

# Wellenreiter werden!

## *Ganzheitliches Selbstmanagement für mehr Arbeits- und Lebensqualität*

«Ich fühle mich gestresst. Ich bin ausgebrannt. Ich schlafe unruhig und bin morgens wie gerädert. Ich bin oft geistig abwesend. Ich finde kaum Zeit, mich um wichtige Dinge zu kümmern. Meine Träume und Wünsche sind irgendwo auf meinem Lebensweg verloren gegangen. Ich werde immer unzufriedener.»

Halten dich solche Gedanken nachts wach und lassen dich tagsüber nur unkonzentriert arbeiten? Dieses Retreat im Tessin lädt dich dazu ein, mit Herausforderungen und Anforderungen gelassener umzugehen und deine Leistungsfähigkeit und Lebensfreude wieder zu finden. Du wirst dir über deine Visionen und Wünsche bewusst, lernst deine Glaubenssätze und Bedürfnisse kennen, entdeckst deine Talente und Stärken, findest heraus, was dir wirklich wirklich wichtig ist und erarbeitest verschiedene Strategien mit dem Umgang von stressigen Situationen.

### **Leistungsfähig und gesund bleiben in einer verrückten Welt**

Der Druck in der Arbeit nimmt zu, immer mehr Arbeit ist in immer weniger Zeit zu erledigen. Es wird zunehmend schwierig, alle Aspekte des Lebens unter einen Hut zu bringen: Arbeit, Familie sowie die eigenen Bedürfnisse. Darunter leiden Motivation, Leistung und Kreativität, und immer häufiger endet das Arbeitsleben in einem Gefühl des «Ausgebrannt-seins». Die Welt können wir nicht verändern. Doch können wir unsere Kompetenzen im Umgang mit diesen Rahmenbedingungen ausbauen und unsere Selbstkompetenz stärken. Das Ziel dieses Seminars ist es, die eigene Stress- und Lebenskompetenz zu erhöhen und Herausforderungen gelassen und souverän zu meistern. Oft in der Natur sein, sich selbst reflektieren, gemeinsam diskutieren, sowie Atem-, Meditations- und Yogatechniken ausprobieren runden das Programm ab.

---

### **Ziele und Inhalte des Retreats:**

- sich selber kennen und verstehen lernen
- wissen, was einem persönlich wirklich wichtig ist
- den eigenen Lebensweg und motivierende Ziele entwickeln
- möglichst viel Zeit für die wirklich wichtigen Dinge haben
- mit den eigenen Ressourcen achtsam umgehen
- Veränderungen angehen und neue Gewohnheiten aufbauen



### **Deine «Surf Instructors»**

Christian Grütter, Betriebsökonom FH und Wirtschaftspsychologe MAS  
Nic Kleiber, Wirtschaftspsychologin MAS, Coach und Yogalehrerin

Wellenreiter GmbH  
Sihlstrasse 99  
8001 Zürich

+41 79 216 08 25 (Chris) +41 76 383 71 71 (Nic)  
[www.wellenreiter.consulting](http://www.wellenreiter.consulting)  
[info@wellenreiter.consulting](mailto:info@wellenreiter.consulting)

# Du kannst die Wellen nicht aufhalten *aber du kannst surfen lernen.*

Tag 1	<b>Das gute Leben</b>	Einstieg am Sonntag-Abend: Standortbestimmung, persönliche Ziele für die Retraite definieren, Kennenlernen
	<b>Erkenne dich selbst I</b>	Die Freiheit zu entscheiden: Autonomie und Selbststeuerung als Entwicklungsziel <ul style="list-style-type: none"><li>• Achtsamkeit als Kernkompetenz in einer digitalen Welt</li><li>• Wie uns unsere Ideale und Glaubenssätze unter Druck setzen: die inneren Antreiber erkennen</li></ul>
Tag 2	<b>Erkenne dich selbst II</b>	Stärken stärken <ul style="list-style-type: none"><li>• Was kann ich so richtig gut?</li><li>• Talente zu Stärken entwickeln</li><li>• Schattenseiten erkennen und angehen</li></ul>
Tag 3	<b>Erkenne dich selbst III</b>	Was ist mir wirklich wichtig <ul style="list-style-type: none"><li>• Bedürfnisse und Life-Balance: Leben und Arbeiten in Balance</li><li>• Werte und Prinzipien entwickeln</li><li>• Meine «big five for life»</li><li>• Fazit: Prioritäten in meinem Leben</li></ul>
	<b>Dem Leben Richtung geben</b>	Lebensplanung – Ziele und Schwerpunkte für die nächsten Jahre entwickeln
Tag 4	<b>Die Aufmerksamkeit steuern</b>	Den Alltag gestalten <ul style="list-style-type: none"><li>• Selbstorganisation und Zeitmanagement</li><li>• Konzentriert arbeiten</li><li>• Grenzen setzen – NEIN sagen</li></ul>
	<b>Die Batterien aufladen</b>	Stress und Stressmanagement <ul style="list-style-type: none"><li>• Stress und seine Auswirkungen</li><li>• Richtig entspannen und erholen</li><li>• Bewegung in den Alltag bringen</li><li>• Beziehungen gestalten</li></ul>
Tag 5	<b>Ziele erreichen und neue Gewohnheiten aufbauen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Einige Fakten aus der Motivations- und Zielpsychologie</li><li>• Festlegen der Schwerpunkte und Ziele</li><li>• Stolpersteine definieren</li><li>• Die Umsetzung planen</li></ul>

11. – 15. Juli 2022, Feldis GR

26. – 30. September 2022, Feldis GR

CHF 1'250 (plus 5 Nächte Hotel und Verpflegung ca. CHF 1000)

Anmeldung: [www.wellenreiter.consulting](http://www.wellenreiter.consulting)

