







Letzten Endes gilt man nur
wegen des Wesentlichen,
und wenn man das nicht hat,
ist das Leben vertan.

C.G. Jung

Neuland

Mutig sein + Experimentieren

Themen / Prozesse fundieren

Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
			
Einstieg + Thema	Veränderung 😊	Veränderung 😊	Überraschung
Check-in	Rollen + Inneres Team	Konzepte: Sinn + Unsinn	Arbeit mit dem inneren Kritiker
Rahmen für die Arbeit an Grenzen 4	Arbeit mit dem Protagonisten:	Mein Rap der helle und der dunkle Traum	Fragen Rolle als Coach
Mein Schrauk	3+5 Stationen 	gemeinsamer Abend	



Check-in zur Halbzeit



Wo stehe ich gerade als Coach?

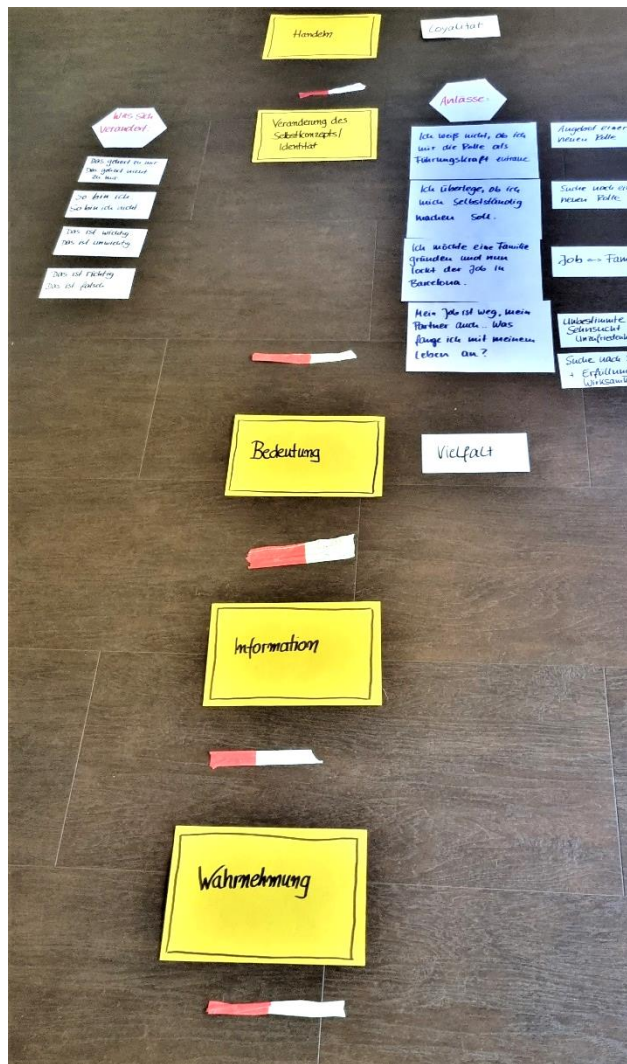
je 15 min.
pro Person

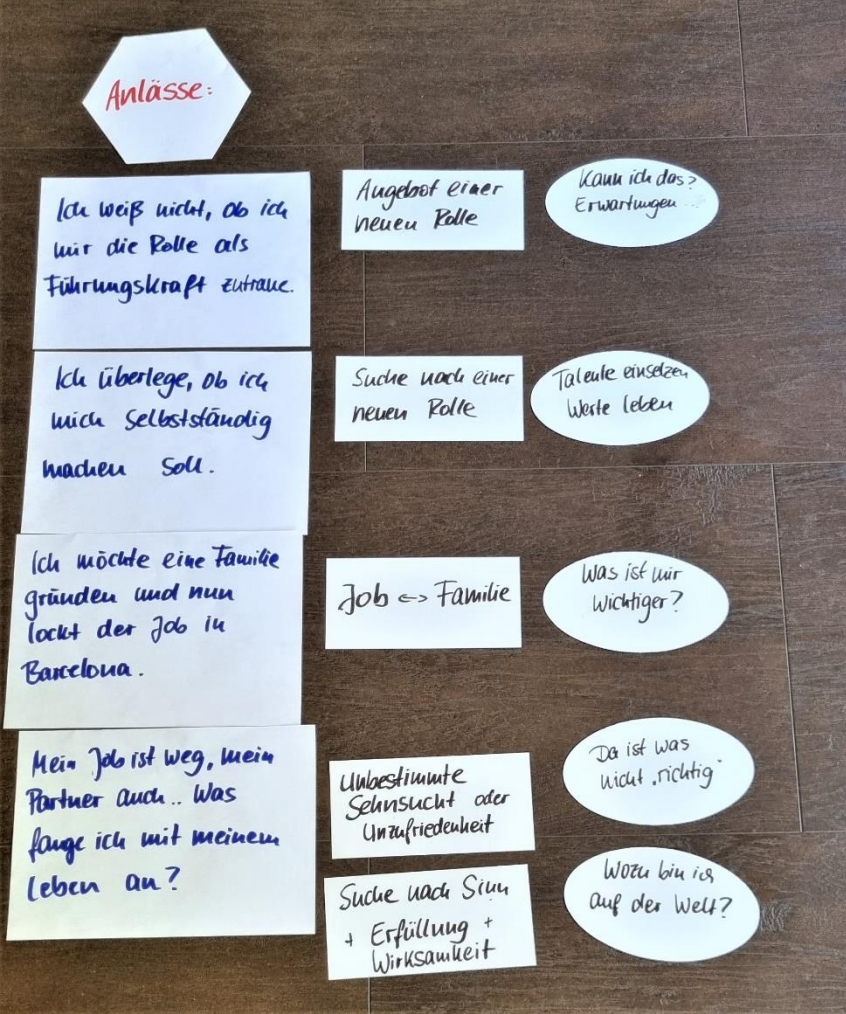
- Welche Stärken und Talente haben ich entdeckt?
- Was möchte ich noch lernen? Worin will ich mich ausprobieren?
- Wie sieht momentan meine Perspektive als Coach aus?



Wie geht es mir gerade?

- An der Oberfläche?
- im Untergrund?





Anlässe:

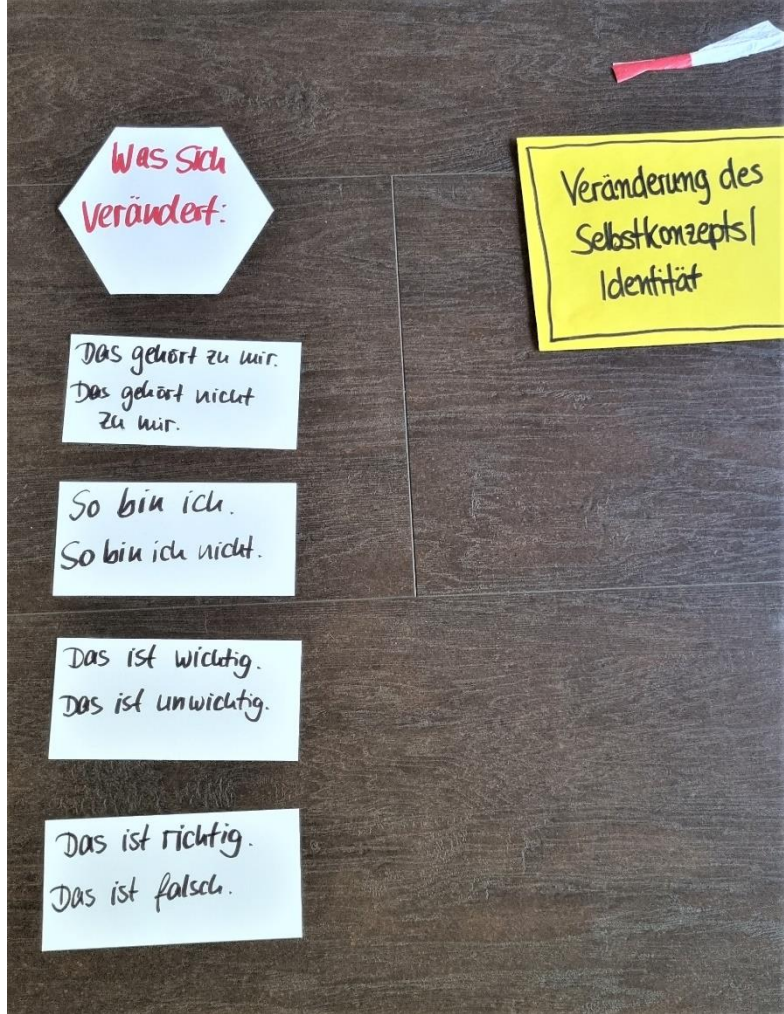
- Ich weiß nicht, ob ich mir die Rolle als Führungskraft vertraue.
- Ich überlege, ob ich mich selbstständig machen soll.
- Ich möchte eine Familie gründen und nun lockt der Job in Barcelona.
- Mein Job ist weg, mein Partner auch... Was fange ich mit meinem Leben an?

Anlässe (Sticky Notes):

- Angebot einer neuen Rolle
- Suche nach einer neuen Rolle
- Job ↔ Familie
- Unbestimmte Sehnsucht oder Unzufriedenheit
- Suche nach Sinn + Erfüllung + Wirksamkeit

Anlässe (Oval Notes):

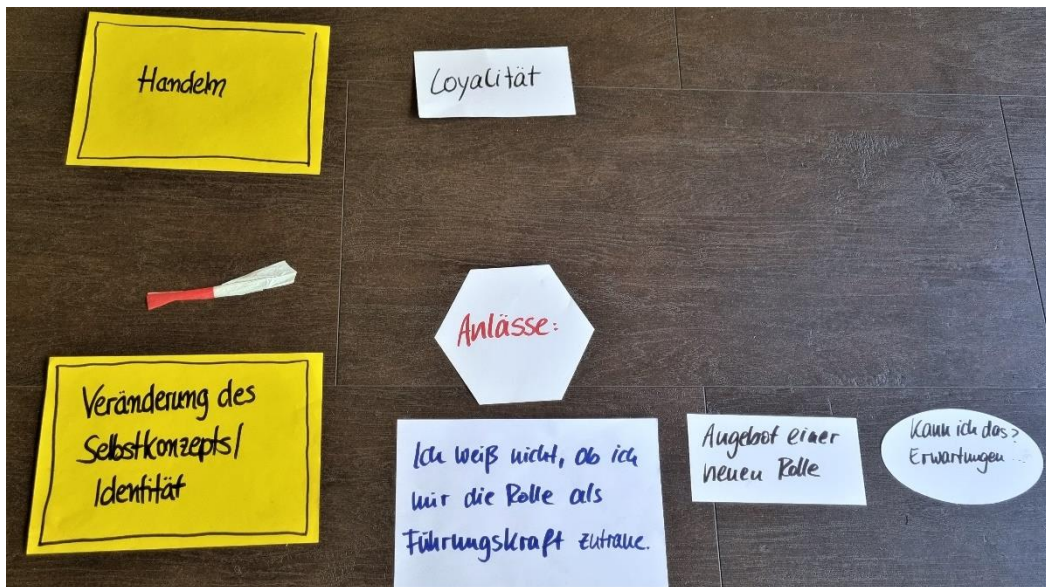
- Kann ich das? Erwartungen...
- Talente einsetzen, Werte leben
- Was ist mir wichtiger?
- Da ist was nicht „richtig“
- Wozu bin ich auf der Welt?



Was sich verändert:

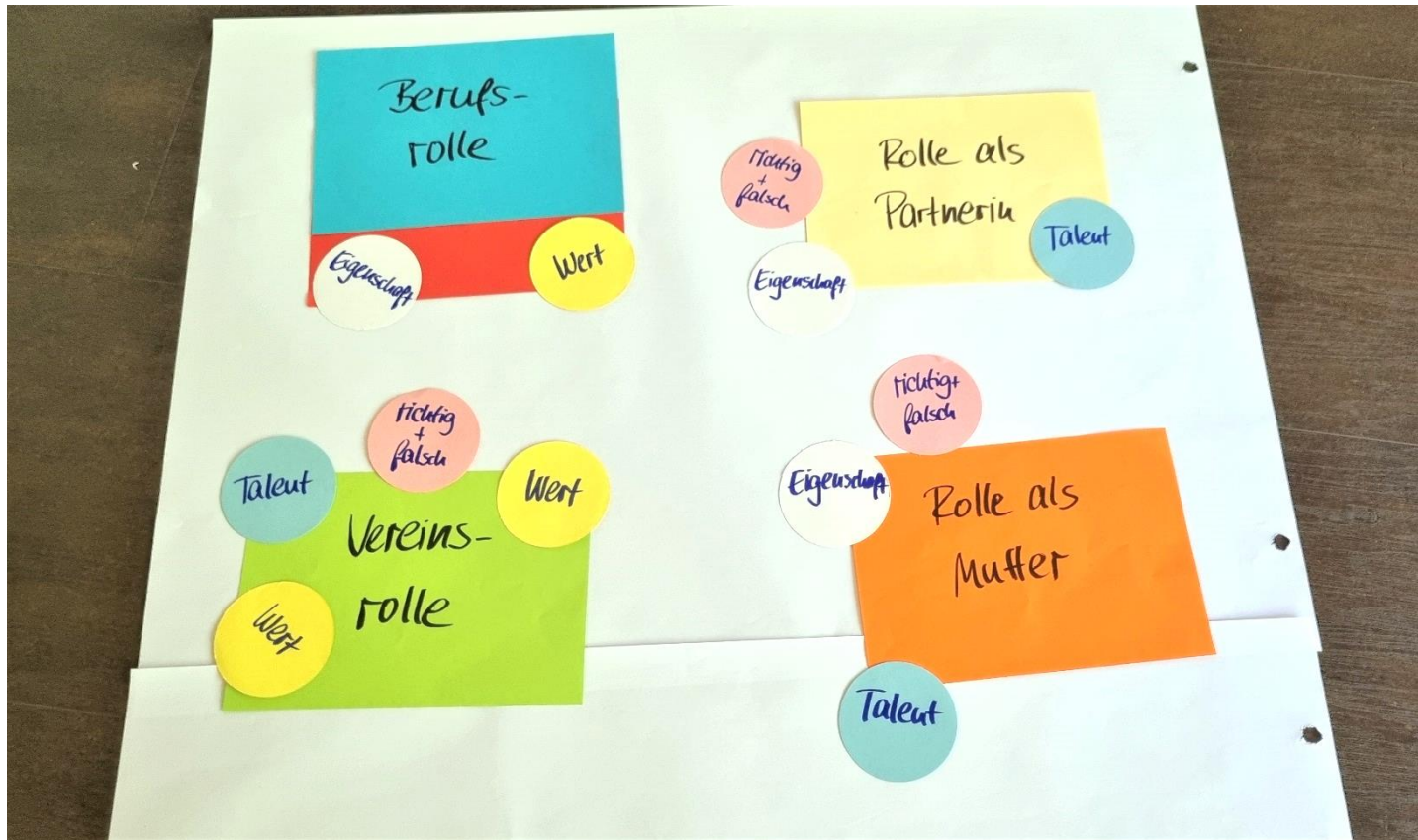
Veränderung des Selbstkonzepts / Identität

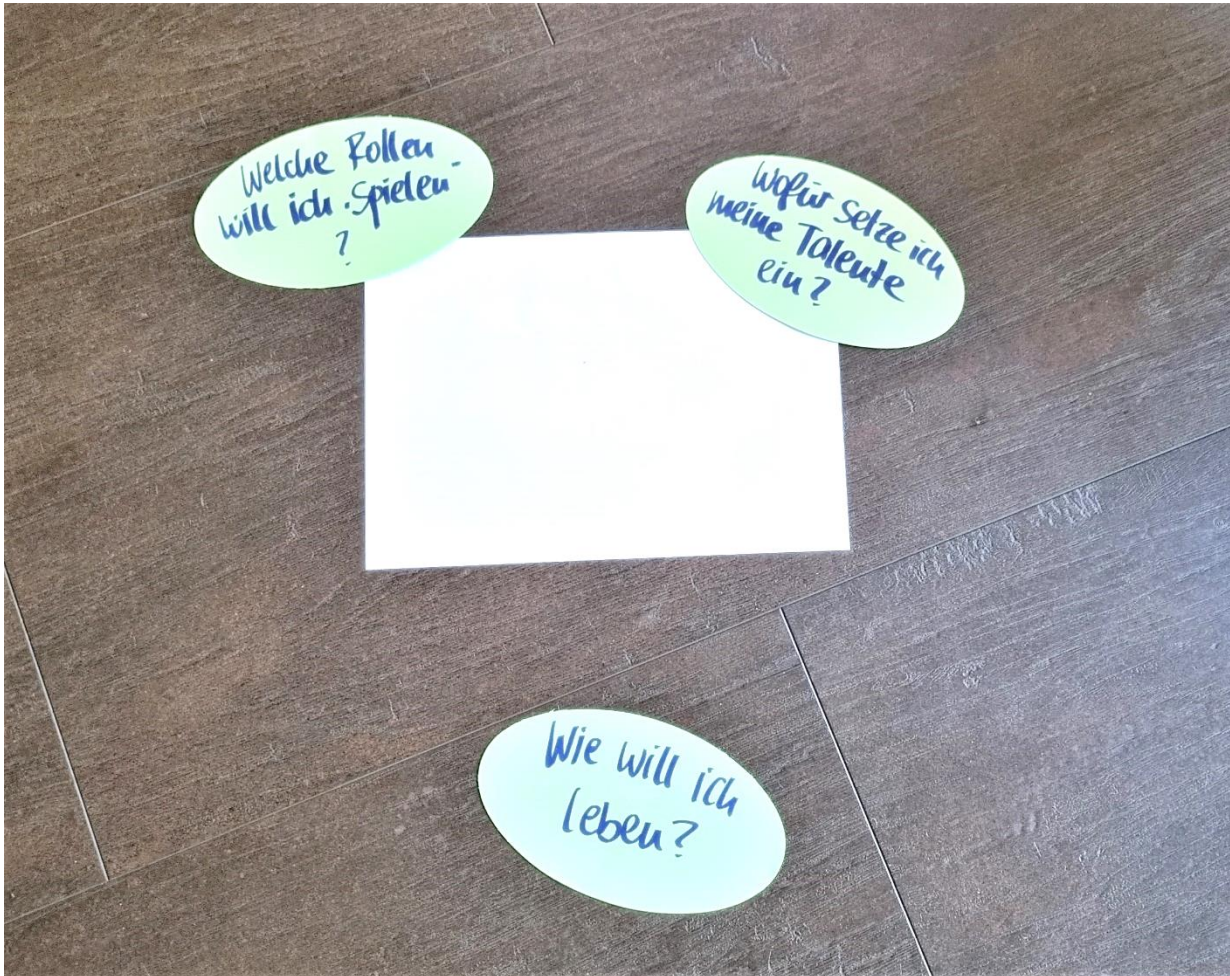
- Das gehört zu mir. Das gehört nicht zu mir.
- So bin ich. So bin ich nicht.
- Das ist wichtig. Das ist unwichtig.
- Das ist richtig. Das ist falsch.




Grenze 4 Selbstkonzept

- Es passiert etwas, das unsere Sicherheit erschüttert.
- Der Kritiker ist der Hüter des Status Quo.
- Konflikt → Entscheidung
Resignation → Re-Signation
- der eigenen Wahrheit folgen
- der innere öffentliche Raum verändert sich



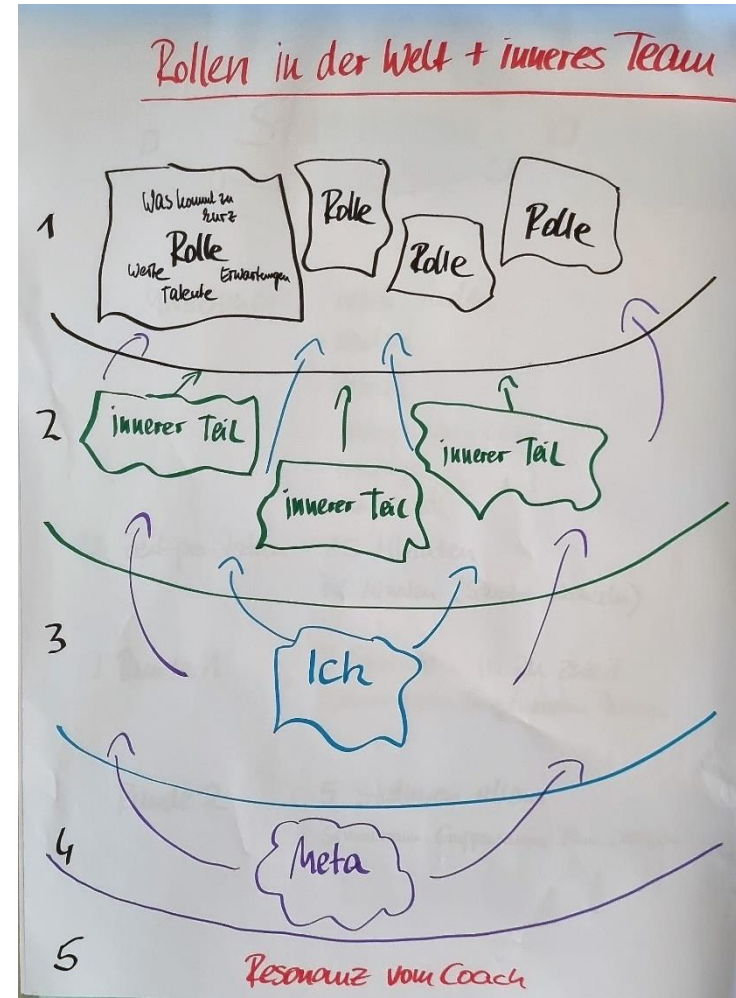


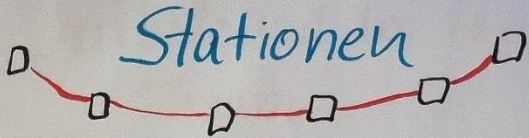




„Bei der Heldenreise geht es weniger um die Suche nach dem Sinn des Lebens, sondern um die Suche nach der Erfahrung des Lebendigseins.“

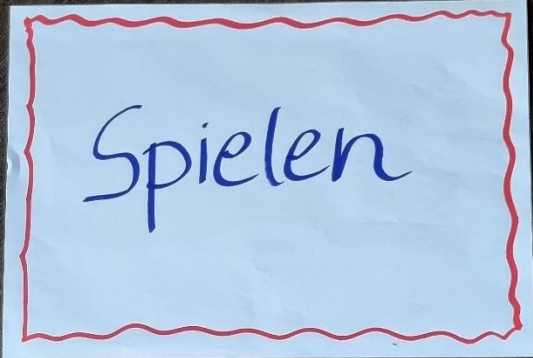
Joseph Campbell





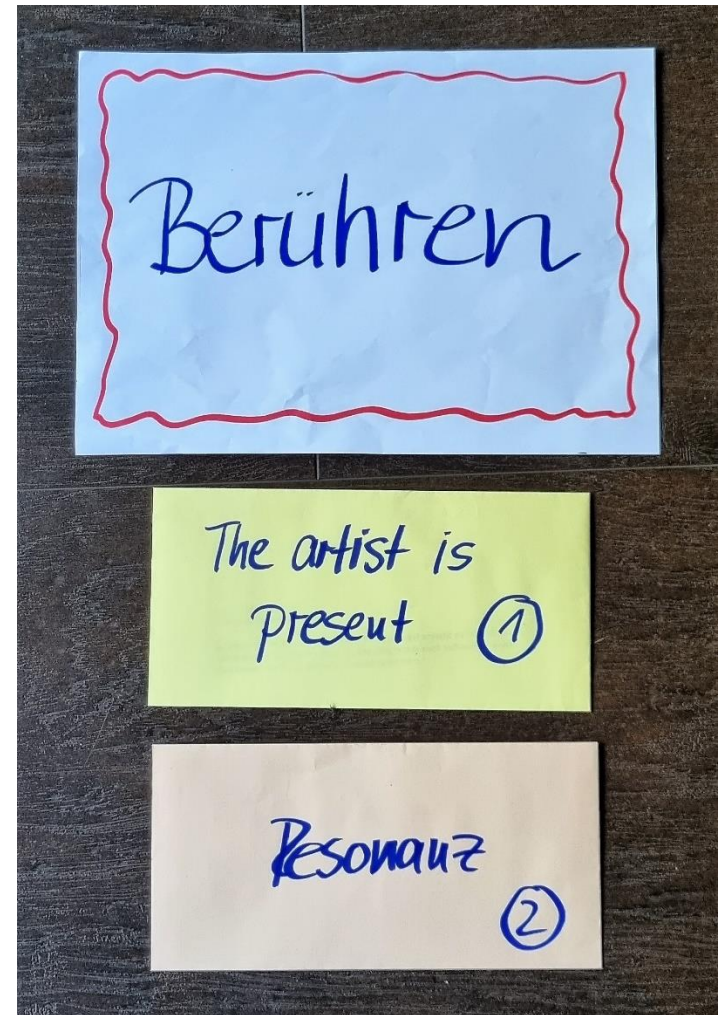
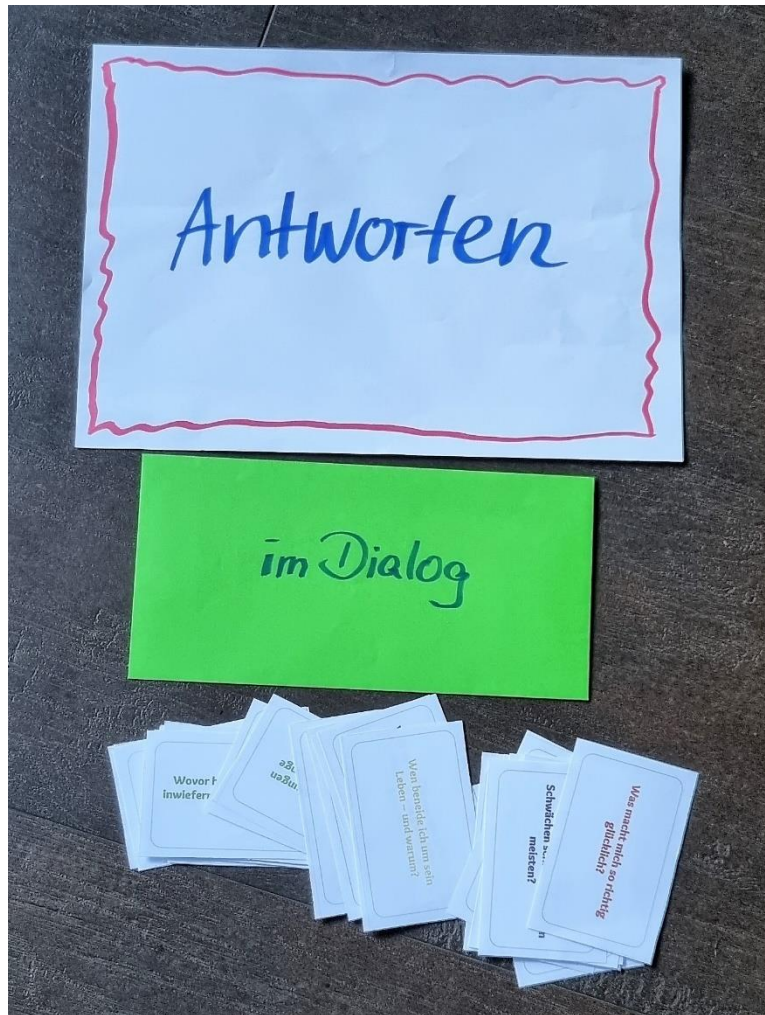
Stationen

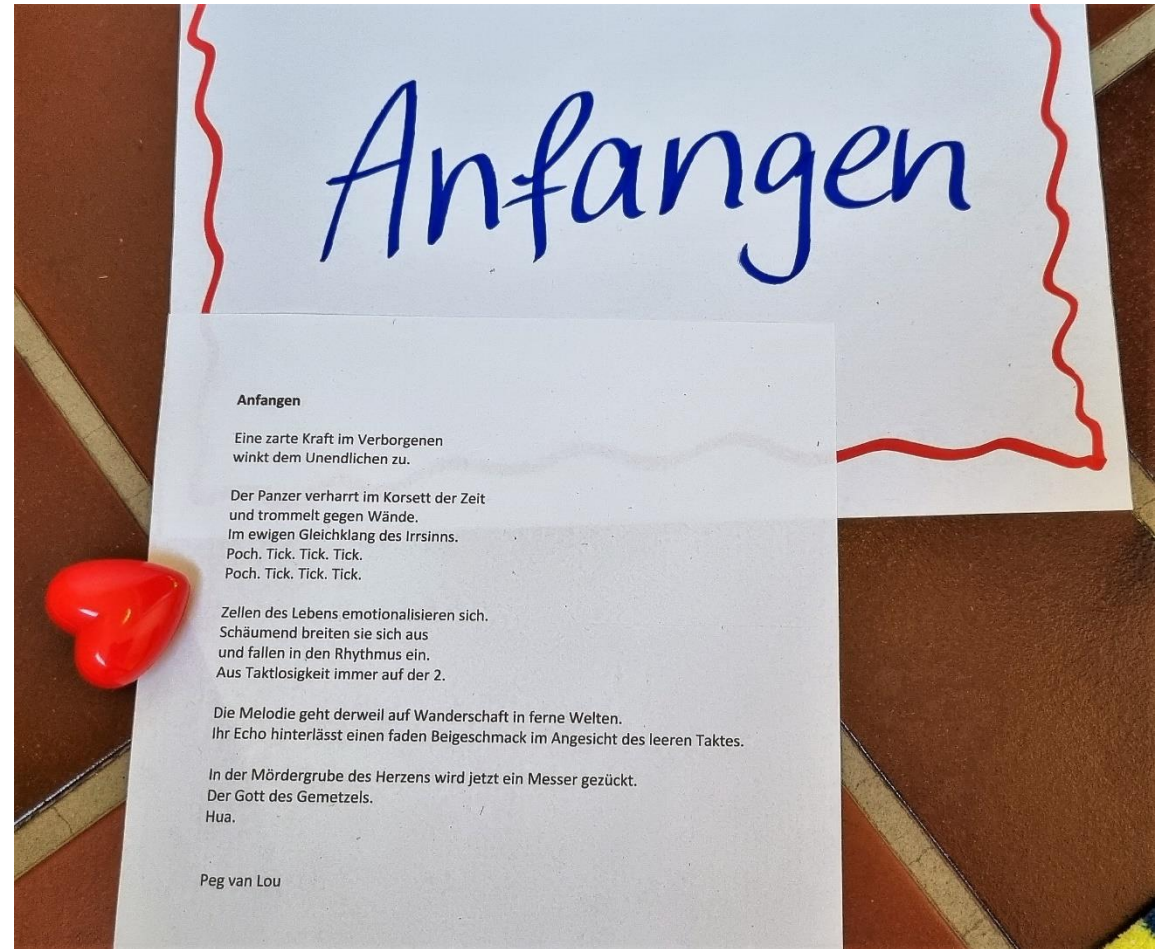
- Mitnehmen:
 - roten Faden
 - Karten
 - Zettel
 - Stifte (dick + dünn)
 - Handy
 - Laufzettel
- Zeit pro Station: 15 Minuten
+ 5 Minuten (Schreiben, Wechseln)
- Runde 1 : 3 Stationen je zu zweit
• Seminarraum, Gruppenraum, Pavillon
- Runde 2 : 5 Stationen allein
• Seminarraum, Gruppenraum, Flur, Draußen

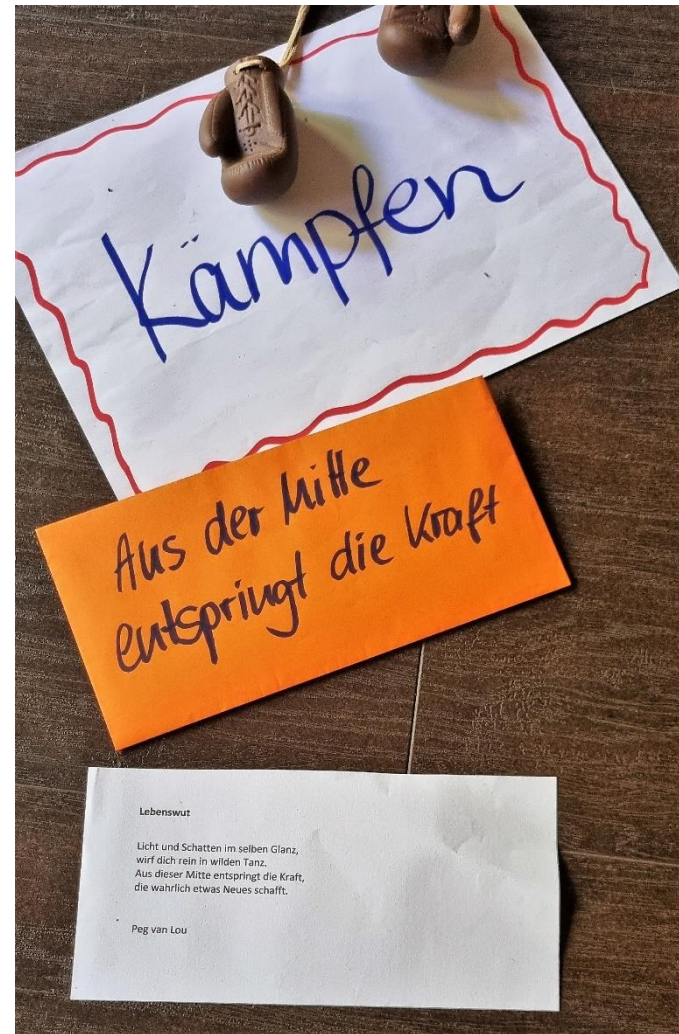
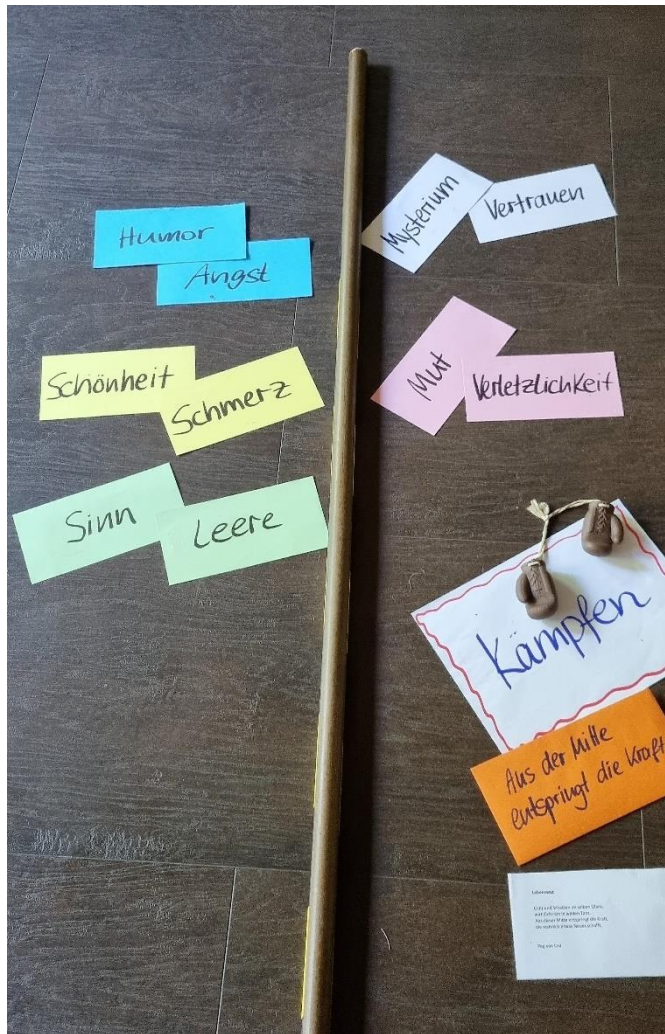


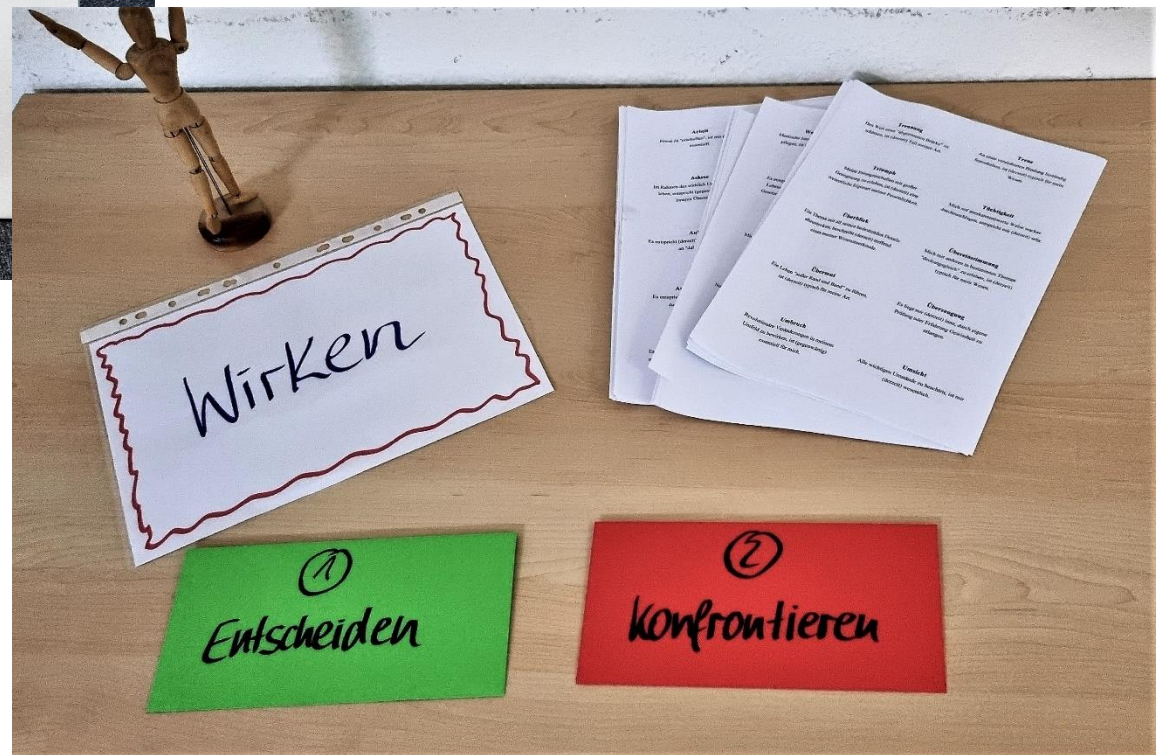
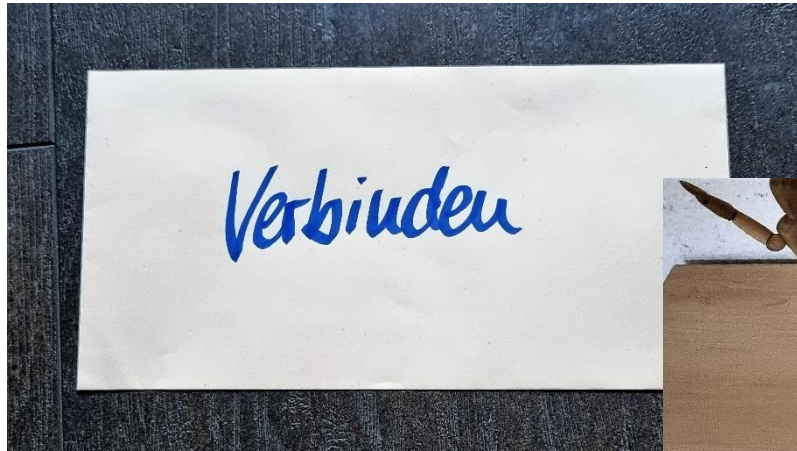
Spielen

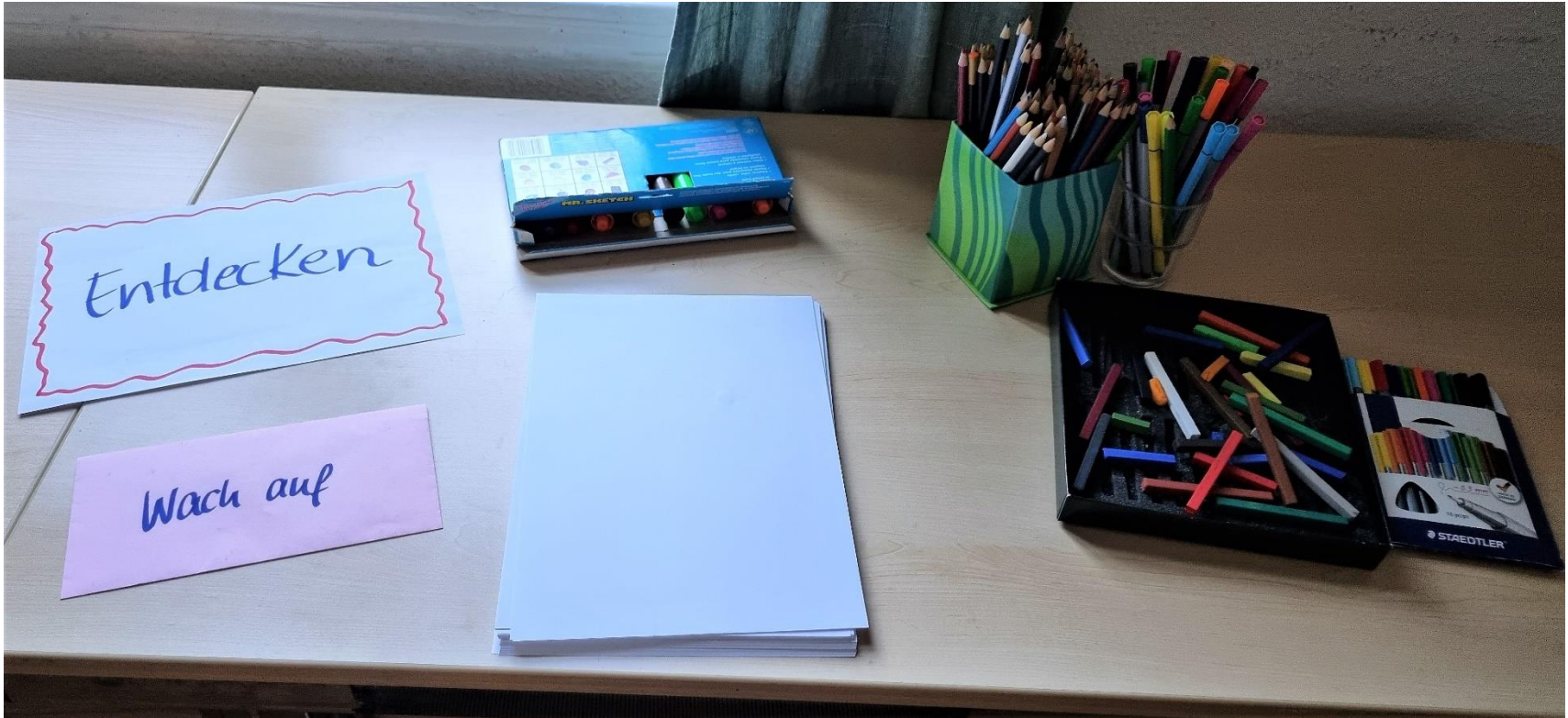
- ② Zerstören
- ① Zweifeln











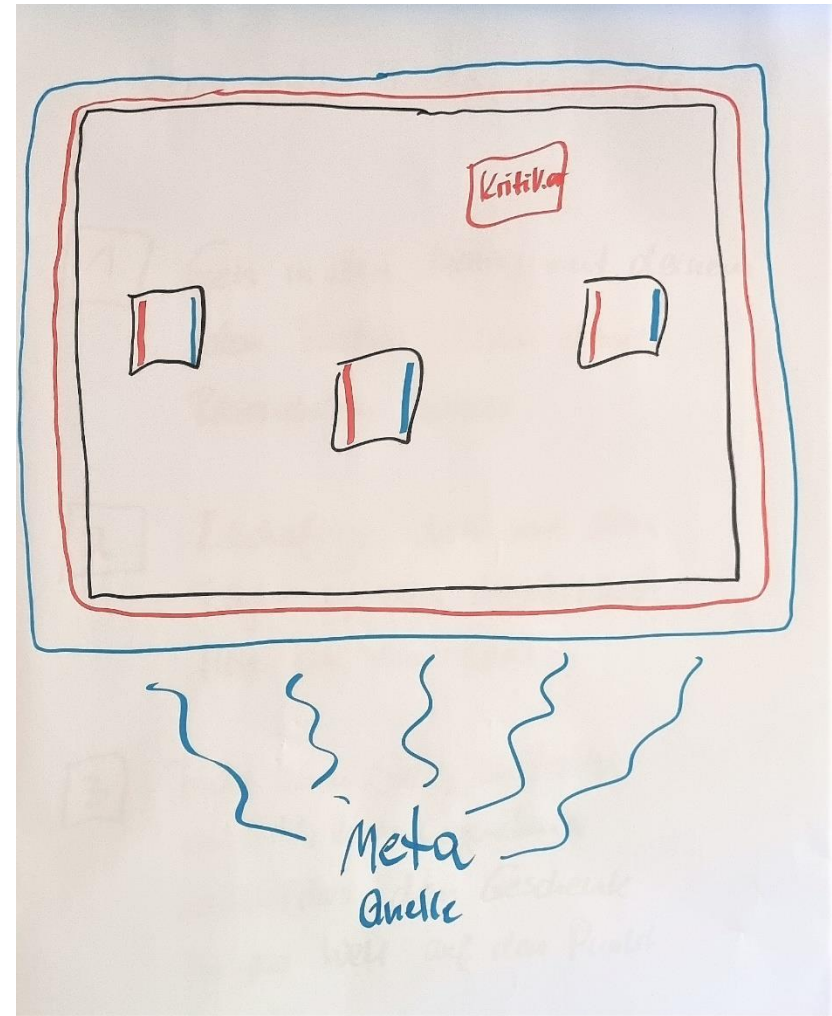


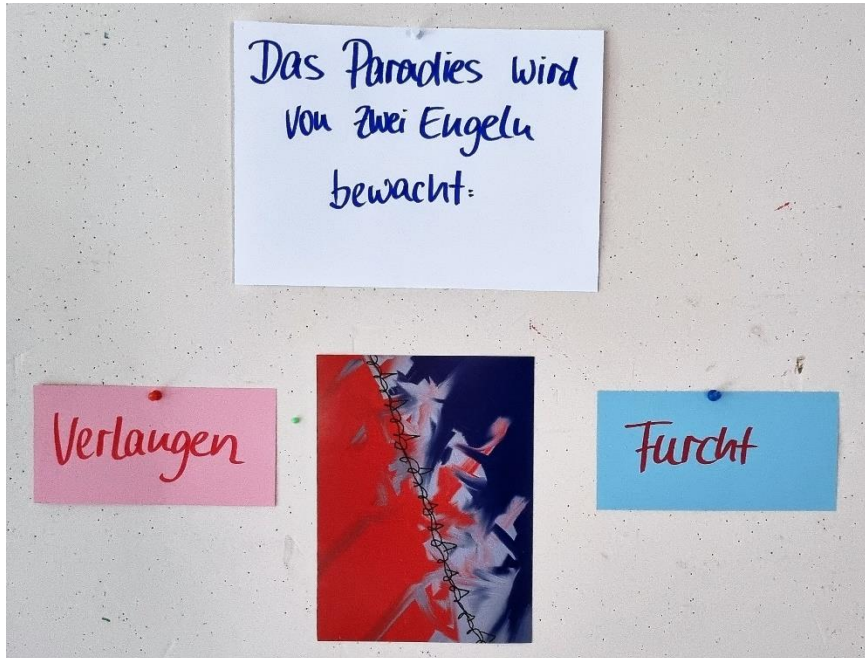
„Ich wusste bisher nicht,
wie hell das Licht war,
bis ich es hier in diesem
zerbrochenen Glas entdeckte.“

Henri Nouwen

Mein roter Faden und ich

- 1 Geh in den Dialog mit deinem toten Faden. Nimm deine Resonanzen wahr.
- 2 Beschäftige dich mit den Fragen auf dem Arbeitsblatt. Höre auf dein Herz
- 3 Finde einen Satz, ein Motto, ein Bild, einen Gegenstand ... der dich das dein Geschenk für die Welt auf den Punkt bringt.





Der helle Traum + der dunkle Traum



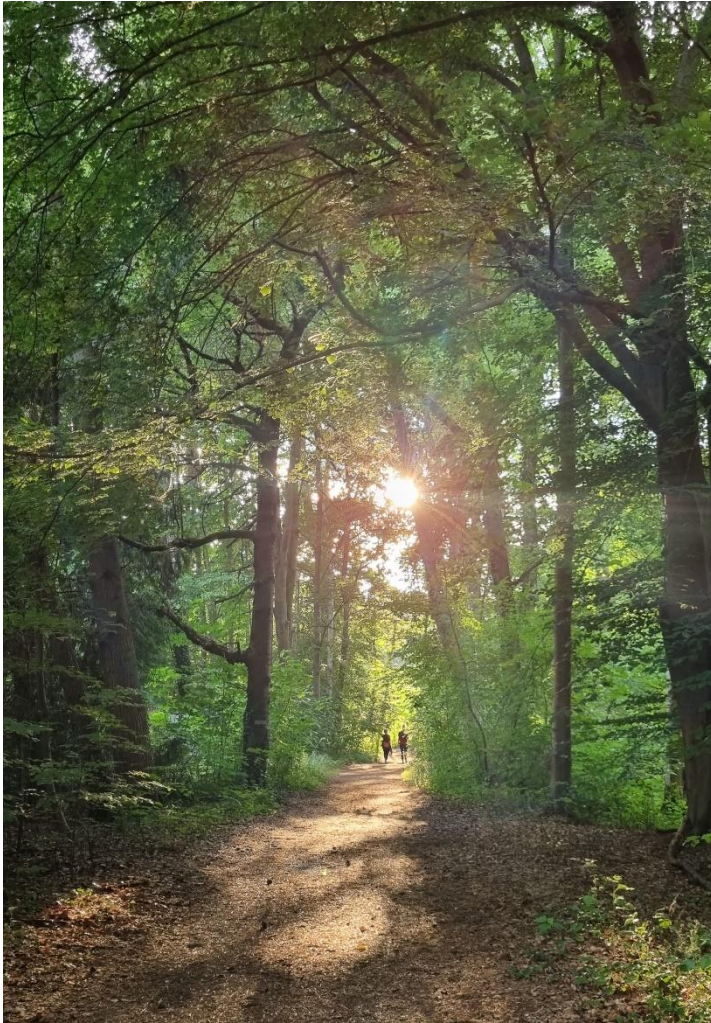
heller Traum: beinhaltet die Ideale,
das Sehnen in Bezug
auf das eigene Sein in der Welt,
das eigene Wirken
→ Kräfte, die uns treiben

dunkler Traum: Was ist, wenn sich der helle
Traum nicht verwirklicht

⇒ Integration des dunklen Traums in den
hellen Traum

→ eigene Unvollkommenheit
annehmen

→ der eigenen Größe mit Würde
folgen

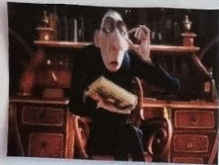






„Das ganze Leben
ist ein Prozess des
Miteinander in Beziehung
Tretens. Erhöhe die Qualität
des Prozesses und der Rest
wird sich von selbst ergeben.“

Moshe Feldenkrais



Der Kritiker

- Spalter / Scheider
 - ↳ verhindert Beziehungen / Verbindung
 - Hüter des Status Quo
 - ↳ nicht innovativ
 - Hochstatus
 - ↳ meint, dass er alles weiß und über richtig und falsch richten kann
 - hasst Unsicherheit, Unklarheit, Verwirrung
 - identifiziert sich mit Stärke, Unangreifbarkeit
- Kraft, Entschlossenheit und geistige Klarheit
- Schutz + Grenzen

„Je ernster ein Kritiker
seine Kritik nimmt,
desto kritischer wird er
seinen Ernst nehmen.“

J.W.v. Goethe

