



Ziel

Orientierung im Leben

Unser Leben gleicht immer mehr einem ständigen Wettlauf nach schnelleren, besseren, mehr und größeren Leistungen. Wir haben gelernt nach außen hin möglichst perfekt zu wirken. Dabei funktionieren wir in Wirklichkeit vielfach nach vorgegebenen Mustern, von denen wir glauben, ihnen unbedingt folgen zu müssen, ohne dass sie uns entsprechen.

Ziel ist daher die Frage zu beantworten „Wer bin ich und was will ich wirklich?“ Weiterhin gilt es die jungen Erwachsenen auf Ihrem Übergang in die nächste Lebensphase vorzubereiten und auf Ihrem Weg zur inneren Stabilität zu unterstützen und gemeinsam in der Gruppe zu bestätigen.



Inhalt/Methode

Persönlichkeitsentwicklung

Ausgewählte Übungen und Techniken aus dem systemischen Coaching sowie der Persönlichkeitsentwicklung bilden die Grundlage für die individuellen Erfahrungen:

- Persönlichkeitsinventare (u.a. Antreibertest)
- Selbst- und Fremdeinschätzung
- Naturerfahrungen
- Kreativitätstechniken
- Übergangsrituale
- Meilensteinplanung und Handlungsempfehlungen
- Einzel- und Gruppenerfahrungen
- Feedbackrunden

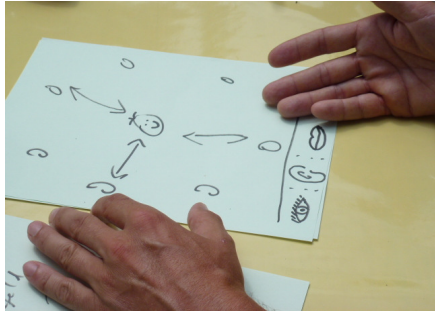


Nutzen

Stabilität im Leben

Gemeinsam in der Gruppe entsteht ein geschützter Raum, der die Möglichkeit zum Austausch und zur individuellen Weiterentwicklung bietet. Hierzu zählen zum Beispiel:

- Kontakt zum Inneren bekommen und die eigene Identität erkennen
- Den Platz im Leben sowie die berufliche Ausrichtung finden
- Verantwortung übernehmen
- Allein sein können
- Stärken und Schwächen sehen und annehmen
- Möglichkeit seinen Mut und seine Entschlossenheit zu zeigen



Agenda

Freitag, 24.10.2014

bis 10.00h: Individuelle Anreise

Begrüßung und Kurzvorstellung
Lebensrad und Naturübung

Persönlichkeitsinventar
(Antreibertest)

Gemeinsames Mittagessen

Platzsuche für die Vision Quest mit
unterschiedlichen Angeboten zur
Entscheidungsfindung
(Sinnesübungen, Konfrontations-
übungen, Life-Skript, etc.)

Gemeinsames Abendessen

Vision Quest zum
Sonnenuntergang



Agenda

Samstag, 25.10.2014

Rückkehr von der Vision Quest zum
Sonnenaufgang

Schwitzhüttenritual (1. Runde)

Rückbau, Duschen und
gemeinsames Frühstück

Teilen der „Gesichte“ in der Gruppe
mit Hilfe von Kreativitätstechniken
(Ton, Malen, Tanzen, etc.)

Gemeinsames Mittagessen

Feedback-/Coachinggespräche in
der Gruppe oder als Einzelgespräch

Erstellung einer Zielcollage für
persönliche/berufliche
Neuorientierung

Gemeinsames Abendessen

Optionale Solo-Auszeit



Agenda

Sonntag, 26.10.2014

Gemeinsames Frühstück

Feedback Selbst- und Fremdbild
unter den Teilnehmern

Ableitung von
Handlungsempfehlungen und
Entwicklung von 3 Monats
Meilensteinen für die selbst
gesetzten Ziele

Gemeinsames Mittagessen

Abschlussübung „Systemisches
Malen“ mit anschließender
Präsentation

Individuelle Abreise