



05.

SABBATICAL

3 Wochenenden-Retreat

Aufgabe dieses Retreat

Die Teilnehmer benutzen diesen Rückzug, um - unbeeinflusst durch andere - Klarheit über ihre gegenwärtige Situation und die Umstände, die sie dorthin geleitet haben, zu gewinnen. Auf der Grundlage dieser Beobachtungen entscheiden sie, ob und was sie in ihrer Lebensführung ändern wollen, um ihr Leben erfolgreich und erfüllt zu führen.

Sie beginnen mit der Umsetzung ihres neuen Weges während des Sabbaticals und lernen, wie sie diesen Prozess lebendig halten.

Durchführung

- Die Teilnehmerzahl ist auf sechs begrenzt. Das ermöglicht sowohl eine intensive individuelle Begleitung als auch einen erweiternden Austausch der Beobachtungen untereinander.
- Du erarbeitest dein eigenes Arbeitsprotokoll, das für künftige Beobachtungen erhalten bleibt.
- Ein erfahrener Mentor leitet das Sabbatical und steht zu deiner persönlichen Unterstützung bereit.
- Im Sabbatical sind für dich 8 h Einzelcoaching enthalten, die außerhalb der Wochenenden mit einer/einem der beiden Mentoren gehalten werden.
- Nach dem zweiten Retreat-Wochenende werden in zwei Webinaren zusätzliche Aufgaben zum Bearbeiten gestellt.
- Die Verteilung der Retreat-Wochenenden über mehrere Monate dient der Integration der Beobachtungen, Erkenntnisse und Einsichten, für die das Nervensystem Zeit braucht.

Mitzubringende Arbeitsmittel:

- 1 DIN A4-Block (kariert oder unliniert)
- 1 DIN-A4 oder DIN-A5 Arbeitsheft (dein „*Prozesshandbuch*“, es darf auch etwas dicker sein)
- 2 Kugelschreiber, mit denen gut geschrieben werden kann
- 1 Satz Farbstifte (vier Farben genügen)

Terminplan und Veranstaltungsort in 2021

Die Termine wurden festgesetzt auf:

1. Retreat-Wochenende 05. - 07.02.2021
2. Retreat-Wochenende 26. - 28.02.2021
3. Retreat-Wochenende 17. - 19.09.2021

Veranstaltungsort ist ein Bauernhaus in einem Ortsteil von Zimmern ca. 8 km westlich von Rottweil entfernt. Die nächste Autobahnanschlussstelle befindet sich ca. 5 km entfernt.

Die Räumlichkeiten sind großzügig bemessen und eignen sich bestens für die Arbeitssitzungen und auch Ruhepausen zwischendurch. Der genau Ort wird mit der Anmeldebestätigung bekannt gegeben.

Für die Übernachtung ist jede/jeder selbst zuständig. Eine Liste mit Hotels in unmittelbarer Nähe wird ebenfalls mit der Anmeldebestätigung versandt.

Im Arbeitspreis enthalten sind die Mahlzeiten wie in der nachfolgenden Zeittafel angeführt sowie Getränke. Wer sich **vegetarisch oder vegan** ernährt, gibt dies bitte **bei der Anmeldung** an.



Zeittafel eines Retreat-Wochenendes

Freitag	bis 16:00 h	Einchecken im selbst gebuchten Hotel
	17:00 h	Eintreffen im Seminarhaus
	17:30 h	Arbeitsrunde 1
	20:00 h	gemeinsames Abendessen
Samstag	08:00 h	gemeinsames Frühstück
	09:00 h	Arbeitsrunde 2
	ca. 13:00 h	Snack am Mittag
	14:00 h	Arbeitsrunde 3
	18:30 h	gemeinsames Abendessen
	20:00 h	Arbeitsrunde 4
Sonntag	08:30 h	gemeinsames Frühstück
	09:00 h	Arbeitsrunde 5
	ca. 13:00 h	Snack am Mittag
	14:00 h	Abschlussrunde
	ca. 16:00 h	Abreise bzw. Einzelgespräche

Preis des Retreat

Der Preis für dieses Retreat beträgt € **11.900,-** und ist nach bestätigter Anmeldung innerhalb von 10 Tagen auf das in der Rechnung angegebene Konto zu überweisen.

Die Anmeldung erfolgt per Mail über den Menüpunkt **Anmeldung Retreat** auf unserer Website www.ledstein.com

Zur Abklärung besonderer Fragen und einem ersten Kennenlernen führen wir nach der Voranmeldung per Mail ein Telefonat. Erst wenn du nach diesem Telefonat deine Entscheidung zur Teilnahme bestätigst, erhältst du von uns eine Rechnung mit den ausstehenden Informationen.

Prozessbeschreibung

Jedes unserer Sabbatical Hacks gliedert sich in drei Phasen. Die Präsenzwochenenden sind um zusätzliche Video-Lerneinheiten erweitert. Alle Komponenten bauen aufeinander auf und spiegeln deine Vergangenheit - Gegenwart - Zukunft wider. Dabei werden für dich nicht nur neue Zusammenhänge sichtbar, du generierst durch Verknüpfungen deiner Beobachtungen neue Fähigkeiten.

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 deines sozialen Umfeldes. Du erkennst mögliche Kollisionen zwischen deinen Werten, den Werten anderer und den Normen, denen du dich aussetzt. Du lernst zu verstehen, dass es keinen höheren Sinn gibt außer dem, den du selbst (bewusst oder unbewusst) erzeugst.

Phase II - Dein Können und Gelingen

In diesem Arbeitsteil beobachtest du dein Können und was dir mit ihm bisher gelungen ist. Es geht also darum, wie du deine Talente, deine erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten bislang nutzt. Das Können macht deutlich, wie du diese Potenziale miteinander vernetzt. Welche von dir noch nicht erkannten Meta-Fähigkeiten dabei entstanden sind, wirst du ebenso erfahren.

Mit diesem neuen Blick betrachtest du auch die wirtschaftlichen Folgen deines Handelns. Aus allen Beobachtungen leitest du deine bisherige Lebensphilosophie ab.

Phase III - Deine schöpferische Selbstverantwortung

In dieser Phase beginnst du deinen weiteren Lebensweg zu erkennen, statt ihn dir auszudenken.



Jetzt erst beginnt das Entscheidende des Sabbatical Retreat: das Etablieren der Umsetzung deines neuen Weges.

Du lernst, alte dich ausbremsende Gewohnheiten in neue unterstützende umzuwandeln, jeden Tag mit einer dich aufbauenden Grundstimmung zu beginnen. Du arbeitest von jetzt an regelmäßig an deinem neuen Weg, statt in leidvollen oder idealisierenden Erinnerungen herumzurühren. Du lebst dein Leben.

Besonderheiten

Die Besonderheit des gesamten Prozesses ist durch vier Merkmale besonders geprägt:

- **Ohne deinen ausdrücklichen Wunsch erfahren die anderen und wir, deine Mentoren, nichts Persönliches** aus deinem Leben. Damit konzentrierst du deine Aufmerksamkeit auf weiterführende Lösungen statt auf erklärendes Berichten oder Rechtfertigen vergangener Ereignisse.
- Das **nicht wertende und interpretationsfreie Beobachten** wird durchgängig **als Werkzeug** eingesetzt. Das ermöglicht dir nicht nur einen umfassenden Zugang zu deiner inneren Welt und deinen Ressourcen, es ist auch eines der stärksten Gestaltungswerkzeuge, das uns Menschen zur Verfügung steht.
- Damit du weißt und immer wieder nachschauen kannst, was du in diesem Retreat gemacht hast, schreibst du sowohl alle gestellten Aufgaben als auch deine Antworten in dein **Prozess-Handbuch** auf. Dieses Handbuch dient dir **als Arbeitsgrundlage und als Werkzeug** für den mental-emotional geprägten Beobachtungsprozess.
- Du lernst, Ergebnisse und Bewertungen in dir **entstehen zu lassen**, statt vorzunehmen. Durch Beobachten erlebst du eine **Entschleunigung** im Erleben und ein **Entdogmatisieren** deiner Einstellung zum Leben.

Zusätzliche Informationen

www.ledstein.com/Termine

Weiterführende Literatur bei Amazon bestellbar:

- „Dein Sabbatical“ als Taschenbuch <https://amzn.to/2lZgVb4> oder als E-Book <https://amzn.to/2Y3QnUK>
- „Vivid Pulse - Einstieg in die organisationale Schwarmintelligenz“ als Taschenbuch <https://amzn.to/2P3S1mA>