

27. - 30. Oktober 2010,
Valldemossa – Mallorca

DURCH GEDANKEN UND NEUE ERFAHRUNGEN SEINE GRENZEN ERWEITERN

Das Konzept im Detail

In diesem Leadership Special nutzen wir die im Klettern so hervorragend gegebene Möglichkeit, neue Erfahrungen, die Körper, Geist und Gefühle einbeziehen, auf die individuellen „inneren mentalen Bewertungsmuster“ und deren Auswirkung auf Entscheiden und Führen zu überprüfen und neu zu gestalten – ohne dass es einer sportlichen Vorerfahrung bedarf.

Wie im Führungsalltag begegnen wir beim Klettern im Fels Situationen, die uns einerseits fordern und anderseits auf Grenzen verweisen. Jede Erfahrung wird auch emotional „etikettiert“ (leicht, schwierig, riskant, machbar, schön, mühsam, ärgerlich, ...) und im Gedächtnis abgespeichert. So entstehen unsere Annahmen und Bewertungen, so entwickeln sich innere Bilder über uns selbst, über andere und die „Welt“.

Man wird beim Klettern entdecken, wie sich durch eine minimale Veränderung innerer Bilder und Annahmen über sich - „ok, ich probiere es“, „nicht einfach, aber ich schaffe das“ - und die Umwelt - „der Fuß steht auch auf einer kleinen Leiste fest“, „der Fels ist gar nicht so glatt“ -, neue Perspektiven und Möglichkeiten auftun. Ohne sich zu überfordern, erweitert man von Moment zu Moment seine „inneren Grenzen“ und bewegt sich beglückt in Dimensionen, die man noch kurz zuvor als unüberwindbar eingeschätzt hat.

Mentale Muster (stabile neuronale Verschaltungen im Gehirn) lenken unsere Aufmerksamkeit, sie steuern Entscheidungen und lösen „Verhaltensprogramme“ aus. Sie ermöglichen es, viele Situationen unmittelbar – ohne umfangreiche Überlegungen – zu bewerten und zu meistern. Das ist in vielen Fällen sehr praktisch, hat aber auch seinen Preis.

“Durch Gedanken Grenzen erweitern”



DAS KONZEPT IM DETAIL

Die durch die inneren Bilder erzeugten Erregungsmuster im Gehirn aktivieren nicht nur passende Handlungsverläufe, sie begrenzen auch Möglichkeiten und schließen Optionen aus.



In Situationen, die neue Herangehensweisen erfordern oder die uns mit Unvorhersehbarem konfrontieren, startet meist ein „Verweigerungs-Szenario“: „das geht doch nie“, „das ist zu riskant“, „das ist zu kompliziert“, „der ist dafür völlig ungeeignet“, „das haben wir immer anders gemacht“....

Das Gefühl, welches diese Situation begleitet, nennt man Stress.

Weiß man, dass die Ursache dieser Einschätzungen und Bewertungen nicht nur von „außen“, von der Situation bestimmt wird, sondern Ergebnis unserer Gedanken ist, dann halten wir den Schlüssel der Lösung bereits in der Hand:

denn Gedanken kann man auch anders denken.

Innere Bilder sind nicht nur im Gehirn, sondern auch im Körper abgespeichert. Kann der Körper neue Erfahrungen machen, so wirkt das unmittelbar auf unsere gedanklichen Annahmen zurück. Klettern eröffnet die besondere Chance, den Zusammenhang von Wahrnehmung – Gedankenbildern – inneren Bewertungen – Gefühlen und konkreten Handlungen unmittelbar zu erleben, ohne komplexe Bewegungsabläufe trainieren zu müssen.



Auf der einen Seite gibt es sogenannte Fakten, hier die Struktur des Felsens – sie ist, wie sie ist – und auf der anderen Seite sind unsere Kompetenzen und vor allem unsere gedanklichen Einschätzungen und inneren Annahmen, wie man da seine Route finden kann. Was zunächst als „unbegehbar“ erscheint, kann durch schrittweise Veränderung der Annahmen und gestützt durch unterstützende, wertschätzende Führung und professionelle, praktische Hinweise zur bewältigbaren Herausforderung werden. Erklärt man sich einen Felsenvorsprung zum „Griff“ und den kleinen Wulst zum „Tritt“, wird man erstaunt feststellen, wie stabil man steht und wie wenig es erfordert, Schritt für Schritt in der Vertikalen voranzukommen.

Man gewinnt einen neuen Zugang zu Sicherheit/Unsicherheit – Angst/Vertrauen – Begrenzung/Erweiterung.



“Durch Gedanken Grenzen erweitern”



LEADERSHIP

Die konkreten und emotional bewegenden Erfahrungen im Fels werden durch Gespräche, Dialogforen, Coaching auf andere Situationen im Führungsalltag übertragen und so neue Perspektiven zu zentralen Themen von Leadership eröffnet:

Die Kunst der Motivation – Wie führe ich mich und andere an Grenzen heran und darüber hinaus, ohne zu überfordern und zu frustrieren?

Vertrauen – die Basis für wirksame und erfolgreiche Führung: Vertrauen in sich selbst und in andere, Vertrauen gewinnen und schenken. Wechselseitiges Vertrauen aufbauen, als Grundvoraussetzung Unsicherheit und Unvorhersehbares bewältigen zu können.

Achtsamkeit gewinnen und erhalten.

Sicherheit und Risiko – die passende Balance finden.

Unsicherheit und Angst – als eine wertvolle Ressource zur Bewältigung großer Herausforderungen entdecken und einen adäquaten Umgang finden.

Verlangsamung und Bedachtsamkeit

– Fähigkeiten, die - im richtigen Moment eingesetzt- die Zielerreichung beschleunigen und die Leistungsfähigkeit erhöhen können.

Gelassenheit und Leichtigkeit – der „andere“ Weg, Schwierigkeiten zu überwinden.

METHODE

Um für die Teilnehmenden eine intensive Beratung und professionelle Begleitung sicherzustellen, ist die Anzahl auf ACHT begrenzt.

DAS KLETTERN:

Erfahrung im Klettern und sportliches Training sind keine Voraussetzungen für die Teilnahme. Es bedarf jedoch einer gesunden körperlichen Verfassung und der Lust und Neugier, sich an den Fels zu begeben.

Die wunderschöne Landschaft in Meeresnähe rund um Valldemossa bietet viele Möglichkeiten, an den Felsen in bestens abgesicherten Klettergärten die Freude der Bewegung im Fels entdecken zu lernen.

“Durch Gedanken Grenzen erweitern”



METHODE

Einer der umsichtigsten und erfahrensten Bergführer Österreichs unterstützt die körperlichen, emotionalen Anforderungen und gibt Impulse für mentale Veränderungen. So werden die Stunden an den Felsen zu aufregenden, fröhlichen Ereignissen und Lernerfahrungen.

DAS COACHING:

In individuellen Coachinggesprächen mit Susanne Ehmer und Herbert Schober-Ehmer werden Situationen aus dem Führungsalltag neu betrachtet und alternative Herangehensweisen gefunden.

Durch kurze theoretische Hinweise und in anschließenden Übungen werden Methoden vermittelt, wie man Gedanken „umwandeln“ kann.

Gespräche mit dem Bergführer Luggi Kranabetter geben Einblick über existenzielle Erfahrungen mit Führung, Motivation und der Bewältigung von Grenzsituationen.

DIE VERTIEFUNG:

In der Gesprächsform des Dialogs werden die Wege, Verschaltungen und zum Teil sehr festgelegten Muster der Gedanken während des Denkprozesses beobachtbar. Eine unmittelbare „Kurskorrektur“ im Denken und damit eine schrittweise Veränderung der inneren Bilder und mentalen Modelle wird dadurch angestoßen.

„Denkprozesse, die man sich erschließt, kann man auch beeinflussen“.

DAS REDMONT-TEAM IN ZUSAMMENARBEIT MIT:

Ludwig Kranabetter, Staatl. gepr. Berg- und Skiführer, Dipl. Skilehrer und Trainer Ski alpin, Sport -und Bewegungsunterricht und Schwerpunkt-training Ski alpin an der Hauptschule Zell am See, Leitung und Referententätigkeit bei Ausbildungskursen am pädagogischen Institut und Universitätssportinstitut Salzburg, Leiter der Ortsstelle Zell am See des österr. Bergrettungsdienstes, Flugretter. Erstbegehung in Fels und Eis.



AUSRÜSTUNG:

Seile werden zur Verfügung gestellt. Es empfiehlt sich, eigene Kletterhelme und -gurte mitzubringen. Auf Anfrage können sie zur Verfügung gestellt werden. Kletterschuhe müssen genau passen, wir bitten Sie, diese in einem guten Fachgeschäft oder bei einem alpinen Verein selbst zu besorgen. Sonst genügen normale Turnschuhe, leichte Wanderkleidung, kurze Hose, T-Shirt, Rucksack, leichter Anorak, Trinkflasche, Badesachen. Für weitere Fragen zur Ausrüstung steht Ihnen Herr Kranabetter telefonisch (+ 43(0)650 96 36 527) oder per Mail – lk@sol.at – zur Verfügung.

“Durch Gedanken Grenzen erweitern”

