



Seminar design Bildungsurlaub:

Wo will ich hin?

Zielfindung und Umsetzungsstrategien in Phasen der Neuorientierung

Fokussierung mit Hilfe von Pferden und intuitivem Bogenschießen

Unser Leben läuft nur selten in geraden Bahnen. Lebensabschnitte in Ausbildung und Beruf aber auch familiäre Bindungen, Ortswechsel und andere berufliche wie private Umstrukturierungen bestimmen unser Dasein. Oft verlaufen der Alltag und die ursprünglichen Lebenspläne sogar in gegenläufigen Pfaden, was natürlich auf die eine oder andere Art Auswirkungen auf unsere Zufriedenheit hat.

Über- oder Unterforderung sowie die (Un)Möglichkeit die eigenen Interessen im Alltag verfolgen zu können, bringt viele Menschen dazu, die eigenen Bedürfnisse und Ziele aus dem Blick zu verlieren. Häufig geraten wir dabei an einen Punkt, an dem wir unseren bisherigen Weg hinterfragen (müssen).

In diesem Kurs werden uns die Pferde unterstützen, den eigenen Standort zu bestimmen und die aktuellen Lebensthemen zu analysieren:

- Wo komme ich her?
- Was kann ich?
- Und wo stehe ich gerade?

Dabei soll das Besinnen auf die eigenen Kompetenzen einen Einblick auf die persönlichen Interessen und einen Ausblick auf mögliche Pläne eröffnen.

Mit Hilfe des intuitiven Bogenschießens schließlich wird basierend auf den Erkenntnissen durch die Pferde der Fokus für die beruflichen und/oder persönlichen Ziele geklärt/geschärft.

- Wo will ich hin?
- Was hilft mir dabei?
- Was hindert mich?

In den theoretischen Einheiten werden die Erkenntnisse aus der Praxis auf der Metaebene aufgearbeitet. Unterschiedlichste Methoden (z.B. aus Kommunikationslehren, NLP, Pädagogik, Heilpraxis uvm.) eröffnen den Teilnehmern Möglichkeiten, Blockaden oder Ängste aufzudecken, evtl. sogar aufzulösen, die sie ggf. daran hindern, sich selbst zu verwirklichen. Aus den sich daraus ergebenden neuen Blickwinkeln können anschließend konkrete Ziele und Umsetzungsstrategien erarbeitet werden, um so gezielter die eigene (berufliche) Erfüllung anzustreben.



Zielgruppe:

- Menschen aller Berufssparten, die sich in einer Phase der Neuorientierung oder an einem Wendepunkt ihrer Karriere befinden.

Zielsetzungen sind - frei nach den Worten von Franz Kafka „Wege entstehen dadurch, dass wir sie gehen.“

- Erkenntnisse über die eigenen Kompetenzen zum aktuellen Zeitpunkt
- ein Abgleich der Eigen- mit der Fremdwahrnehmung in wertschätzender Atmosphäre
- eine Verfeinerung von Kommunikation und Körpersprache
- Fokussierung und Konkretisierung möglicher Ziele für die berufliche Weiterentwicklung und Verwirklichung
- Strategien, den eigenen Fokus im Alltag zu halten, um Ziele umzusetzen

Vorerfahrungen mit Pferden und im Bogenschießen sind für eine Teilnahme nicht erforderlich.



Dozenten:

Stephanie Ostendorf, geb. 1970 in Berlin



Diplom-Pädagogin
Zusatzqualifikation Psychomotorik
Fachübungsleiterin Voltigieren
Tierkommunikatorin

Stephanie Ostendorf ist Diplom-Pädagogin und arbeitete viele Jahre in der sozialen Arbeit sowie als Pferdetrainerin / Reitlehrerin, Persönlichkeitscoach und Buchautorin. Dafür verband sie ihre langjährige Leidenschaft mit ihrer beruflichen Weiterentwicklung: Nach der Fachübungsleiterin Voltigieren absolvierte sie die Zusatzqualifikation Psychomotorik und bildete sich stetig in der Tierkommunikation fort. Diese Verbindung und die Erfahrungen als Pädagogin und Ausbilderin ermöglichen einen außergewöhnlichen Blickwinkel für die gegenseitige Bereicherung von Mensch und Tier. Daher bietet sie in ihren Seminaren und Coachings kompetente Einblicke in die Pferdewelt an und bereitet diese humorvoll für die zwischenmenschliche Ebene im beruflichen und persönlichen Erleben auf.

Nach eigenem Konzept („Ich lerne von dir – du lernst von mir“) veranschaulicht Frau Ostendorf zum einen übergeordnete Zusammenhänge in sozialen Gefügen und zum anderen schult sie den Blick für scheinbar unbedeutende Details. In wertschätzender Besinnung sowohl auf die eigenen Fähigkeiten als auch auf die des (menschlichen oder tierischen) Gegenübers können Teilnehmende den eigenen Horizont erweitern, um so gestärkt im privaten und beruflichen Leben motiviert und motivierend zu handeln.



Detlef Otte, geb. 1964 in Berlin



Gelernter Maler
Dozent
Pflegefachkraft
Tourist Guide

Detlef Otte durfte in Anpassung an das Leben und aus purer Neugier bereits in unterschiedlichsten Berufsparten Erfahrungen sammeln:

Als gelernter Maler hat er schon früh als Dozent in der Aus- und Weiterbildung für Jugendliche und Erwachsene gearbeitet. Durch Tätigkeiten als Musiker, im kreativen IT-Bereich bis hin zum Schneemobil- und Hundeschlittenführer im Norden Europas erweiterte er seinen Horizont ebenso wie mit vielseitigen Fortbildungen und Festanstellungen in der sozialen Arbeit. Zudem erarbeitete Herr Otte sich in mehrjährigem Lernen in der Persönlichkeitsentwicklung und schamanischen Weltsichten ein breites Spektrum an Fähigkeiten.

Diese vielseitigen Erfahrungen, seine ausgeprägten kommunikativen Kompetenzen sowie ein klarer Blick für Hintergründe, psychologische Zusammenhänge und Verhaltensmuster fasst Detlef Otte für seine Dozentur zusammen. In diesem Sinne unterstützt er seine Seminarteilnehmer empathisch und kompetent bei deren Suche nach dem eigenen Weg zur beruflichen und persönlichen Erfüllung.



Allgemeine Zeitplanung, Tagesablauf und Inhalte:

Tagesstruktur allgemein von 8.00 Uhr bis ca. 16.30 Uhr – 5 Tageskurs

Zeitplanung:

8.00 – 12.00 Uhr im Seminarraum (mit entsprechender Ausstattung zur Aufarbeitung und Verdeutlichung der Praxisinhalte: Laptop, Beamer, Leinwand, Flipchart etc.) oder bei den Pferden sowie auf dem gesicherten Platz für das Bogenschießen)

12.00 Uhr – 13.30 Uhr Mittagessen und Pause zu machen

13.30 – 16.30 Uhr wieder im Seminarraum oder draußen bei den Pferden und zum Bogenschießen

Wer heutzutage ins Berufsleben eintritt oder bereits darin steht, weiß wie wichtig es ist, sich seiner Fähigkeiten bewusst zu sein sowie den eigenen Fokus und seine Ziele nicht aus den Augen zu verlieren. Doch Doppelbelastungen wie Familie und Beruf, sowie Zeit- und Leistungsdruck im Alltag aber auch unerwartet eintretende Ereignisse wie Jobverlust, Ortswechsel oder auch berufliche Aufstiege bringen häufig Neuerungen mit sich, bei denen man gern einmal die Orientierung verliert.

Eine Möglichkeit der Fokussierung und Zielfindung bietet die in diesem Seminar angebotene, bisher einzigartige Kombination von Kompetenztraining mit Pferden und dem intuitiven Bogenschießen.

Diese innovative Art der Fortbildung bietet eine Chance, sich auch in unbewussten Bereichen zu hinterfragen und weiter zu entwickeln, ohne sich bloßstellen zu müssen.

In praktischen Sequenzen wird das unverfälschte Feedback der Pferde genutzt, die sensibel insbesondere auf die Körpersprache des Menschen reagieren. Diese wird vom Pferd unmittelbar gespiegelt und ggf. in Videoanalysen aufbereitet und bearbeitet.

Das intuitive Bogenschießen trainiert die Konzentrationsfähigkeit und Zentrierung. Es schärft den eigenen Fokus, unterstützt bei der Bewusstwerdung von Blockaden und vergegenwärtigt die Notwendigkeit der klaren Fixierung von Zielen und deren Umsetzung.

Beide Methoden werden in den theoretischen Sequenzen auf die Metaebene gehoben, um dort auf das Berufsleben übertragen zu werden.



Inhalte und Methoden vermittelt in theoretischen und praktischen Sequenzen

1. Was können Menschen von Pferden lernen über die Verbindung von innerer und äußerer Klarheit bei Aufgaben in Beruf und sozialem Alltag?
2. Wie kann die bewusste Nutzung der Symbolik des Bogenschießens (Zentrieren, Zielfokus und Schussbild) für ein berufliches Vorankommen genutzt werden?
3. Erkennen unbewusster körpersprachlicher Botschaften
(z.B. die Korrelation von innerer und äußerer Haltung, Bewusstheit konkreter Ziel u.ä - Schwerpunktthemen werden individuell gesetzt)
4. Erkennen der Wirkung und Funktion von Körpersprache, Erprobung unterschiedlicher Signale der Körpersprache
5. Selbsterfahrung eigener Intentionen, Dispositionen und innerer Einstellungen
6. Bewusster Einsatz von Körpersprache und Vertiefung zur Nutzung im Alltag
7. Wie funktioniert das Feedback durch die Pferde?
Welche Erkenntnisse liefert das Schussbild beim Bogenschießen?
(Lerntheoretischer, bzw. hirnhysiologischer Ansatz, Zusammenhang von Psychologie und Physiologie, Nutzungsmöglichkeiten in der Arbeits- und Lebenswelt des Menschen)
8. Konzeptioneller Ansatz: „Ich lerne von dir – du lernst von mir“
9. Vermittlung von Handwerkszeug zum Thema innere Disposition, Fokussierung, Orientierung und Zielsetzung sowie Strategien zur praktischen Umsetzung im Alltag
10. Verdeutlichung durch Videosequenzen

Bearbeitete Themen:

- Klares Auftreten und Aufschlüsse über eigene innere Dispositionen
- Erkenntnisse über den momentanen Stand eigener Kompetenzen und Ausblick auf mögliche Potentiale
- Erkennen förderlicher oder hinderlicher Faktoren für berufliches Vorankommen
- Training von Präsenz und Authentizität sowie Zentrierung auf die Körpermitte
- Erarbeitung und Fokussierung realistischer, konkreter Ziele
- Differenzierung zwischen Autorität und autoritärem Verhalten
- Verdeutlichung von Eigen- und Fremdwahrnehmung
- Empathie Training
- Achtsamkeitsschulung



www.ostendorf-seminare.de
Detaillierter Zeitplan

1. Tag

8.00 – 9.00 Seminarraum

Theorie Arbeitsbezug

Begrüßung, Stimmungsbild mit Spielbällen, , Bewusst noch keine detaillierte Vorstellung, um die intuitive Auswahl der Partner und Pferde nicht zu beeinflussen: Name, Kursintention, Beruf/Ausbildung/Tätigkeit, Erfahrung mit Pferden und/oder Bogenschießen
kurzer Vortrag: Lebensweise, Wesensstruktur des Pferdes, Ähnlichkeiten mit und Nutzungsmöglichkeiten für den Menschen
kurzer Abriss: Geschichte des Bogenschießens entsprechend zur heutigen Situation, Nutzungsmöglichkeiten für den modernen Menschen

9.00 – 9.30 Anbinder, Putzplatz

Praxis Pferd

Vorstellung der Pferde, Blickschulung, erste Empathie- und Spiegelübungen
Intuitive Auswahl der Pferde (2 TN pro Pferd) mit Beobachtungsarbeitsbögen
erste Kontaktaufnahme (Putzen mit Fokus auf die körpersprachlichen Interaktionen zwischen Mensch und Pferd)

9.30 – 10.30 Halle/Platz

Praxis Pferd

Spiegelung und Blickschulung
Führübungen mit allg. intuitiver Beobachtung des Pferdes (Stimmungen – Körperhaltungen => Spiegelung), Arbeitsbögen zur gegenseitigen Blickschulung
1. Müde, schlapp, unausgeschlafen
2. Fröhlich, Hochstimmung
3. Traurig
4. Selbstbewusst
Pferde kennzeichnen und zurück zur Koppel

10.30 – 12.00 Seminarraum

Theorie Arbeitsbezug

Vorstellung, Erwartungen und Wünsche der Teilnehmer, Information über Inhalte und Organisation des Bildungsurlaubes, Verteilung des Hand Outs, Gruppen“regeln“: wertschätzender Umgang, Achtsamkeit, Verschwiegenheit



Auswertung der morgendlichen Praxis und Arbeitsbezug:

1. Warum geht das?

Brainstorming, Pendeln (Carpenter Experiment)

Bezug zu Pferd und Bogenschießen

2. Spiegelung, was ist das? (grobe Unterscheidung: symmetrisch und antisymmetrische Spiegelung)

3. Blickschulung: Woran macht man Stimmungen fest? Haltung (welche Körperteile?), Muskeltonus, eigenes Gefühl (Atmung, eigene Stimmung > nur Erfahrung und Empathie?)
Einführung in den homologen Körperaufbau von Mensch und Pferd

4. Diskussion: eigene Erfahrungen der Teilnehmer im (Arbeits-)Alltag

5. Was ist Empathie und wie funktioniert es?

6. Definition von Bewegung und Psychomotorik in diesem Zusammenhang

7. Comic: Charlie Brown (Was macht Körperhaltung mit mir, was mit dem Gegenüber?)

12.00 – 13.30 Mittagspause

13.30 – 14.30 Halle/Platz

Praxis Bogenschießen

allgemeine Einführung in das Bogenschießen: Sicherheit, Grundlagen (Technik)

Erste Schüsse

14.30 – 16.30 Seminarraum

Theorie Arbeitsbezug

Auswertung: Klären der gegenwärtigen Disposition, ggf. Einfluss der eigenen Erwartungen und Dispositionen auf die Trefferquote

Zusammenführung: Gemeinsamkeiten, Möglichkeiten und Arbeitsbezug vom Kompetenztraining mit Pferden und dem intuitiven Bogenschießen

Ausblick auf den 2. Tag



2. Tag

8.00 – 10.00 Platz/Halle

Praxis Pferd

1. Führen der Pferde mit gegenseitigem Filmen:

Führposition am Kopf des Pferdes (Anhalten, Losgehen, Kurven, von beiden Seiten geführt)

Anschließend: Erklärung der Bedeutung der Führposition für das Pferd und Überleitung zur Führposition vor dem Pferd bzw. neben dem Pferdehals

2. Beginn einer bewussten Kommunikation mit dem Pferd: Folgen und Weichen (rückwärts) mit Stimmungsbeobachtungen (Disposition, innere Mitte und klarer Fokus), Bedeutungen der Übungen für das Pferd

10.00 – 12.00 Seminarraum

Theorie Arbeitsbezug

begriffliche Klärung, Wirkungsweise und Bezug zum beruflichen Arbeitsalltag (unbewusste körpersprachliche Signale, Abgleich Eigen- und Fremdwahrnehmung, Erarbeitung von Authentizität)

Beginn der wertschätzenden Videoanalyse: „Wo/Wie sieht mich das Pferd? – Welches Pferd habe ich gewählt?“

12.00 – 13.30 Mittagspause

13.30 – 15.00 Halle/Platz

Praxis Bogenschießen

Verbindung von Körperhaltung und innerer Haltung

Beobachtungen: Loslassen des Pfeiles im technisch kognitiven Sinne und im intuitiven Ablauf
Fokussierung durch Zentrieren auf die Körpermitte

15.00 – 16.30 Seminarraum

Theorie Arbeitsbezug

Auswertung beider Praxiseinheiten

Veränderungen der Ergebnisse bei Unterschiedlicher Herangehensweise (kognitiv – intuitiv)

Diskussion: Intention der Berufswahl, Einfluss von Arbeitszufriedenheit und beruflicher

Verwirklichung auf die Arbeitsergebnisse und Produktivität im Arbeitsprozess

Ausblick auf den 3. Tag



3. Tag

8.00 – 10.30 Seminarraum

Theorie Arbeitsbezug

Was bringt mich voran, was blockiert mich im Leben:

Glaubenssätze und Wertehierarchien (nach Methoden des NLP)

Auflösen, bzw. Verändern

10.30 – 12.00 Platz/Halle

Teilung der Gruppe in Arbeit mit dem Pferd, bzw. Bogen

Praxis Pferd

Weiterführung der gezielten Kommunikation mit dem Pferd: Vor- und Hinterhandwendung

Anwendung im Führparcours, Schwerpunkt: klarer Fokus, Zentrierung auf die innere Mitte, tiefe

Atmung in den Bauch

Praxis Bogenschießen

Schussbildauswertung: Schießen mit emotionaler Kopplung an bestimmte Situationen und Stimmungen (in Bezug zu den Glaubenssätzen)

12.00 – 13.30 Mittagspause

13.30 – 15.00 Platz/Halle

Praxisteilung: Pferd und Bogenschießen wie vormittags, jeweils die andere Gruppe

15.00 – 16.30 Seminarraum

Theorie Arbeitsbezug

Trennung von Sach- und Beziehungsebene, Fokussierung aus der inneren Mitte oder Kopfentscheidungen:

Warum funktionieren dieselben Übungen anders im reinen Training und im Führparcours (beim Pferd), bzw. mit klarem Fokus und innerer Standfestigkeit?

Welchen Einfluss haben meine Stimmung und mein Glaube an mich selbst auf die jeweils erzielten Ergebnisse?

Diskussion: Erfahrungen im (Arbeits-)Leben (immer wieder ähnliche Erfahrungen mit unterschiedlichen Situationen oder Menschen:

Wo ist mein Anteil, wo der der Anderen?

Wann bin ich authentisch im Sinne klarer Fokussierung und innerer Mitte?

Wie wirkt es sich im Arbeitsalltag aus, wenn ich mit oder gegen meine innere Einstellung arbeite? (Unterscheidung von privat und Arbeit)

Einführung von Projektion und Übertragung in diesem Zusammenhang

Bedeutung von Lern- und Arbeitsatmosphäre und wertschätzendem Umgang (Unterscheidung von „Ich mag nicht, was du tust.“ und „Ich mag dich nicht.“)

„Hausaufgabe“: Arbeitsbogen „Ich bin eine gute Fach-/Führungskraft, weil...“



4. Tag

8.00 – 10.30 Seminarraum

Theorie Arbeitsbezug

Zielfindung und –erarbeitung

Was macht ein „gutes“ Ziel aus? Diskussion und Kriterien

Clusterarbeit zur eigenen Zielfindung: „Welche Wünsche, Ideen oder sogar Ziele habe ich, was fällt mir dazu ein?“ oder Kartenarbeit nach Spinoza

Erarbeitung eigener Ziele für das berufliche Vorankommen (z.B. in den Bereichen: berufliche Verwirklichung, Effektivität, soziales Miteinander und beruflicher Aufstieg)

Bezug zur Pferdearbeit:

Zielfindung in der Pferdegruppe: Wo stehen wir jetzt?

Was könnte später mal draus werden?

Umsetzungsstrategien: Schritt für Schritt, Refokussierung der Ziele und innere Einstellung (Versteifen auf Ziele versus „der Weg ist das Ziel“) Welches ist der nächste Schritt? -> „Beppo Straßenkehrer“-Prinzip (Haushalten mit Energien und Ressourcen)

Bezug zum Bogenschießen:

Erarbeitung einer eigenen Zielscheibe (auf Flipchartpapier): Wie wichtig sind mir unterschiedliche Bereiche in der Arbeit?

10.30 – 12.00 Platz/Halle

Teilung der Gruppe in Arbeit mit dem Pferd, bzw. Bogen

Praxis Pferd

Erarbeitung der erdachten Ziele mit dem Pferd

Praxis Bogenschießen

Schießen auf die selbst erarbeitete Zielscheibe und Auswertung der Schussbilder

12.00 – 13.30 Mittagspause

13.30 – 15.00 Seminarraum

Praxisteilung: Pferd und Bogenschießen wie vormittags, jeweils die andere Gruppe

15.00 – 16.30

Theorie Arbeitsbezug

Auswertung Praxis:

Was hat gut geklappt, was weniger?

Woran liegt es, wenn es nicht klappt?

Wie halte ich meinen Fokus und die Verbindung zu meiner Körpermitte im Arbeitsalltag?

Welche Strategien kann ich zur Verfolgung und Umsetzung meiner Ziele nutzen?

(Ideen und Strategien aus dem Erfahrungspool der Teilnehmer und Dozenten)



www.ostendorf-seminare.de

Beginn: Wertschätzende Auswertung „Ich bin eine gute Fach-/Führungskraft, weil...“ in der Gruppe mit Ergänzungen der TN

Entscheidung der Wunschsequenz am letzten Tag!

Zur Auswahl:

Pferd

- Körperarbeit am stehenden Pferd (Verknüpfung von Gelerntem mit dem eigenen Gefühl für mehr Nachhaltigkeit des Erlernten -> nach den Schlüsselbegriffen der Gestalttherapie)
- Freiarbeit im Round Pen (Wer bewegt wen? Festigung des „inneren Standing“)
- ... (Ideen und Wünsche der TN)

Bogenschießen:

- Einbeziehung des „Zufalls“ in das Schussbild
- Schießen in Bewegung
- ... (Ideen und Wünsche der TN)

Ausblick auf den 5. Tag

5. Tag

8.00 – 10.30 Seminarraum

Theorie Arbeitsbezug

Weiterführung:

Wertschätzende Auswertung „Ich bin eine gute Fach-/Führungskraft, weil...“ in der Gruppe mit Ergänzungen der TN

10.30 – 12.00 Halle/Platz

Praxis Bogenschießen

letzte vertiefende Einheit nach Wunsch der Teilnehmer

12.00 – 13.30 Mittagspause

13.30 – 15.00

Praxis Pferd

letzte vertiefende Einheit nach Wunsch der Teilnehmer

15.00 – 16.30

Auswertung des Anfangsbogens: „Warum habe ich dieses Pferd gewählt?“ -> Erkenntnisse des eigenen Potentials und möglicher Ziele , ggf. ergänzende Einschätzung der Dozenten

Stimmungsbild am Ende des Kurses (Stimmungsbälle)

Gesamtfeedback, Ideen und Anregungen für den Arbeitsalltag

Was nehme ich mit?