

Mehr als nur „Draußen spielen“ - Outdoor-Training löst starke Gefühle aus

Im Businessalltag gelten Emotionen als unprofessionell. Die Kommunikation findet rein auf der sachlichen Ebene statt und in Konfliktsituationen werden Gefühle völlig verbannt. Genau das Gegenteil beweist Ihnen unser Training im Hochseilgarten. Denn starke Gefühle schweißen ein Team zusammen, lassen Offenheit entstehen, schaffen Nähe und Vertrauen. In unserem Training werden Teamfähigkeit und Verantwortungsbereitschaft für die Praxis auf die Probe gestellt.

Sie benötigen schon etwas Mut, Selbstvertrauen, Neugier und Risikobereitschaft, um in knapp 8 Metern Höhe zu hangeln, zu klettern und zu balancieren. Doch wer sich mit zittrigen Beinen zum ersten Schritt überwunden hat, wird staunen, welche Herausforderungen er meistern kann. Angst und die Lust zum Erleben liegen dabei nahe beieinander. Aber auch bisher verborgene Fähigkeiten können entdeckt und gestärkt werden.

Wofür einen Hochseilgarten?

Die Aktionen im Hochseilgarten bieten Ihnen Möglichkeiten, neue Erfahrungen zu sammeln und eigene Grenzen zu erweitern. Sie trainieren Teamgeist, Kommunikation, Körperbeherrschung und Körperkoordination. Durch das Lösen und Überwinden vorbereiteter Grenzsituationen werden Selbstvertrauen und Persönlichkeit gestärkt. Zusätzlich bietet es Ihnen die Möglichkeit, vorhandene Höhenangst zu überwinden. Und noch ein ganz wichtiger Effekt: Das Üben an der frischen Luft schafft für Sie einen idealen Ausgleich zu der Luft in klimatisierten Büroräumen.

Für welche Seminare und warum?

Kommunikationsmanagement – „Sprich so, dass ich Dich verstehe!“

Zwischen Kletterer und Sicherungsteam sind Absprachen enorm wichtig. Der Kletterer benötigt Rückmeldung darüber, ob sein für ihn verantwortliches Sicherungsteam voll dabei ist. Das Sicherungsteam benötigt Rückmeldung darüber, ob es seinen Kletterer gut unterstützt oder was es noch zusätzlich tun kann. Der Schwierigkeitsgrad kann erhöht werden, wenn zum Beispiel zwei Teilnehmer klettern. Dabei ist es wichtig, sich im Vorfeld auf eine einheitliche „Sprache“ zu einigen. Die Defizite in der Kommunikation tauchen dann meist während der Übung auf und werden in der Reflektionsphase im Anschluss an diese Übung aufgearbeitet.

Teamentwicklung – „Nur zusammen klappt es!“

Bei vielen Übungen im Hochseilgarten (z.B. Spinnennetz, Mohawk-Walk, Teamwand) kommt es darauf an, dass sich das Team vor Beginn der Übung eine Strategie überlegt. Fehlt diese Phase, so tauchen während der Übung Schwierigkeiten auf und es muss von vorne begonnen werden. Bei Partnerübungen in der Höhe zeigt sich neben der verbalen Kommunikation auch die Körperkoordination und wie man auf den anderen einwirkt. Rücksichtnahme und Ausbalancieren des Gleichgewichtes sind bei diesen Übungen sehr wichtig.

Salesmanagement – „Eigene Grenzen überwinden!“

Im Hochseilgarten können die Teilnehmer dies auf ganz intensive Weise erleben. Wer es z.B. schafft, vom Pamper - Pole trotz großer Angst zu springen, der kann dieses tolle Gefühl gut auf andere Herausforderungen in seinem Leben übertragen. „Das habe ich damals im Hochseilgarten geschafft und das Gefühl danach war super. So werde ich meine Herausforderung (z.B. ein sehr schwieriger Kundenbesuch) auch gut meistern....“ Gerade beim emotionalen Verkaufen ist es wichtig, seinen Kunden in seiner Persönlichkeit wertzuschätzen. Wie die Wertschätzung der Teilnehmer gegenüber anderen Personen ausgeprägt ist, wird bei vielen Team- und Partnerübungen sichtbar. Bei der anschließenden Reflektion kann sehr gut darauf eingegangen werden, wie sich die anderen Teammitglieder behandelt fühlten. Direkt danach, bei der nächsten Übung, wird ausprobiert, wie es sich anfühlt, anders auf sein Gegenüber einzugehen.

Führungsmanagement – „Bitte mit Gefühl!“

Wie führe ich andere? Das lässt sich gerade im Hochseilgarten, beim Verlassen der Komfortzone (hohes Sicherheitsgefühl, Maslow Stufe 2), schön beobachten. Gehe ich als Sicherer auf die Bedürfnisse des Kletterers ein? Akzeptiere ich Vorschläge der anderen Teammitglieder, obwohl sich diese evtl. eine Hierarchiestufe unter mir befinden. Wie unterstütze ich Teammitglieder, die sich nicht so trauen? Inwieweit führe ich hier mit genügend emotionaler Intelligenz?

Stressmanagement – „Nur die Ruhe!“

Wie verhalte ich mich in Stresssituationen? Wie kann ich trotz Stress Ruhe bewahren und eine entsprechende Körperkoordination und Konzentration aufbringen? Gerade beim Verlassen der gewohnten Sicherheitsbedürfnisse empfinden viele Menschen Stress und verhalten sich anders als gewollt. Aber wie man mit ungewollten und ungewohnten Situationen zurechtkommt, das zeigt sich hier. Wenn es gelingt, die Ruhe zu bewahren oder wieder herzustellen, dann wird dies als positives Erlebnis in die eigene Erfahrungswelt aufgenommen.

(Mentale) I³-Power – „Gewohnte Trampelpfade verlassen!“

Intuition: Das „Bauchgefühl“ sagt zu bestimmten Übungen sicherlich NEIN. Dies führt oft zu einem Kribbeln im Bauch oder zu zitternden Knien. Aber gerade dies versetzt uns und unseren Körper in „Alarmbereitschaft“. Wir sind dadurch fähig, Dinge zu tun, die wir uns sonst – unter normalen Umständen – nicht zutrauen. Hier muss der innere Schweinehund besiegt werden. Wenn wir das geschafft haben, bleibt ein gutes Gefühl.

Inspiration: Unter Druck kreative Ideen zu finden, das ist nicht gerade einfach. Aber genau diese Kreativität hilft bei vielen Übungen, bei der es auf Strategie und Einschlagen ungewöhnlicher Wege ankommt. Schnell müssen Lösungswege gefunden und auch direkt umgesetzt werden. Gerade auch Korrekturen während einer Übung erfordern ein „Denken über den Tellerrand“ hinaus. Wenn Sie es schaffen, unter enormem Druck, kreative Ideen zu entwickeln, dann inspiriert das auch für die Zukunft.

Impulse: Aus dieser Inspiration erwachsen starke Impulse, die es zulassen, völlig neue Dinge auszuprobieren und dabei schneller voranzukommen. Durch das positive Erleben im Hochseilgarten und das kreative Meistern von Grenzsituationen, wird der eigene Antriebsmotor aktiviert. Das führt zu mehr Mut und innerer Freiheit.

Wer betreut Sie?



Dr. Jürgen und Kerstin Wunderlich sind speziell ausgebildete Hochseilgarten-Trainer. Zusammen sind sie für die Sicherheit auf der Anlage verantwortlich. Mit ihren professionellen Tipps werden die Übungen mehr als nur Kletterspaß. Jede Übung wird reflektiert und analysiert. Die Erkenntnisse daraus können direkt in die folgenden Übungen und später auch in den beruflichen Alltag übertragen und integriert werden. Dabei dienen zielgerichtete Fragen wie z.B.:

- Was genau ist passiert?
- Wie haben Sie sich gefühlt?
- Wie hat Sie die Gruppe unterstützt?
- Was hat Ihnen gefehlt?
- Was hätte die Gruppe anders machen können?
- Welche Parallelen gibt es zum (Arbeits-) Alltag?
- Wie können Sie das Erlebte / die Erkenntnisse daraus in Ihren Alltag transferieren?

Niemand soll über-, aber auch nicht unterfordert werden. Deshalb werden die Übungen teilnehmerorientiert ausgewählt und aufeinander aufgebaut. Zuerst wird mit Übungen am Boden begonnen, dann in Bodennähe und später in der Höhe. Die Trainer haben stets den Gesamtüberblick, erkennen rechtzeitig Gefahrensituationen, lenken entsprechend, fördern teils gruppenspezifische Prozesse und begleiten und unterstützen die Teilnehmer. Als Ergebnis wird jeder Teilnehmer durch mindestens ein Erfolgserlebnis motiviert abreisen.

Grundsätzlich besteht das Prinzip der Freiwilligkeit, d.h. wenn jemand etwas überhaupt nicht tun will, so muss er es auch nicht tun. Allerdings versuchen die Trainer, jeden soweit zu motivieren, dass dennoch Teilübungen gemacht werden, um ein persönliches Erfolgserlebnis zu erreichen. Die Grenzen sind bei jedem Teilnehmer unterschiedlich und gilt es zu wahren bzw. in geordnetem Rahmen zu überwinden. Dieser Prozess wird aktiv unterstützt.

Welche Übungen können Sie nutzen?

Damit Sie Ihre Ziele auch erreichen, stellen wir nach Absprache mit Ihnen ein individuelles Programm aus folgenden Elementen zusammen:

Team - Elemente in Bodennähe



Zeitstrahl



Teamwand



Mohawk Walk



Spinnennetz



Pendel



Vertrauensfall

Übungen in der Höhe

Bevor die Teilnehmer in die Höhe steigen, gibt es eine gründliche Einweisung in die Kletterausrüstung! Sicherheit steht bei uns an erster Stelle, deshalb wird jeder Teilnehmer mit Industrie-Komplett-Klettergurten ausgestattet.



Teamleiter



Seiltanz



Partnerlauf



Pamper – Pole

Was sollten Sie beachten?

Auf jeden Fall sollten die Teilnehmer körperlich fit sein. Gäste mit Herzerkrankungen, Kreislaufbeschwerden, Schwangerschaft oder Krampfleiden können nicht oder nur teilweise an den Übungen teilnehmen. Bei Bänderverletzungen oder Rückenbeschwerden wird von bestimmten Übungen ganz abgeraten. Teilnehmer unter Alkohol- oder Drogeneinfluss können nicht teilnehmen!

„Es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt nur die falsche Kleidung!“ Dieses Sprichwort gilt es besonders im Hochseilgarten zu beachten. Bitte sportlich, dem Wetter entsprechend kleiden und unbedingt festes, bequemes Schuhwerk tragen.

Wollen Sie Ihre Ziele verwirklichen?

Beim Training im Hochseilgarten kommt der Spaß nicht zu kurz und dient als Lernverstärker. Der Nutzen liegt im Transfer der Übungen in Ihren Geschäftsalltag. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Gerne stellen wir Ihnen, nach Rücksprache, ein detailliertes Angebot zusammen.

Einzelheiten erhalten Sie über:

Dr. Wunderlich
Team für Training und Coaching
Am Klößchen 13, 06774 Rösa

Telefon: 034208 / 78 306
Telefax: 034208 / 78 307

oder senden Sie uns Ihre Anfragen per Mail an
info@dr-wunderlich-team.de