

SABBATICAL RETREAT

Zweck und Dein Gewinn

Dieses Retreat dient Dir dazu, bei gleichzeitiger Anwesenheit anderer, die hintergründige Architektur Deines mentalen und emotionalen ‚Autopiloten‘ zu erkennen.

Durch nichtwertendes Beobachten werden die zugrunde liegenden Wirkmechanismen nicht nur sichtbar, sie werden für Dich auch gestaltbar. Die aktuelle Lebensleistung verortest Du nicht mehr unter dem Gesichtspunkt eines aufgezwungenen Schicksals oder Deiner Gene, sondern verstehst sie als Ergebnis Deiner Gewohnheiten und Lebensinterpretationen.

Damit übernimmst Du die volle Verantwortung für Dein Leben. Das ermöglicht Dir sowohl eine gewünschte Neu-Positionierung als auch gegebenenfalls die Bestimmung einer neuen Lebensrichtung. Oder Du nimmst eine sensiblere Gestaltung des bisherigen Weges vor. Du kalibrierst Deinen ‚Autopilot‘ neu und versiehst ihn mit einer aktualisierten ‚Landkarte‘.

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.

Selbstverständlich stehen Dir während des gesamten Retreat zwei Mentoren für persönliche Klärungen zur Seite.

Prozessablauf

Das Retreat gliedert sich inhaltlich in drei Phasen, die aufeinander aufbauen und die zeitlichen Entwicklungsphasen - Vergangenheit - Gegenwart - Zukunft widerspiegeln. Dabei werden die in ihnen liegenden Dynamiken so aufgegriffen, dass neue Korrelationen sichtbar werden.

Phase I - Dein „Quellcode“

In ihr richtest Du die Aufmerksamkeit auf Deine Herkunft, die bisherige Lebenserfahrung, entstandene Denk- und Verhaltensmuster, Grundüberzeugungen (Glaubenssätze), Deine Werte und die Normen des sozialen Umfeldes mit den möglichen Kollisionen sowie Deiner Weise, Sinn zu erzeugen.

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 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 Selbstbestimmung

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 hervorruft. 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.

Gestaltung

Das Retreat dauert vier Wochen, die wir gemeinsam in der Ferne verbringen. Es wird zeitlich sehr konzentriert gearbeitet. Allerdings entfallen auch die üblichen Ablenkungen des persönlichen Alltags. Durch das Lösen der Aufgaben in einer Gruppe ähnlich motivierter Menschen entsteht eine Arbeitsatmosphäre, in der alle ihre Mitte finden und miteinander Achtsamkeit praktizieren.

Zwischen den gemeinsamen Arbeitsterminen gibt es Arbeitspausen, die es Deinem Nervensystem erlauben, die gemachten Beobachtungen zu integrieren. Darüber hinaus besteht in diesen Pausen auch Gelegenheit, mit den Facilitatoren des *SABBATICAL RETREAT* Einzelgespräche zu führen.

In den Zeiträumen zum Erholen kannst Du Deine Aufmerksamkeit auf andere Tätigkeiten lenken (Wandern, Entspannungsübungen, kreative Aktivitäten).

Das Etablieren neuer Gewohnheiten, das Arbeiten am eigenen Wertesystem und den Sinngeneratoren, das Loslassen tiefsitzender Ängste und das Sorgen für ein stärkendes emotionales Befinden, das Entstehenlassen einer lebensbejahenden Richtung sind die zentralen Aufgaben von mehr als der Hälfte der Zeit des Retreat.

Zum Abschluss findet noch eine gemeinsame Sitzung statt, in der über den gesamten Prozess Bilanz gezogen wird.

Zusätzlich hast Du die Möglichkeit innerhalb von drei Monaten nach dem Retreat, von Deinen Mentoren bis zu drei Stunden telefonische Nachbetreuung und Unterstützung zu erhalten. Nach Ablauf von einem halben Jahr nach dem *SABBATICAL RETREAT* wird dieser Prozess mit einem Live-Webinar beendet.

Besonderheiten

Wie auch beim *INDIVIDUAL SABBATICAL* wird Deine Beziehung zum Facilitator 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 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 verschriftlichst Du alle Aufgabenstellungen ebenso wie Deine Lösungen in einem Prozess-Handbuch, das nur für Dich bestimmt ist. Dieses Handbuch dient Dir nicht nur als Protokoll, sondern mehr noch als Werkzeug für Deinen weiteren mentalemotional geprägten Beobachtungsprozess.

Du lernst im Retreat, Ergebnisse und auch Bewertungen in Dir **entstehen zu lassen**, statt vorzunehmen. Das geht Hand in Hand mit einer **Entschleunigung** im Beobachten und einer **Entdogmatisierung** Deiner Einstellung zum Leben.

Preis des *SABBATICAL RETREAT*

Der Preis für die vier Wochen beläuft sich auf € 30,000,- (ohne gesetzl. MwSt.). Neben der Begleitung im Prozess enthält er die Unterbringungs- und Verpflegungskosten. Nur den Flug zum Veranstaltungsort zahlst Du gesondert.

STAND: 09.2019

Antragstellung

Interessiert Dich dieses Angebot, bitten wir Dich mit uns per Mail (ghzk@ledstein.com) einen Termin für die Kontaktaufnahme zu vereinbaren. Bei dieser Gelegenheit kannst Du mit uns alle Fragen klären, die Dich bewegen. Nach diesem Erstgespräch entscheidest Du über Deine Teilnahme.

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