

Mein nächster Schritt

Ein Retreat mit Impulsen, die nachwirken und mit Räumen zum Reflektieren und für frisches Denken. Über Themen, die für Sie wesentlich sind. Alleine und auch zusammen. **An einem ruhigen Ort und in der Natur.**

- › Wie kann ich in den Spannungsfeldern meines Lebens stimmig handeln?
- › Welche Haltungen unterstützen mich dabei?
- › Wie kann ich in Zeiten von Unsicherheit und Nicht-Wissen handlungsfähig bleiben?
- › Was leitet mich? Was hält mich? Was lässt mich wachsen?

Unser Leben lässt sich nicht „machen“.

Aber alles gelingt besser, wenn die Balance stimmt: zwischen Selbstführung und Verbundenheit, zwischen Reflexion und Handeln. In diesem Retreat erfahren Sie Balance nicht als ein Stillstand in der Mitte, sondern als ein lebhaftes Wechselspiel von Gegensätzen.





Der erste Schritt: **Bei mir sein**

Alles beginnt mit mir. Ich sehe ja die Welt nicht so, wie sie ist, sondern wie ich bin.

Wie bin ich mit mir befreundet? Wann verabrede ich mich mit mir? Und wozu und wofür?

Sie erkunden Ihr Terrain von Selbstführung und Selbst-Bewusstheit, Selbst-Vertrauen und Selbst-Fürsorge. Und übernehmen Verantwortung für Ihr Erleben. Dabei durchleuchten Sie Ihr Leben nach hilfreichen Begleitern, Wegmarken und Mustern.



Der zweite Schritt: **Wandel**

Wandel ist die Konstante in unserem Leben. In der ständigen Veränderung um uns, verorten wir uns immer wieder neu.

Was bewegt mich und was will ich bewegen? Wie kann ich innehalten im Wandel? Was sind meine Leitsterne für die Navigation in meinem Leben?

Sie reflektieren, wo Sie gerade stehen, was Sie hält und festhält. Und wer oder was Sie zum Weiterziehen einlädt. Sie lernen, die Impulse Ihres Gehirns zu verstehen und für Ihr Handeln zu nutzen. Und Sie erkennen, welche inneren Kräfte Sie in Bewegung bringen und mit welcher Energie Sie am Steuerrad stehen.



Der dritte Schritt: **Kraftquellen**

Resonanz, Resilienz und Rebellienz sind gute Freunde in turbulenten Zeiten.

Wie stärke ich mich immer wieder? Wie gehe ich mit meinen eigenen und den Grenzen von Anderen um? Und wie setze, achte und öffne ich Grenzen und entwickle die Kraft, Dinge anzunehmen, die ich nicht ändern kann?

Sie erfahren, wie Machbarkeit, Handlungsfreiheit und Sinnstiftung zu positiver Resonanz führen. Das Modell der Salutogenese ermöglicht ein Nachdenken über die Frage, was uns in der Tiefe unseres Seins gesund hält und stärkt. Dafür entwickeln Sie auf Sie persönlich zugeschnittene Übungen für Ihren Alltag.

Der vierte Schritt: **Verbundenheit**

Wir sind eingewoben in ein Netz von Beziehungen, in dem alles miteinander verwoben ist. Dieses Netz trägt und bewegt uns.

Wie kann das Erleben des Verbundenseins mich und meine Intention beflügeln? Wie trägt mich dieses Netz auf meinem Weg? Und: Wie trete ich immer wieder in Kontakt mit mir selbst und wachse mit anderen? Wie ermöglichen wir uns gegenseitig zu wachsen?

Sie reflektieren, wie Ihre Freundschaft mit sich selber und die Gemeinschaft mit anderen in der Welt wirksam werden und einen positiven Fußabdruck hinterlassen. Sie wechseln Perspektiven und gewinnen aus der Verbundenheit mit der Welt und der Natur Klarheit über das, was Ihnen am Herzen liegt.

Wie wir arbeiten

Anfangsimpulse, Gespräche in wechselnden Konstellationen, Runden, Übungen und Zeiten für eigene Erkundungen und Selbstreflexionen wechseln einander ab.

Die Basics

Termin:	03.–05. Mai 2023
Zeiten:	03.05. 10–17 Uhr · 04.05. 9–17 Uhr · 05.05. 9–17 Uhr
Ort:	Weiterbildungszentrum Alanus Werkhaus Johannishof, 53347 Alfter
Preis:	Frühbucherpreis bis 4 Wochen vorher: 820,00 € (danach: 910,00 €) plus 30 € Materialkosten für die künstlerische Arbeit im Atelier (Bildhauerhalle) als Teil des Retreats, zuzüglich Übernachtung und Verpflegung (Übernachtung für TN der Weiterbildung zu reduziertem Preis im Gästehaus möglich. Kontakt: https://werkhaus.alanus.edu/gaestehaus/profil.html)
Anmeldung:	ab 1.11.2022: https://werkhaus.alanus.edu oder via E-Mail an: weiterbildung@alanus.edu

Unser Hintergrund

Wir sind ein eingespieltes Team, das mit Freude und Erfahrung, mit Zugewandtheit und Leidenschaft Menschen inspiriert und unterstützt. Als Trainer und Coaches begleiten wir im In- und Ausland Führungskräfte in stürmischen Situationen bei persönlichen und beruflichen Veränderungen.



Hinrich Mercker hat mehr als zwanzigjährige Führungserfahrung in Stiftungen und Organisationen der internationalen Zusammenarbeit. Am MIT in Cambridge hat er sich als Fellow mit Führungskonzepten (u.a. Theory U) und deren Umsetzung in die Praxis befasst und diese als Impulse in die deutsche Entwicklungszusammenarbeit eingebracht. Er arbeitet als Coach, Trainer und Entwickler von Führungskräfteprogrammen in Berlin.

www.merckerundmiketta.de



Alexander Fröde hat über 15 Jahre als Führungskraft im öffentlichen Bereich gearbeitet. Als Berater und Coach integriert er Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften und der Komplexitätsforschung sowie die Arbeit mit der Natur in seine Unterstützung von Menschen, Teams und Organisationen in Veränderungsprozessen. Ihn begeistert es, wenn Menschen mit Freude, Energie und guten Ideen ihren Weg gehen und einen positiven Fußabdruck hinterlassen.

www.alexanderfroede.de