



„Plötzlich war alles ganz leicht“

Coaching unter Segeln: Auf einem Segeltörn die eigene Zukunft gestalten

„Voller Skepsis setzte ich im Mai meinen Fuß auf das wacklige Terrain eines Bootes. Auch noch über einen verdammt schmalen Steg sollte ich es betreten... Die ersten Zweifel hatte ich sofort: Ob das wohl so klappt, ohne reinzufallen?“, so schildert Marita R. ihre Bedenken zu Beginn einer Woche *Coaching unter Segeln*. Doch wichtige Entscheidungen drängten, durch die sie sich blockiert fühlte. Also beschloss sie, den Fuß auf unbekanntes Terrain zu setzen – womit nicht nur das Boot, sondern auch das Phänomen Coaching gemeint war.

Ihre Bilanz zieht sie heute so: „Plötzlich war alles ganz leicht. Die Übungen, Bilder und unsere tollen Gespräche waren intensiv, losgelöst vom einengenden Alltag. Vieles wurde plötzlich klar, manches einfach unwichtig. Nach einer Woche zwischen Wasser, Wellen und Wind habe ich die Richtung meines weiteren Arbeitslebens festzurren können. Ich erlebe eine weiterhin bewegte Zeit, plötzlich passiert so viel. Bewundernswert standhaft bleiben kann ich gut. Und über schmale Stege geh ich jetzt ohne Probleme.“

Die Weite auf dem Meer öffnet den Blick auf neue Horizonte. Welche Umgebung eignete sich besser, um den Horizont des eigenen Lebens zu überprüfen? Eine frische Brise macht den Kopf frei; Wellen, Wind und Weite inspirieren. Welche Voraussetzungen wären idealer, um das eigene Leben einer Bestandsaufnahme zu unterziehen – fern von den Ablenkungen des Alltags?

Die Woche Coaching unter Segeln bietet die Möglichkeit, sich in kurzen, aufeinander aufbauenden Sequenzen Fragen zu stellen und selbst zu beantworten. Was benötige ich für ein erfülltes Leben? Welche Werte spielen in meinem Leben eine Rolle? Welche Bedürfnisse sind erfüllt und welche nicht? Was hat das alles mit meiner Zukunftsperspektive zu tun? Der an Bord angestoßene Entwicklungsprozess wird sich nach der Rückkehr in den Alltag fortsetzen. Damit er auch umgesetzt werden kann, nutzen die Teilnehmer die Zeit an Bord für die Planung der einzelnen Schritte. Aus Übungen und Fragen entwickeln sie in Einzel- und Gruppenarbeit Szenarien für den Weg zum Ziel. Der Austausch mit den anderen Teilnehmern, gegenseitige Anregungen und Gespräche fördern diesen Prozess. „Auch heute noch, nach fast drei Monaten, denke ich oft an unsere Woche, die etwas ganz Besonderes für mich war - ein einfaches Dankeschön drückt es nur ansatzweise aus!“, schreibt eine andere Teilnehmerin.

Die Gegebenheiten an Bord nutzend, strukturieren die beiden professionellen Coaches die Woche *Coaching unter Segeln* nach einem klaren Ablauf. Vormittags arbeiten die Teilnehmer in angeleiteten Workshops intensiv an der eigenen Kursbestimmung. Nachmittags werden Segel gesetzt, denn Entspannung und Vergnügen sind wichtige Elemente in dieser Selbstbegegnungswoche. An Bord heißt es: Raus aus dem Alltagstrott!

Die ideale Symbiose von Coaching und Segeln begeistert viele Menschen, die mehr über sich erfahren möchten, im Alltag aber nicht die Zeit dafür finden. Die bisherigen Teilnehmer äußern sich begeistert über die intensiven Coachingerfahrungen und die gleichzeitig entspannte Atmosphäre auf dem Boot. Und das Angebot ist für erfahrene Segler ebenso geeignet wie für neugierige Nicht-Segler.

Die nächsten Törns in die eigene Zukunft finden vom 28.09. – 05.10.2013 in Kroatien statt, und vom 17.05. – 24.05.2014 auf Mallorca. Weitere Informationen gibt es unter: www.coaching-unter-segeln.com.



Im Internet: www.coaching-unter-segeln.com

(3.382 Zeichen)

Adresse

Peter Rose
Skipper und Coach
Systemischer Business Coach (SHB)
www.rose-coaching.de

Dr. Uta Hessbrüggen
Systemischer Coach (SHB)
Team-Coach (SHB)
www.dr-hessbrueggen.de

Kontakt: Peter Rose, Tel. 07031 – 764 36 10 , Mobil: 0175 – 24 48 58 4,
E-Mail: info@rose-coaching.de - www.rose-coaching.de