

# Mit einer Auszeit in den Bergen Ruhe finden

Führungskräfte sind beinahe rund um die Uhr unter Zeit- und Termindruck. Die Möglichkeit, sich einmal Zeit zu nehmen für die wirklich wichtigen Dinge, bleibt oft nur eine Ausnahme.



«Die wichtigen Dinge des Lebens sind einfach. Lernen Sie, in der Gegenwart zu leben und so Ihre Ziele zu erreichen», sagt Frank Schellenberg. «Für ein erfolgreiches Coaching muss man bereit sein, Fragen über sich selbst zu beantworten. Wer sich keine unangenehmen Fragen stellt oder stellen möchte, ist nicht bereit dafür», gibt der erfolgreiche Managementberater und Coach zu bedenken. Aus seiner langjährigen Tätigkeit in Führungspositionen kennt er nur zu gut, wie schwierig es für Führungskräfte ist, im Tagesgeschäft die notwendige Zeit und Ruhe zu finden, sich bei wichtigen Entscheidungen aufs Wesentliche beschränken zu können und dabei die Sinnfrage nicht aus den Augen zu verlieren.

## Die meisten Entscheidungen treffen wir unbewusst

Nicht die objektive Wirklichkeit, sondern die ganz persönliche Sicht der Dinge ist entscheidend für das daraus folgende Handeln. Die meisten Entscheidungen werden getragen von Gefühlen, eigenen Erfahrungen, durch die automatischen Gedanken, welche auch den grössten Teil der geistigen Aktivitäten ausmachen, und durch die körperlichen Empfindungen. Deshalb treffen wir Entscheidungen oft unbewusst. Das persönliche Empfinden und Verhalten wird davon bestimmt, wie der Mensch die Welt durch seine individuelle Wahrnehmung ordnet. Wer in der Lage ist, seine Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen mit innerer Acht-

samkeit wahrzunehmen, der gewinnt daraus erweiterte Möglichkeiten des Reagierens und Handelns. Mindfulness, oder auf Deutsch Achtsamkeit, fördert die Konzentration, Beobachtungsgabe und vor allem das innere Feingefühl. Mindfulness ist eine wichtige Voraussetzung, um sich selbst besser kennenzulernen, und trägt in schwierigen Situationen dazu bei, in einem guten Kontakt mit sich zu sein, klare Entscheidungen zu treffen und Unvermeidbarem mit Offenheit und Akzeptanz zu begegnen.

## Neue Perspektiven einnehmen

Führungskräfte sind täglich gefordert, mit vorhandenen Mitteln oft neue Wege einzuschlagen und für das Unternehmen und die Mitarbeitenden den Weg zu bahnen. Festgefahrene Wege oder liebgeordnete Gewohnheiten versperrern häufig den Blick auf den Sinn der bevorstehenden Veränderungen. Dabei zeigt die tägliche Praxis, dass nicht allein die Fähigkeit, eine Aufgabe kompetent zu erledigen, entscheidend ist, sondern auch mit welcher Haltung und auf welches Ziel hin jemand seine Kompetenzen einsetzt.

## Die Berge als Orte der Kraft

Abseits des Alltags sorgen die Berge für einen physischen Perspektivenwechsel. Eine Auszeit in den Bergen stellt die innere Ruhe und Ausgeglichenheit her, gibt Kraft und Energie für anstehende Entscheide und hilft bei der Konzentration auf das Wesentliche. Auf den

mindestens drei- bis fünftägigen Exkursionen wird die komplexe Arbeitswelt verlassen und die Einfachheit der Natur gibt Führungskräften die Gelegenheit, sich einmal mit grösserem Abstand zu reflektieren. Das Ausbrechen aus dem Alltag, mit dem Übernachten in einfachen Alphütten, möglichst fernab von der Zivilisation, bis hin zum selbstzubereiteten Essen auf einem Holzherd sorgen für einen überzeugenden Rahmen. Als erfahrener Berggänger begleitet Frank Schellenberg Gruppen oder Einzelpersonen in die Berge und arbeitet mit ihnen je nach Wunsch zwischen drei bis fünf Tagen an ihren Themen. Dank dem bewussten Wahrnehmen einzelner, auch noch so kleiner Details in der Natur, werden Analogien zum Arbeitsalltag hergestellt. Diese bewusst gelebten Eindrücke verhelfen Führungskräfte, aber auch Mitarbeitenden, neue Perspektiven einzunehmen und Veränderungsprozesse besser zu verstehen.



Frank Schellenberg arbeitet in der Schweiz und auch international als Executive Coach und Trainer für multinationale Unternehmen. Die Themen-

schwerpunkte liegen in der Entwicklung von Leadership sowie im Bereich Motivation und Retention. Neben seiner Tätigkeit für steps&milestones und weitere Firmen engagiert er sich als Dozent an der KV Business School im Nachdiplomstudiengang General Management. Ferner ist er als Co-Präsident der International Coach Federation (ICF) für die Belange von über 110 Mitgliedern verantwortlich.

**steps&milestones**  
potentiale entwickeln

steps&milestones GmbH  
Klosbachstrasse 75  
8032 Zürich  
Tel.: +41 43 268 53 35  
Fax: +41 81 756 10 22  
contact@stepsandmilestones.ch  
www.stepsandmilestones.ch