Besonders die Gedanken hinsichtlich der körperlichen Ebene werden in



solch einem Umfeld tief aus dem Inneren geholt. Die Frage nach Maßnahmen wurde dann wieder mit auf den Weg genommen.

Wenn wir uns über Resilienz, über Burnout austauschen, dann geht es auch immer über den Schutz vor Überlastungen.

Wenn jeder einen gut gefüllten Rucksack trägt, ist eine Übung zur Entlastung praktisch sehr gut umsetzbar. Dabei hatten wir alle viel Spaß. Entlastungen kann man gut spürbar machen. Es wurde uns schnell bewusst, was wir so für einen Rucksack im Arbeitsleben mit uns rumschleppen. Das bildete dann die Überleitung von der Selbstführung zur Führung von Mitarbeitern in unterschiedlichen Situationen, hier besonders die Führung in Projekten. Die letzte Arbeit am Tag, fand dann bei einem Kaffee an der Refugi Muleta statt.

AKTUELL

Termine für 2015

Frühjahr:

19. bis 22.04. (noch ein Platz frei)

23. bis 26.04. (noch drei Plätze frei)

Voraussichtlich wird der erster Termin mit etwas anspruchsvolleren Wegen, immer gut machbar. Der zweite Termin ist besonders gut geeignet für ungeübte Wanderer.

Günstige Flüge zur Zeit noch buchbar:

Berlin—Palma d.M.

Hin u. Rück für 210,- € Airberlin

Herbst:

28. bis 31.10. (noch vier Plätze frei)



Führ Dich selbst. Was bedeutet sich selbst zu führen?

Wenn wir uns mit Führung beschäftigen, kommen wir an einem Namen nicht vorbei: Peter Drucker. Er gilt als der Erfinder der Managementlehre. Wie kein anderer hat er die Aufgaben und Anforderungen der Führungskräfte analysiert. Einer seiner bekanntesten Sätze hat auch uns im Seminar beschäftigt:

„Nur wenige Führungskräfte sehen ein, dass sie letztendlich nur eine Person führen müssen. Diese Person sind sie selbst.“



Das mit dem Selbstführen ist uns gut gelungen. Im Bild arbeiten wir nach einem Aufstieg auf ca. 1100 Meter.

Nach dieser Anstrengung wurde ganz spontan die Frage „Was schenkt mir Kraft, Stärke und Lebensfreude?“ vom Vortag noch einmal aufgenommen. Dieser Platz bietet eine hervorragende Möglichkeit sich mit den verschiedenen Belangen des Alltages zu beschäftigen. Der notwendige Abstand ist da und wird körperlich ganz stark wahrgenommen.

Natürlich kam auch das Thema der Führung nicht zu kurz. Ganz oben im Tramuntanagebirge bietet sich ein Nachdenken über die verschiedenen Rollen im Leben (einer Führungskraft) sehr gut an. Was machst Du alles gleichzeitig? Habe ich mir zu viele Aufgabenbereiche und Verantwortlichkeiten aufgeladen? Wie kann ich meinen „Rucksack“ leichter machen? Da ist Einiges auf dem Gipfel des Puig de sa Rateta geblieben. Symbolisch natürlich.

Fragen und Antworten zur Arbeit in und um Port de Soller.

Wie lernen sich die Teilnehmer kennen?

Am Anreisetag geht es auf eine kleine Kennenlerntour. Da gibt es ausreichend Zeit zum Vorstellen. Auch die Themen werden mit allen Beteiligten abgestimmt.

Was passiert, wenn das Wetter nicht passt?

Dann brauchen wir die passende Kleidung. Für alle Fälle stehen aber auch Räume zur Verfügung.

Was bedeutet im Titel der Teil „Für Dich selbst“?

Wir werden auch immer an uns selbst denken und etwas dafür tun. Das ist zum Beispiel auch ein großes Mallorca-Abendbuffet. Das ist auch eine Wanderpause auf einer Finca mit frisch gepresstem Orangensaft. Das ist Sonne. Das ist genau DAS, was jeder für sich selbst als angenehm empfindet.

Das ist eine Antwort auf die Frage: „Was füllt meinen Akku?“

Stehen die Preise für 2015 schon fest?

Ja. Bitte hier auf das Steinmännchen klicken.



Unsere Arbeit



Ein kleiner Rückblick:

In meinen äußeren Umständen hat sich nicht viel geändert, in meinen inneren sehr viel.

Was den Unterschied ausmacht: Ich erkenne die Hindernisse als solche und erkenne mein Potential, für das ich dankbar bin.

Gehen, ohne sich beirren zu lassen. Das Ziel kommt, wie auf unseren Wanderungen, so oder so. Aber eben nur, wenn ich gehe.

Nicht immer gleich das ganz Große wollen ohne dabei die kleinen, so viel wichtigeren Schritte zu machen! Denn diese sind es, die das Große letztlich ausmachen.

Ohne Geröll und Anstrengung keinen Gipfel aber auch keinen Cafe con leche im Tal.

Es hat mir gut getan. Mich auf den Boden geholt und innere Festigkeit verliehen.

Anita Kriebel
Grafikdesign, Leipzig



Unser Ausgangsort



Trainer und Coach

Andreas Mende

Mendetraining
Alfred-Darre-Weg 5a
01187 Dresden
Mobil: 0171 274 5354
Mail: mende@mendetraining.de

facebook

XING