

SABBATICAL Hacks

Dein Nutzen

Mit einem unserer Sabbatical Hacks gewinnst Du Klarheit sowohl über Deine aktuelle Position im Leben, als auch um eine wirkliche Neuausrichtung Deines weiteren Weges. Dieses Mentoring dient Dir dazu, die hintergründige Architektur Deines mentalen und emotionalen ‚Autopiloten‘ (mitsamt seinen Wirkmechanismen) sichtbar und durch nichtwertendes Beobachten gestaltbar zu machen. Deine aktuelle Lebensleistung erkennst Du nicht mehr als Ergebnis eines aufgezwungenen Schicksals, sondern Du verstehst es als Resultat Deiner Gewohnheiten und Lebensinterpretationen.

Mit dem Durchlaufen dieses Mentoring übernimmst Du die Gestaltungshoheit für Dein Leben. Du kannst sowohl eine erwünschte Neu-Positionierung als auch eine neue Lebensrichtung oder ein feineres Designen Deines weiteren Lebensweges herbeiführen. Dein ‚Autopilot‘ wird neu kalibriert und mit einer überarbeiteten ‚Landkarte‘ versehen. Selbstbewusst greifst Du auf Dein Können zu. Du wagst Dein Leben mit Begeisterung, Mut und Freude.

Besonderheiten

Die Besonderheit der Beziehung zwischen Dir und Deinem Mentor ist durch zwei Merkmale besonders geprägt:

1. **Ohne Deinen ausdrücklichen Wunsch erfährt Dein Mentor nichts Persönliches** aus Deinem Leben. Damit konzentrierst Du Deine Aufmerksamkeit auf Lösungen und nicht auf erklärendes Berichten über vergangene Ereignisse.
2. Das schon genannte **nichtwertende und interpretationsfreie Beobachten** wird als durchgängig verwandtes Werkzeug eingesetzt. Das ermöglicht Dir einen umfassenden Zugang zu Deiner inneren Welt und Deinen Ressourcen.

Für die Nachvollziehbarkeit des Prozesses schreibst Du sowohl alle durch den Mentor gestellten Aufgaben als auch Deine Antworten in Dein Prozess-Handbuch auf. Dieses Handbuch dient Dir als Arbeitsgrundlage und als Werkzeug für den mentalemotional geprägten Beobachtungsprozess.

Du lernst, Ergebnisse und Bewertungen in Dir **entstehen zu lassen**, statt vorzunehmen. Du erlebst eine **Entschleunigung** im Beobachten und eine **Entdogmatisierung** Deiner Einstellung zum Leben.

Der Prozess

Jedes unserer drei Sabbatical Hacks gliedert sich in drei Phasen, die aufeinander aufbauen und Deine Vergangenheit - Gegenwart - Zukunft widerspiegeln. Dabei greifst Du die in ihnen liegenden Dynamiken so auf, dass für Dich neue Korrelationen sichtbar werden.

Phase I - Dein „Quellcode“

In ihr richtest Du die Aufmerksamkeit auf Deine Herkunft, Deine bisherige Lebenserfahrung, entstandene Denk- und Verhaltensmuster, Grundüberzeugungen, Deine Werte und die Normen des sozialen Umfeldes mit den möglichen Kollisionen, sowie die Weise, wie Du Sinn erzeugst.

Phase II - Dein Können und Gelingen

Jetzt lenkst Du den Fokus auf Dein Können und Gelingen. Dazu zählen Deine Talente ebenso wie erworbene Fähigkeiten und Fertigkeiten, und wie Du sie bislang genutzt hast. Das Können gibt wieder, wie Du diese Potenziale miteinander vernetzt, und welche Meta-Fähigkeiten dabei entstanden sind, die Du so womöglich noch nicht erkannt und genutzt hast.

Eine vertiefende Betrachtung zu den wirtschaftlichen Folgen Deines Handelns rundet das Gesamtbild des Bisherigen ab und ermöglicht, Deine bisherige Lebensphilosophie abzuleiten.

Phase III - Deine schöpferische Selbstverantwortung

Erst jetzt erfolgt durch Dich eine Bewertung Deines bisherigen Lebenswerkes, Deiner Trigger und der erfüllten und (noch) nicht erfüllten Wünsche. Mit der Betrachtung Deiner Vergangenheit und Gegenwart legst Du die schöpferischen Elemente frei, mit denen Du eine bewusste selbstbestimmte Richtung hervorrufst. Du berücksichtigst systemische Zusammenhänge in deinem Leben und beachtest weiterhin gültige Verantwortlichkeiten ebenso wie Dein Verlangen nach Lebendigkeit und Selbstaufmerksamkeit. Die Dauer dieser Phase berücksichtigt den Aufwand für das Etablieren neuer unterstützender Gewohnheiten und das Entwickeln einer Dich stärkenden Gefühlswelt.

Drei SABBATICAL Hacks

1. Individual *SABBATICAL*

Dieses Sabbatical erstreckt sich über zwölf Monate. Der Zeitbedarf in den drei Phasen fällt hier unterschiedlich aus. Gestartet wird mit einer zweitägigen Sitzung. In ihr lernst Du einerseits das nichtwertende Beobachten und erkennst andererseits erste Aspekte Deines Quellcodes. Die sitzungsfreie Zeit dient Deinem Nervensystem, die gemachten Beobachtungen zu integrieren. Darüber hinaus arbeitest Du Deine mit dem Mentor vereinbarten Aufgaben bis zur nächsten Sitzung ab.

Du und Dein Mentor entscheiden gemeinsam in jeder Sitzung, wann ihr euch wieder trifft. Normalerweise ist Phase I nach längstens 6 Wochen durchlaufen. Für Phase II sind weitere 4 Wochen anzusetzen. Für Phase III ist die meiste Zeit reserviert. In ihr gestaltest Du Dein weiteres Leben. Du etablierst in ihr nicht nur neue Gewohnheiten und arbeitest an Deinem Wertesystem und Deinen Sinngeneratoren, Du testest auch die ‚Kompatibilität‘ deiner neuen Entwicklungsrichtung mit Deinen aktuellen Lebensumständen.

Du lernst das Loslassen tiefsitzender Ängste. Du sorgst für eine stärkende Gefühlswelt und eine lebensbejahende Richtung Deiner Aufmerksamkeit und Deines Handelns.

Dein Nervensystem braucht Zeit zum Abwägen der Ergebnisse Deiner Beobachtungen, und zum Bereitstellen neuer Ideen und schließlich Lösungen. So wird es in Phase drei auch Videotelefonate geben, die spontan verabredet werden.

Im Vordergrund allen Arbeitens stehen nachhaltig tragende Lösungen und Dein glückliches Herz.

In einer abschließenden Sitzung besprichst Du mit Deinem Mentor den Prozessverlauf und Dein Ergebnis.

Preis des *INDIVIDUAL SABBATICAL*

Der Preis für die Jahresbegleitung kann sowohl gegen Einzelnachweis oder pauschal abgerechnet werden. Das Tageshonorar beträgt € 4.000,-, die Jahrespauschale beläuft sich auf € 40.000,- zzgl. der gesetzl. MwSt.

2. Leadership *SABBATICAL*

Bei diesem Sabbatical vereinbarst Du sowohl den zeitlichen Umfang als auch darauf aufbauend das Honorar. Mit dem Durchlaufen dieses Mentoring übernimmst Du die Gestaltungshoheit für Dein Leben und Dein Leadership-Wirken. Du kannst sowohl eine erwünschte Neu-Positionierung als auch eine neue Lebensrichtung oder ein feineres Designen Deines weiteren Lebensweges herbeiführen. Dein ‚Autopilot‘ wird neu kalibriert und mit einer überarbeiteten ‚Landkarte‘ versehen. Selbstbewusst, beharrlich und gelassen greifst Du auf Dein Können zu. Du führst Dein Amt oder Deine Aufgabe und wagst Dein Leben mit Begeisterung, Mut und Freude.

Abweichend von der allgemeinen Prozessbeschreibung enthält dieses Sabbatical vor der Phase III eine zusätzliche Phase - „Deine weitergehende Leadership-Zuständigkeit“. In ihr beobachtest Du Deine Beziehung zur Macht. Du befasst dich mit ihrer Entstehung, ihrem Verfall, ihrer tatsächlichen

Wirkung, den Illusionen im Zusammenhang mit ihrem Gebrauch und der besonderen Verantwortung, die Dir durch Deine Position zugewachsen ist.

Der Zeitbedarf der Arbeiten in den vier Phasen fällt unterschiedlich aus. Der gesamte zeitliche Rahmen wird bei Vertragsabschluss vereinbart. Zum Beginn wird mit einer zweitägigen Sitzung gestartet. In ihr lernst Du einerseits das nichtwertende und interpretationsfreie Beobachten und erkennst andererseits erste Aspekte Deines Quellcodes. Die sitzungsfreie Zeit dient Deinem Nervensystem, die Beobachtungen zu integrieren. Darüber hinaus bearbeitest Du Deine Aufgaben bis zur nächsten Sitzung.

Du und Dein Mentor entscheiden gemeinsam am Ende jedes Treffens, wann ihr euch wieder zusammen setzt. Normalerweise ist Phase I nach längstens 6 Wochen durchlaufen. Für Phase II sind weitere 4 Wochen anzusetzen. Der zeitliche Umfang der Phase III ergibt sich individuell. Für Phase IV ist die meiste Zeit reserviert, da in ihr die Gestaltungsprozesse für Dein weiteres Leben stattfinden. Hier gibt es einige ‚Kompatibilitätstests‘ mit Deinen aktuellen Lebensumständen.

Die zentralen Aufgaben in der letzten Phase sind das Etablieren neuer Gewohnheiten, das Arbeiten an Deinem Wertesystem und Deinen Sinngeneratoren, das Loslassen tiefsitzender Ängste und das Sorgen für ein stärkendes emotionales Befinden sowie das Entstehenlassen oder Pflegen einer lebensbejahenden Richtung.

Dein Nervensystem braucht Zeit zum Abwägen und Bereitstellen von Ideen und schließlich Lösungen. So wird es in den Phasen III und IV auch Videotelefonate geben, die spontan verabredet werden. In einer abschließenden Sitzung besprichst Du mit Deinem Mentor den Prozessverlauf und Dein Ergebnis.

3. *SABBATICAL* Retreat

Dieses Retreat dient Dir dazu für Dich, bei gleichzeitiger Anwesenheit anderer, die hintergründige Architektur Deines mentalen und emotionalen ‚Autopiloten‘ zu erkennen und gegebenenfalls eine neue Richtung zu entwickeln und den Weg dorthin einzuschlagen.

Die Arbeit in einer Gruppe mit anderen Persönlichkeiten bietet Möglichkeiten, die in einer Einzelarbeit so nicht gegeben sind. So kannst Du die angebotenen mentalen Werkzeuge in einem realistischen sozialen Kontext einsetzen und auf ihre Wirkung prüfen. Es bieten sich Dir viele Gelegenheiten für einen Gedanken- und Meinungs austausch mit anderen außergewöhnlichen Persönlichkeiten. Die Vielfalt der Teilnehmer mit ihren mitgebrachten Erfahrungen, ihrem unterschiedlichen Können und ihren Gefühlswelten können Deine Sicht- und Denkweise auf unerwartete Weise bereichern.

Wir bieten das Retreat in unterschiedlichen zeitlichen Settings an. Standard wird eine zweiwöchige Phase mit zwei Wochenenden sein, die alle Teilnehmer des Retreat in einem geeigneten Seminarhotel verbringen.

Ab dem kommenden Jahr (2020) veröffentlichen wir auf unserer Website Termine, Veranstaltungsorte und Preise, bzw. benachrichtigen wir bei uns registrierte Interessenten per Mail.

Kontakt bei Interesse

Interessierst Du Dich für dieses Angebot, bitten wir Dich für einen Kontaktaufnahmetermin, per Mail (ghzk@ledstein.com) mit uns in Verbindung zu treten. Nach einem Treffen entscheiden beide Seiten, ob wir zu einer Zusammenarbeit bereit sind und wann das Mentoring beginnen soll.

Um einen ersten Eindruck von unseren *SABBATICAL* Hacks zu gewinnen, kannst Du auch das Buch ‚*DEIN SABBATICAL*‘ auf Amazon bestellen. Zwar ist dort lediglich ein stark abgeschwächter Prozess abgebildet, dennoch erfährst Du mehr über den Ansatz dieser Arbeit.