

Liebe Interessenten,

Wir freuen uns über dein Interesse und haben nachfolgend beschrieben, was Du noch wissen solltest. Bei weiteren Fragen oder Wünschen stehen wir natürlich sehr gerne unter [kontakt@businessquest.de](mailto:kontakt@businessquest.de) oder [info@butterfly-development.de](mailto:info@butterfly-development.de) zur Verfügung!

Herzlichst,  
Gesa und Michael

- **Was ist der Nutzen, der große Benefit von Commit Wandern?**

Manchmal sind wir vor lauter Themen, die uns beschäftigen nicht in der Lage zu bemerken, wo wir genau stehen. Wir sind zu beschäftigt, zu gefangen in unserem Alltag und es fällt uns schwer einmal „Innezuhalten“, um herauszufinden, was genau los ist. Müssen wir etwas ändern? Wollen wir etwas ändern? In Commit geht es darum in Bewegung zu kommen- mit sich selbst, mit anderen und mit eigenen Anliegen.

- \* Manche kommen mit, weil sie es einfach genießen in schöner Natur unterwegs zu sein.
- \* Manche wollen Unterstützung für ein Thema bekommen, was sie alleine bereits zu lange erfolglos angeschaut haben
- \* Manche genießen es, neue Menschen kennen zu lernen
- \* Manche wollen einfach mal was Neues ausprobieren
- \* Manche wollen Waldbaden und die eigene Natur spüren
- \* Manche wollen sich im „Spiegel der Natur“ begegnen- einmal sich selbst lauschen und tiefer verstehen lernen
- \* Manche wollen einfach nur laufen und sich geführt fühlen

Wenn eines davon auf dich zu trifft, bist du genau richtig bei uns!

- **Wandern in einer Gruppe- gehe ich denn alleine mit Euch oder wie ist die Gruppengröße?**

Wir gehen in einer Wandergruppe und dennoch kann jede und jeder das eigene Tempo selbst bestimmen. Die Gruppengröße wird 10-12 Personen nicht übersteigen. Da wir zwei Coaches sind, können wir die Gruppe nach Leistungsspektrum teilen und werden sicherstellen, dass kein(er) verloren geht.

An den schönen Aussichtspunkten werden wir aufeinander warten. Beim Wandern kann sich jede und jeder mit den eigenen Themen beschäftigen, im Dialog mit der Natur oder der jeweiligen Wanderpartnerin bzw. dem Wanderpartner. Manchmal ist die Stille auch eine gute Zuhörerin.



Gesa Heiten

Dipl. Psychologin  
Arbeits- und Organisations Entwicklerin

Achtsamkeitsbasierter systemischer Coach (MbsC©)



Michael Rosandic

Business-Trainer BDVT/TAM Akademie

Achtsamkeitsbasierter systemischer Coach (MbsC©)

- **Welche Anforderungen werden an mich gestellt? Brauche ich eine Wanderausrüstung wie Wanderschuhe?**

Du benötigst feste Schuhe (z.B. Trekkingschuhe oder leichte Wanderstiefel), wetterfeste Ausrüstung (Anorak, Wanderhose, Mütze, Schal), die auch Regen mal aushalten kann und bequeme Kleidung, die für die Abendzeiten gedacht ist. Ein kleiner Wanderrucksack für Proviant und Wasserflasche ist gut.

- **Wie ist der Ablauf eines Wanderwochenendes?**

Wir treffen uns Freitagabend zum Abendessen und Kennenlernen. Am Abend werden wir zusammen sitzen, unsere Absichten voneinander hören und den Ablauf des Wochenendes besprechen.

Am Samstag, unserem Hauptwandertag, werden wir morgens kurz im Kreis sitzen, um zu hören, wie es dir geht. Wir wandern eine Strecke von etwa 8 km. Bergige und ebene Strecken werden sich abwechseln. Die Wanderung führt an der alten Grenze entlang, mit mehreren schönen Aussichtspunkten und der Möglichkeit, an der einen oder anderen Stelle etwas länger zu verweilen.

Zur Mittagspause werden wir einen schönen Aussichtspunkt erreicht haben. Danach wandern wir bis zum Ausgangspunkt zurück, wo wir Abendessen werden.

Am Samstag Abend sammeln wir die Eindrücke und Einsichten. Am Sonntagmorgen werden wir frühstücken und uns danach unseren Einsichten und ihrem Übertrag in den Alltag widmen. Hier geht es um ein „Commitment“- eine Verpflichtung, die du dir selbst für deine nächsten Schritte geben kannst. Eine kurze Wanderung und ein Mittagessen schließt dann das Wochenende ab.

- **Wie sind wir untergebracht?**

<https://www.gruppenhaus.de/haus-am-meinhard-naturfreundehaus-meinhard-hs2272.html>

Wir sind in einer typischen einfachen Berghütte untergebracht. Das Haus ist einfach, verfügt über eine Selbstversorger Küche und steht uns ganz alleine zur Verfügung. Sie liegt idyllisch mitten im Wald. Und ganz in der Nachbarschaft vom Gasthaus „Leib & Seele“.

Du kannst dir Handtücher und Bettwäsche im Haus gegen eine Gebühr ausleihen oder selbst mitbringen.



Gesa Heiten

Dipl. Psychologin  
Arbeits- und Organisations Entwicklerin

Achtsamkeitsbasierter systemischer Coach (MbsC©)



Michael Rosandic

Business-Trainer BDVT/TAM Akademie

Achtsamkeitsbasierter systemischer Coach (MbsC©)

- **Welche Instrumente werden wir gemeinsam erleben?**

Kreisarbeit (Sitzen im Council und teilen der Geschichten)  
 Achtsamkeitsübungen (Achtsamkeitsbasiertes systemisches Coaching)  
 Spiegel der Natur (Initiativische Prozessbegleitung)  
 Offene Fragen und gutes Zuhören

## Ablauf eines Commit Wander Wochenendes:

	Freitag		Samstag		Sonntag
18 - 20	Ankommen Abendessen	08 - 09	Frühstück	08 - 09	Frühstück
20 - 22	Begrüßung, Vorstellung Absichtsklärung	09 - 10	Check In, Besprechung der „Commit Frage“, Besprechung der Route und Check der Ausrüstung	09 - 11	Check In, klären der Inkorporations Frage (Was will ich von hier mitnehmen und wie kann ich das in meinen Alltag integrieren?) Klärung der kleinen Wanderroute
		10 - 13	Wandern - zusammen in der Gruppe und gleichzeitig jeder für sich; ab und an kleine Check Punkte, um Kondition und Tempo zu harmonisieren	11 - 12	Kleine Wanderung (Silberklippe)
		13 - 14	Mittagspause mit Lunchpaket	12- 13	Kleine COMMIT Runde
		14 - 17	Wandern - zusammen und gleichzeitig jeder für sich; ab und an kleine Check Punkte	13 - 14	Mittagessen und Abschluss
		18 - 20	Ankommen- Abendessen		
		20 - 21	Check In, Geschichte erzählen und Spiegeln der Erfahrungen		

## Mögliche Termine:

2019: 22.-24.November  
 2020: 13.-15. März und 10.-12. Juli



Gesa Heiten

Dipl. Psychologin  
 Arbeits- und Organisations Entwicklerin

Achtsamkeitsbasierter systemischer Coach (MbsC©)



Michael Rosandic

Business-Trainer BDVT/TAM Akademie

Achtsamkeitsbasierter systemischer Coach (MbsC©)