



# Konzeptidee

Rahmenprogramme

# Agenda

	<b>Teambuilding</b>	Seite 3
	<b>Kreativ</b>	Seite 17
	<b>Erlebnis</b>	Seite 27
	<b>Genuss</b>	Seite 32
	<b>Achtsamkeit</b>	Seite 39
	<b>Impulsvorträge &amp; Workshops</b>	Seite 44
	<b>Gesundheit</b>	Seite 64
	<b>Abendveranstaltungen</b>	Seite 82
	<b>Referenzen, Copyright &amp; Kontakt</b>	Seite 94



# Teambuilding

- **Art der Veranstaltung:**



- **Dauer:**  
ab 1,5 Std.

- **Teilnehmer:**  
ab 8 TN

Hier sind die Teams gefragt, spannende und herausfordernde Aufgaben gemeinsam zu bewältigen. Es zählt weniger die sportliche Fitness, sondern mehr die Kommunikation untereinander, gemeinsam kreative Ideen zu entwickeln und auch zusammen die bevorstehenden Herausforderungen zu bewältigen.

Die gestellten Aufgaben fordern sowohl jeden einzelnen Teilnehmer als auch das Team an sich, wobei jeder mit seinen individuellen Fähigkeiten seinen Platz in der Gruppe finden wird. Zudem werden hierbei Gefühle des Vertrauens, der Freundschaft und Freude intensiv durchlebt. Der ganze Mensch mit seinen Sinnen und seinem Körper speichert diese Erfahrungen. Vor allem auch die Mitarbeiter und Kollegen, mit denen man gemeinsam Erfolge erzielt und sich weiterentwickelt hat, werden positiv in Erinnerung bleiben, denn der Spaß steht dabei im Vordergrund.

Gerne stellen wir für Sie und Ihre Mitarbeiter ein individuelles Konzept, das mit Ihren Anforderungen übereinstimmt, zusammen. Sie geben uns den Rahmen bezüglich Ihrer Vorstellungen, der Gruppengröße und des Zeitbudgets vor und wir entwickeln Ihr individuelles Konzept für ihre Gruppe.

Gerne kann der Teamparcours als Wettbewerb mit anschließender Siegerehrung gestaltet werden.



- **Art der Veranstaltung:**



- **Dauer:**  
ab 1,5 Std.

- **Teilnehmer:**  
ab 8 TN

Diese Stadtrallye ist eine Rallye der besonderen Art: In kleinen Teams sind die Teilnehmer auf unterschiedlichen Wegen unterwegs, lösen knifflige Aufgaben und stellen sich spannenden Herausforderungen. Die Teams entscheiden selbst, welche Route und welche Ziele sie in der zur Verfügung stehenden Zeit erreichen wollen, um möglichst viele Punkte zu sammeln.

Es geht hierbei nicht nur darum, die Stadt, z.B. Schwäbisch Hall mit ihrer gut erhaltenen Altstadt und ihrem spätmittelalterlichen Flair kennen zu lernen, sondern auch darum ein stärkeres „Wir-Gefühl“ im Team zu schaffen: Eine gute Strategie, sowie die Entscheidungen und Absprachen innerhalb des Teams sind der Schlüssel zum Erfolg.

Lernen Sie auf spannende und spaßige Art die vielfältige Kultur z.B. von Schwäbisch Hall kennen und stärken Sie gleichzeitig den Zusammenhalt und die Kooperation Ihrer Mitarbeiter untereinander. Je nach Zeitbudget und Vorstellungen der Gruppe erstellen wir ein individuelles Konzept, in das unterschiedliche kreative Teamaufgaben integriert werden können. Zudem gibt es auch die Möglichkeit, diesen ereignisreichen Tag mit attraktiven Tastings zu kombinieren und so auch für genussliche Highlights zu sorgen, z.B. Wein, Schokolade, Essigbalsam oder auch ein Kochworkshop mit lokalen Spezialitäten.

**Ausgearbeitete Routen sind in Schwäbisch Hall und Dinkelsbühl verfügbar. Andere Locations sind deutschlandweit auf Anfrage möglich.**





# Kettenreaktion

- **Art der Veranstaltung:**



- **Dauer:**  
ab 2 Std.

- **Teilnehmer:**  
ab 15 TN

Neue Impulse für Ihr Team...Bewegen Sie Großes!

Die Kugel rollt durch ein Rohr auf eine Mausefalle – ein Impuls wird ausgelöst und stößt einen Legostein um – dieser schiebt ein Fahrzeug an – das Fahrzeug fährt gegen... - ... Das ist die Kettenreaktion!

Kettenreaktion ermöglicht intensive Prozesse der Zusammenarbeit wie z.B. kreativer Gedankenaustausch, Planung im Detail, gemeinsame Erfolgs- und auch Misserfolgserlebnisse - also Teambuilding par Excellence – denn bei einer Kettenreaktion zählt jedes Detail, damit am Ende alles perfekt zusammenspielt. Jedes einzelne Team trägt seinen Teil zum Gesamterfolg bei – genau wie in der Organisation.

Die Gruppen werden in kleinere Teams eingeteilt und jedes Team bekommt seinen eigenen Bauabschnitt. Fingerspitzengefühl und Einfallsreichtum sind hier gefragt. Um eine gelungene Reaktion am Ende ausführen zu können, ist eine klare Kommunikation - sowohl im Team als auch die Teams miteinander – der Schlüssel zum Erfolg.

Erst wenn alles aufgebaut ist, kommt das spannende Finale. Passt alles? Haben wir die Kette richtig „aufgereiht“? Die Ausmaße der Konstruktion steigern die Spannung. Hier fiebert garantiert jeder mit. Wird am Ende ein Feuerwerk ausgelöst oder öffnet sich die Magnum Flasche Schampus? Das Ergebnis gibt eine klare Rückmeldung! Je größer die Gruppe, desto höher der Nervenkitzel und desto intensiver das gemeinsame Teamerlebnis. Zum Erfolg führen nur Kommunikation und Kreativität. Hier sind am Ende alle überzeugt: Gemeinsam sind wir unschlagbar! Im Team ist jedes Mitglied wichtig, vom kreativen Kopf über den durchdachten Strategen bis zum ausdauernden Analytiker.

Die Kettenreaktion ist indoor und outdoor umsetzbar.



- **Art der Veranstaltung:**



- **Dauer:**  
ab 2,5 Std.

- **Teilnehmer:**  
ab 10 TN

Eine funktionierende Kommunikation über alle Ebenen ist der elementare Bestandteil des Erfolgs einer Firma.

Am heutigen Nachmittag wartet ein Auftrag von strategischer Bedeutung für Ihr Unternehmen auf Sie! Alle Fähigkeiten und Fertigkeiten Ihrer Mitarbeiter müssen mobilisiert werden, um diesen Auftrag für Ihr Unternehmen gewinnen und sich dadurch einen entscheidenden Marktvorteil sichern zu können.

Die Teilnehmer haben die Aufgabe, ein sehr komplexes interaktives Projekt in die Praxis umzusetzen. Sie müssen alle gemeinsam das neue innovative Transportsystem für eine Glaskugel entwickeln und bauen. Hierfür erhalten die Teilnehmer lediglich die Aufgabenstellung, das erforderliche Material und ein Zeitlimit. Die Organisation der Vorgehensweise (Aufgabenverteilung, Zeitmanagement, Risikomanagement etc.) bleibt den Teilnehmern selbst überlassen. Jedes Team leistet seinen Beitrag dazu, um den reibungslosen Ablauf zu gewährleisten.

Nach der erfolgreichen Bauphase wird das Produkt präsentiert und der Testlauf kann starten...



• **Art der Veranstaltung:**



• **Dauer:**

ab 3 Std.

• **Teilnehmer:**

ab 8 TN

Vor den Toren Schwäbisch Halls liegt der schöne Lembergwald, durch den ein 8 Kilometer langer Rundweg führt. Um die Strecke zu bestreiten, benötigt man allerdings mehr als Rucksackvesper, Wanderstock und Trekkingschuhe. Nein, vor allem Köpfchen, Ausdauer und Aufmerksamkeit sind gefragt, um nicht vom rechten Weg abzukommen.

Durch eine Kombination aus Hinweisen, Rätseln und Teamaufgaben entsteht eine anspruchsvolle Tour über Stock und Stein, bei der alle Talente der Teammitglieder zusammenspielen müssen, damit das Ziel erreicht werden kann.



- **Art der Veranstaltung:**



- **Dauer:**  
ab 2 Std.

- **Teilnehmer:**  
ab 10 TN

Gemeinsamkeit stärkt und versetzt Berge. Mit Teamwork, kreativen Ideen und einer guten Planung kommt es darauf an, ein wassertaugliches aber gleichzeitig auch schnelles Floß zu bauen. Selbstverständlich darf die selbstentworfene Fahne zum Entern nicht fehlen!

Wir stellen Ihnen einen Materialpool aus Auftriebskörpern, Brettern und Seilen zur Verfügung, aus denen nach gemeinsamer Überlegung und mit etwas Geschick tragfähige und stabile Flöße gebaut werden können. Der Floßbau erfolgt zunächst an Land, nach einem Test und der technischen Abnahme durch den „TÜV“ steht der Fahrt mit den selbstgebauten Wasserflitzern nichts mehr im Wege. Ob Wasserschlacht, Regatta oder einfach nur eine gemütliche Paddeltour entscheiden Sie.

Wer paddelt im Gleichtakt am schnellsten und hat die beste Ausdauer?





# Filmdreh

- **Art der Veranstaltung:**



- **Dauer:**  
ab 1,5 Std.

- **Teilnehmer:**  
ab 8 TN

Dieser Tag wird die verborgenen Talente aller Teilnehmer zum Vorschein bringen und maßgeblich Interaktionsfähigkeit, Teamwork und Kreativität fördern. Hier kann sich jeder seinen Talenten entsprechend einbringen: sei es als Schauspieler, Szenenbildner, Requisiteur, Kameramann etc.

Allein schon der Ereignis-Charakter des Filmdrehs in Verbindung mit dem einzigartigen Schauplatz führt nach unserer Erfahrung zur Freisetzung ungeahnter schöpferischer Kräfte und zu intensivem Erlernen und Erleben interaktiver Prozesse im Team.

Drehen Sie Ihren eigenen Film und lernen Sie alle Abläufe einer Filmproduktion kennen. Nach Erstellung des Drehbuchs und der Dialoge müssen Locations und Requisiten ausgewählt werden. Anschließend beginnen die Dreharbeiten mit Aufgaben vor und hinter der Kamera. Die enge Zusammenarbeit und die punktgenaue Abstimmung aller Aufgaben machen einen Filmdreh zur idealen Teamaufgabe. Und eine anschließende „Oscar-Verleihung“ sorgt für den geselligen Ausklang.

Das Drehbuch wird ganz individuell an Ihre Wünsche angepasst.





# Seifenkistenbau/-rennen

- **Art der Veranstaltung:**



- **Dauer:**  
ab 2,5 Std.

- **Teilnehmer:**  
ab 10 TN

Bringen Sie Ihr Team auf Hochtouren. Mit einem kreativen Team-Event, das neben jeder Menge Formel-1-Feeling auch handwerkliche Herausforderungen an der frischen Luft bietet.

Jedes Team erhält den Bausatz für ihre Team-Seifenkiste. Ob als Unikat Marke Eigenbau oder als Bausatz konstruiert, hängt von Ihrem Zeit- und Geldbudget ab. Mit der Unterstützung unserer Coaches, dem Baumaterial, dem richtigen Werkzeug und dem ein oder anderen Tipp entstehen tolle Ergebnisse. Für den Erfolg sind kreative Ideen, eine gute Planung und die Zusammenarbeit aller entscheidend. Ist der Rennwagen erst einmal fertig, muss er durch den Sicherheitscheck. Sobald der TÜV-Stempel erhalten ist, kann es zum ersten freien Training gehen.

Ist die Seifenkiste gebaut, als sicher getestet und der Fahrer bereit, heißt es: Rauf auf die Rennstrecke! Und für die Teammitglieder: Anfeuern bis zur Zieleinfahrt! Im Kampf um Zehntel-Sekunden bringen die Piloten ihre Reifen zum Glühen. Und als großes Finale nehmen die Schnellsten ihren Platz auf dem Siegereppchen ein.



• **Art der Veranstaltung:**



• **Dauer:**  
ab 2,5 Std.

• **Teilnehmer:**  
ab 12 TN

Die Teams finden das gleiche Baumaterial vor, hier können gerne auch Eigenprodukte Ihres Unternehmens mit eingebunden werden. Ihre Aufgabe besteht nun darin, an unterschiedlichen Plätzen völlig identische Fortbewegungsmittel zu bauen, ohne dabei direkten Kontakt mit den anderen Teams zu haben. Um dennoch eine gemeinsame Strategie entwickeln zu können, steht den vorher gewählten Abgeordneten der einzelnen Teams ein bestimmtes Zeitkontingent zur Verfügung, um sich an einem nicht einsehbaren Ort besprechen zu können.

Das erste Treffen spiegelt den Status Quo wider, denken und handeln alle Teams in die gleiche Richtung oder vielleicht eher entgegengesetzt, können sich alle gemeinsam auf die weitere Vorgehensweise einigen oder gibt es Alleingänge? Wurden die Rahmenbedingungen richtig eingeschätzt, oder muss an einigen Stellen nachgebessert werden?

Alle Beteiligten verfolgen das gleiche Ziel, den Bau eines Vehikels, aber können die getroffenen Absprachen alle umgesetzt werden? In vielen Fällen geht durch die eingeschränkten Kommunikationswege wichtige Information verloren, was vielfach zu improvisierten Lösungen führt. Wie kann dennoch das Ziel mit der gleichen Strategie erreicht werden?

Den Abschluss bildet eine große Präsentation und die Vorführung der Gefährte!





# Segwayparcours & Segwaytour

- **Art der Veranstaltung:**



- **Dauer:**  
ab 1 Std.

- **Teilnehmer:**  
ab 5 TN

Das Besondere am Segway? Er ist in der Lage, selbständig aufrecht zu stehen. Erinnern Sie sich an Träume, in denen Sie das Gefühl hatten, zu fliegen? Sie haben das Gefühl, der Boden würde sich unter Ihnen bewegen, aber Sie berühren ihn nicht. Sie gleiten über ihn, fühlen Kraft und Geschwindigkeit, verspüren Sicherheit und völlige Kontrolle. Mit diesen Gefühlen liegt es nun an Ihnen den dafür vorbereiteten Parcours fehlerfrei zu bewältigen. Gerade auch im Rahmen größerer Veranstaltungen hat sich ein „onroad“- oder „offroad“-Parcours stets bewährt.

Zusätzlich zum Segway Parcours bieten wir auch für Teilnehmer, die mindestens einen Mofa Führerschein haben, erlebnisreiche Ausfahrten mit unterschiedlichen Zeitfenstern an.



- **Art der Veranstaltung:**



- **Dauer:**  
ab 2 Std.

- **Teilnehmer:**  
ab 20 TN

Eine GPS-Rallye ist eine digitale Form einer Schatzsuche. Statt mit Kompass und Karte werden die Teilnehmer mit einem GPS-Gerät und den GPS-Koordinaten der ersten Station (dem sogenannten „Cache“) ausgestattet und dann kann es los gehen! Unterwegs müssen mit dem Lösen von Denkaufgaben und sportlichen Herausforderungen, beispielsweise dem Bergen eines an einem Seil befindlichen Caches, die nächsten GPS-Koordinaten gefunden werden. Je nach Programm kann die Fortbewegung zu Fuß, mit Mountainbikes, Segways oder Kanus erfolgen.

Das gemeinsame Ziel bringt die Gruppe enger zusammen. Die Bewältigung der einzelnen Herausforderungen auf dem Weg kann nur im Team gelingen. Die Abstimmungen, die Kommunikation untereinander und die gegenseitigen Hilfestellungen werden zum Schlüssel für die erfolgreiche Bewältigung dieses ereignisreichen Tages. Kooperation, Vertrauensbildung und Verantwortung zu übernehmen werden intensiv erlebt. Diese positiven Erfahrungen nehmen sie mit in den Arbeitsalltag.





# Communication City Trophy

- **Art der Veranstaltung:**



- **Dauer:**  
ab 3,5 Std.

- **Teilnehmer:**  
ab 16 TN

Mindestens zwei Teams, unterschiedliche Routen und ein gemeinsames Ziel bilden die Eckpunkte der Communication City Trophy. Um an das Ziel zu gelangen, werden Routeninformationen von den anderen Teams benötigt. Dafür bedarf es einer stetigen Kommunikation untereinander. Nur gemeinsam im Team finden Sie die Lösungen und können Sie die notwendigen Informationen beschaffen, um den richtigen Weg zu finden. Auf dem Weg zum Ziel sind unterschiedliche Herausforderungen im Team zu bewältigen, hierbei steht der Spaß stets im Vordergrund.

Um den Tag noch abwechslungsreicher zu gestalten, integrieren wir auf ihren Wunsch z.B. Tastings mit Sekt, Kaffee oder Tee...einen Kochworkshop, kreative Themen wie ein gemeinsames Bild erstellen oder....

Gerne entwickeln wir dazu Ihr individuelles Konzept.





# Communication Adventure Trophy

- **Art der Veranstaltung:**



- **Dauer:**  
ab 4 Std.

- **Teilnehmer:**  
ab 16 TN

Ebenfalls bilden hier wieder mindestens zwei Teams, unterschiedliche Routen und ein gemeinsames Ziel die Eckpunkte der Communication Adventure Trophy. Im Unterschied zur City Trophy sind die Teilnehmer hier in der Natur unterwegs.

Um an das Ziel gelangen zu können, werden Routeninformationen von den anderen Teams benötigt. Nur mit einer guten Abstimmung im Team und der passenden Strategie können Informationen beschafft und mit diesen der richtige Weg gefunden werden. Auf diesem Weg warten spannende Herausforderungen auf die Teams. Auch hier ist Zusammenarbeit und Kreativität gefragt. Der Spaß kommt hierbei nicht zu kurz. Gerne bieten wir Ihnen auch adrenalinhaltige Aufgaben an.

Nichts schweißt ein Team enger zusammen als ein gemeinsames Ziel. Dazu müssen Hindernisse bewältigt und gemeinsam Aufgaben gelöst werden. Dies gelingt nur mit der Unterstützung aller. Die strategische Planung der gegenseitigen Hilfestellung und die Kommunikation der Teilnehmer untereinander wird zum Schlüssel für die erfolgreiche Bewältigung dieses ereignisreichen Tages. Sie erleben intensiv Kooperation, Vertrauensbildung und Verantwortung übernehmen zu müssen. Diese positiven Erfahrungen wirken nachhaltig im Arbeitsalltag.





• **Art der Veranstaltung:**



• **Dauer:**  
ab 2 Std.

• **Teilnehmer:**  
ab 15 TN

Die Kleingruppen erhalten je eine Leinwand, die jedoch mit den Leinwänden der anderen Teams zusammen eine große Leinwand ergeben. So entsteht der Eindruck, als würde es sich um ein großes Bild handeln.

Kreativität, Kooperation und Abstimmung im Team, gemeinsames Arbeiten und Gestalten stehen bei dieser Aufgabe im Vordergrund. Es entsteht eine Leichtigkeit, die das Miteinander positiv beeinflussen wird und ein tieferes Kennenlernen auf spielerische Art und Weise ermöglicht.

Durch die verbindende Farbgebung ergibt das Gesamtbild auf jeden Fall ein „Ganzes“. Unterscheiden werden sich die Bilder durch individuelle Details, die von den TN eingebracht werden. Die unterschiedlichen Malwerkzeuge (Spachtel, Stupser, Pinsel, Schwämmchen und Malmesser) werden die Teilnehmer zu einem spielerisch-kreativen Ausprobieren einladen. Um den Eindruck des „großen Ganzes“ zu betonen, werden wir eine eingeschränkte Farbpalette auswählen. Diese kann sehr gerne aus unternehmensspezifischen Farben zusammengesetzt werden. Verwendet werden stark pigmentierte, pastöse Acrylfarben, so bleibt die Strahlkraft der Farben vollends erhalten.

Ob die Bilder einzeln in den Büros oder als großes Ganzes den Erinnerungswert in der Organisation hochhalten bleibt selbstverständlich ihnen überlassen.



- **Art der Veranstaltung:**



- **Dauer:**  
ab 45min

- **Teilnehmer:**  
ab 6 TN

Rhythmus ist ein Lebensgesetz, das als Herzschlag in jedem von uns pulsiert (Urrhythmus). Er durchdringt alle Bereiche unseres Lebens wie zum Beispiel der Rhythmus von Tag und Nacht oder die Jahreszeiten.

Musik ist im Erleben unmittelbar und teilt sich ganz ohne Worte mit. Es ist spannend zu sehen, wie sich Menschen in einem musikalischen, gestalterischen Prozess anders begegnen. Divergenzen werden ausgeglichen, Barrieren können abgebaut werden; Kommunikation wird direkt und klar, Atmosphären verwandeln sich.

- Gemeinsam etwas schaffen, was alleine nicht möglich wäre!
- Mit Drumming Teamprozesse konstruktiv gestalten.
- Intensives Erfolgserlebnis verbunden mit hohem Spaßfaktor.
- Jeder kann es!
- Gemeinsame Ziele erreichen.
- Ein Rhythmus – ein Team!
- Was es heißt, als Team „zusammen zu spielen“ wird deutlich!
- Diese Erfahrung lässt keinen Teilnehmer unberührt!

*„Rhythmus hat keine kulturellen und sozialen Grenzen. Rhythmus kann von jedem Menschen erfahren werden.“*



- **Art der Veranstaltung:**



- **Dauer:**  
ab 30min

- **Teilnehmer:**  
ab 20 TN

Singen macht glücklich - und gemeinsam mit anderen zu singen macht noch glücklicher...das gilt gleichermaßen für eine Party wie für Ihr Firmenevent - Sie fördern Teamgeist und Resilienz.

Erst recht, wenn auf dem Programm beliebte Hits der Pop- und Rockgeschichte stehen. Auch Musical und Volkslied kann dabei sein. Ein Pianist und eine Sängerin sorgen für das musikalische Fundament.

Erleben Sie ein ganz besonderes, originelles Teambuilding mit einer Riesenportion Spaß.

Werden Sie gemeinsam kreativ und suchen Sie sich zusammen ein beliebiges Lied zum Singen aus, das perfekt zu Ihrem Team passt. Ganz egal, mit welcher Stilrichtung Sie sich am besten identifizieren können und wie erfahren Sie auch sind – unter professioneller Anleitung können auch unerfahrene Sänger/innen zusammen eine fantastische Aufnahme erschaffen!

Ein außergewöhnliches Teamerlebnis, auf das Sie noch lange zurückblicken können.



- **Art der Veranstaltung:**



- **Dauer:**  
ab 30min

- **Teilnehmer:**  
ab 20 TN

Der HAKA, ursprünglicher Ritualtanz der Maori, wird unter professioneller Anleitung Ihre gemeinsamen Ziele hervorheben. Gemeinsam mit qualifizierten Coaches erarbeiten Sie Ihren individuellen Haka, der Ihre Unternehmensziele, Strategien und Visionen erlebbar macht.

Spannend und unterhaltsam wird es auch bei einem Contest, der mit anschließender Siegerehrung abgerundet werden kann.

Das effiziente Teambuilding-Event Haka fördert nachhaltig den kommunikativen Umgang und die Motivation Ihrer Mitarbeiter. Lassen Sie sich inspirieren und nehmen Sie die neuen Erfahrungen und Ergebnisse mit in Ihren Firmenalltag!





# Jonglageworkshop

- **Art der Veranstaltung:**



- **Dauer:**

ab 1 Std.

- **Teilnehmer:**

ab 5 TN

## Lernen wie es geht!

Jonglage erfreut sich seit Jahrzehnten großer Beliebtheit, vor allen unter Jugendlichen. Aber auch erwachsene Menschen spüren den Reiz dieser fantastischen Kunst und "Bewegungsform". Mit Konzentration und etwas Übung hat hier jeder sein individuelles Erfolgserlebnis.

Das gemeinsame jonglieren macht Spaß, weckt die Konzentration und baut Stress ab. Die folgenden Inhalte werden mit frischem Körper und Geist aufgenommen. Ob als belebender Tagungsaufakt, Programmpunkt ihrer Betriebsfeier oder kurzer Workshop: Stärken Sie mit diesem Erlebnis ihre Konzentration, bauen Sie gemeinsam Stress ab und motiviere Sie sich gegenseitig!





# Firmen (Rap-) Song

- **Art der Veranstaltung:**



- **Dauer:**

ab 1 Std.

- **Teilnehmer:**

ab 8 TN

## Ein unvergessliches Teambuilding-Erlebnis

Die Weltklasse-Freestyler machen aus Ihren Mitarbeitern Rap- und Beatbox-Stars für einen Tag. Im Rahmen eines außergewöhnlichen Coachings entsteht ein individueller Song ganz nach ihren Wünschen mit oder ohne Verbindung mit der Organisation.

Die Teams arbeiten auf einen gemeinsamen Erfolg hin. Das Ergebnis ist ein von den Teams individuell gestalteter (Firmen)-Rap-Song mit Beatbox-Begleitung!

Der selbst geschriebene Song wird gleich vor Ort im mobilen Studio aufgenommen und steht schon kurze Zeit später zum Download zur Verfügung.





- **Art der Veranstaltung:**



- **Dauer:**  
ab 45 min

- **Teilnehmer:**  
ab 10 TN

Bewegung kann lustvoll sein, reduziert, kraftvoll, bezogen, emotional, poetisch und große Freude bereiten. Der Workshop lädt dazu ein, das eigene Bewegungsrepertoire kennenzulernen, zu erweitern und auf der Bühne szenisch zu gestalten. Spielerisch und mit einfachen Mitteln vermittelt sie ein Gefühl für choreographische Strukturen im Raum, kleine Geschichten und alltägliche Bewegungen.

Grundlage bildet der kreative zeitgenössische Tanz und Elemente aus der Theaterarbeit.

Ein Workshop für alle, mit und ohne Tanzerfahrung, die die Kunst der Bewegung, der Improvisation und der Poesie in Bewegung fasziniert, die sich frei, bewusst und ausdrucksstark bewegen wollen.





# Theaterworkshop

- **Art der Veranstaltung:**



- **Dauer:**  
ab 2 Std.

- **Teilnehmer:**  
ab 8 TN

Ein Theater-Workshop ermöglicht neues Vertrauen und eine kreative Art und Weise der Zusammenarbeit im Team.

Mitarbeiter verändern im Spiel mit der Wirklichkeit ihre Perspektive, entdecken neue Blickwinkel und überdenken ihr Rollenverständnis. Die besten Voraussetzungen, um motiviert neue Wege zu gehen!

Die Lieblingssuperkraft dabei ist Humor. Es ist so wichtig, dass wir über uns selbst herzlich lachen können. Stress, Leistungsdruck und Spannungen werden abgebaut, stattdessen Lebensfreude und Resilienz entwickelt und etabliert.

Und es schafft Verbindung! Verbindung mit dem Hier und Jetzt, Verbindung mit uns selbst und Verbindung mit unseren Mitmenschen. Wir sorgen gemeinsam für ein schöneres Miteinander, in dem wir einander gut wahrnehmen und spüren. Jede/r einzelne soll sich geborgen und wertgeschätzt fühlen.





# Zauberworkshop

- **Art der Veranstaltung:**



- **Dauer:**

ab 1 Std.

- **Teilnehmer:**

ab 10 TN

Mit viel Spaß Zaubern lernen von einem Profi: In kurzer Zeit zeigt Ihnen der Zauberer beeindruckende Zauberkunststücke mit Karten, Geld und Alltags-Gegenständen, mit denen Sie nach etwas Übung Freunde, Familien oder Kollegen unterhaltsam verblüffen können.

Neben den Trick-Techniken erlernen Sie mit viel Spaß praxiserprobte Grundlagen der Präsentation, Ablenkung, Vorführung und erhalten unbezahlbare Tipps des Zauber-Profis.





- **Art der Veranstaltung:**



- **Dauer:**  
2 Std.

- **Teilnehmer:**  
ab 20 TN

Fahren Sie mit Ihren Mitarbeitern und Kollegen ins Trainingslager für die WM. Im Wettbewerb mit den gegnerischen Teams bleibt kein Talent unentdeckt. Beweisen Sie ihre unterschiedlichen Fähigkeiten und setzen diese zum Vorteil ihres Teams ein, beispielsweise bei der richtigen Aufstellung einer Mauer beim 11-Meter Schießen oder durchbrechen der Abwehr. Bei diesem Trainingslager ist Kreativität genauso gefragt wie analytische Fähigkeiten, Treffsicherheit genauso hilfreich wie Teamwork, wenn es darum geht, die Aufgaben an den fußballspezifischen Stationen zu meistern. Für jede gelöste Aufgabe gibt es Punkte, die helfen herauszufinden, wer nach dem Trainingslager zum Worldcup fahren darf.

Natürlich wird am Ende der Aktionszeit das erfolgreichste Team bei der Siegerehrung gefeiert.



- **Art der Veranstaltung:**



- **Dauer:**  
1,5 Std.

- **Teilnehmer:**  
ab 10 TN

Ferien auf dem Bauernhof – das hat schon fast jeder als Kind einmal gemacht. Bei der Bauernolympiade können die Teilnehmer ihre Kräfte bei verschiedenen Disziplinen rund um das Thema Bauernhof messen und so ihre Qualitäten als Bauer oder Bäuerin testen.

Das Zwerchfell Ihrer Mitarbeiter wird bei diesem Teamevent ganz schön stark in Anspruch genommen. Dabei muss Höchstleistung vollbracht werden, denn hier geht es um das beste Team. Und alle können mitmachen. Welches Team Bauernkönig wird, entscheiden Muskelkraft, Geschick und auch ein großes Maß an Strategie. Nur gemeinsam kann der Sieg errungen werden.

Sei es beim Wettmelken der Kuh Elsa, Wettnageln, Hufeisenwerfen oder beim Wettsägen und Schätzen der Gewichte. Die Disziplinen bei der Bauernolympiade sind vielfältig.

Gern organisieren wir Ihnen einen passenden Abschluss Ihres Events.

**Für Wettmelken entsteht ein Aufpreis!**



- **Art der Veranstaltung:**



- **Dauer:**  
1 Std.

- **Teilnehmer:**  
ab 8 TN

Das Bogenschießen wird als Kunst des Identischen beschrieben.

Immer und immer wieder werden die gleichen Bewegungsabläufe und die ideale Körperspannung geübt und schließlich zur Perfektion gebracht. Das Geräusch eines auf der Zielscheibe eintreffenden Pfeils gibt Zufriedenheit, Selbstvertrauen und innere Freude pur!

Probieren Sie es aus!



- **Art der Veranstaltung:**



- **Dauer:**  
1 Std.

- **Teilnehmer:**  
ab 8 TN

Sattelsicher und in sportlicher Bekleidung schwingen Sie sich auf Ihren Drahtesel, der Sie auf Ihrem sportlichen Firmenausflug begleiten wird. Bei dieser Tour wird das Fahrrad als Reisefahrzeug und Sportgerät im Mittelpunkt des Geschehens stehen. Nutzen Sie die Radtour als teambildende Maßnahme und sorgen Sie mit Fun und Action für ein langanhaltend gutes Betriebsklima sowie für eine Motivationssteigerung am Arbeitsplatz.

Gerne arbeiten wir für Sie eine abwechslungsreiche und nach Ihren Bedürfnissen landschaftlich reizvolle Tour aus.

Es besteht ebenfalls die Möglichkeit für die Tour E-Bikes zu mieten.







# Schokoladenworkshop



- **Art der Veranstaltung:**



- **Dauer:**  
2 Std.

- **Teilnehmer:**  
ab 8 TN

Lassen Sie sich in die Welt der Schokolade entführen...

Und was wäre ein Schokoladen-Seminar ohne Sinnesgenuss? Sie ergründen die Geschmacksnuancen hochwertiger Kuvertüre unter fachkundiger Anleitung. Jeder Teilnehmer erhält eine Schokoladengenussbox, gefüllt mit erlesenen Schokoladen zum Erleben und Schmecken.

Freuen Sie sich auf ein genussvolles Seminar, bei dem mit Sicherheit alle Ihre Schokoladenträume in Erfüllung gehen! Ziele: - Zertifikat für das absolvierte Seminar - Erfahren Sie alles Wissenswerte über Schokolade und die Kakaofrucht - Lernen Sie die geschmacklichen Unterschiede hochwertiger Schokoladen kennen - Kakaoanbau, Rösten und Conchieren.





# Smoothie Workshop

- **Art der Veranstaltung:**



- **Dauer:**  
2 Std.

- **Teilnehmer:**  
ab 8 TN

Genuss, Freude und gesundheitlicher Mehrwert! Ein unvergleichlich leckeres Erlebnis...

Bei der Zubereitung des cremigen Getränks lernen Sie das Thema Ernährung von der professionellen Seite kennen – und sicherlich auch lieben! Das Schneiden von Obst, Gemüse, Nüssen und Wildkräuter, das Mixen und Pürieren und das anschließende Anrichten in hübschen Gläsern mit ansprechender Dekoration macht nicht nur Spaß, sondern es schafft auch eine entspannte Atmosphäre.

Sie sorgen nicht nur während des Events für einen guten Teamgeist, sondern schenken Ihrem Team auch die Möglichkeit, wertvolles Know-How zum Thema Fitness und Ernährung zu erlangen und gleichzeitig gemeinsam Spaß zu haben!

Für den Smoothie-Workshop werden ausschließlich Bio-Produkte verwendet.





# Whisky Workshop

- **Art der Veranstaltung:**



- **Dauer:**  
2 Std.

- **Teilnehmer:**  
ab 8 TN

Als „Wasser des Lebens“ ist er vielerorts bekannt, als „vielfältigste Spirituose der Welt“ wird er andernorts gefeiert. Sie ahnen schon, von welchem Getränk hier die Rede sein könnte? Richtig: Es geht um nichts geringeres als erstklassigen Whisky! Gehören Sie zu den Liebhabern dieser Spirituose und wollten schon immer einmal echte Premium Whiskys in geselliger Runde genießen? Dann wird es Zeit für einen Whisky Workshop!

Im Rahmen eines in jeder Hinsicht genussvollen Abends werden Sie bei diesem Event verschiedene Whiskys erstellen und testen. Obendrein bekommen Sie selbstverständlich auch noch Wasser und Snacks zur Neutralisierung serviert und können sich auf spannende Informationen rund um den Whisky freuen. Wer möchte darauf nicht direkt anstoßen?



- **Art der Veranstaltung:**



- **Dauer:**  
1,5 Std.

- **Teilnehmer:**  
ab 8 TN

Wein ist so viel mehr, als nur als ein Getränk – Weintrinken ist immer auch ein Moment, der mit allen Sinnen genossen werden will.

Sie möchten Ihr Wissen über Weine vertiefen oder herausfinden, warum Wein und Schokolade oder Käse eine geschmackvolle Kombination ergeben?

Mit unseren Weinseminaren haben Sie die Möglichkeit, auf unterhaltsame Weise die vielfältige Weinwelt einmal näher kennenzulernen! Unsere Veranstaltungen für Einsteiger und Fortgeschrittene bieten allen Weinliebhabern ein Erlebnis für die Sinne.



- **Art der Veranstaltung:**



- **Dauer:**  
1,5 Std.

- **Teilnehmer:**  
ab 8 TN

Jetzt wird's köstlich! Bei der Gin-Probe lassen Sie sich den Wacholderschnaps Tropfen für Tropfen auf der Zunge zergehen. Und dabei merken Sie: Gin ist nicht gleich Gin. Denn der einstige Arme-Leute-Fusel ist heute eine der beliebtesten Cocktail-Grundlagen und erfreut sich einer unglaublichen Sortenvielfalt. Von Schwertlilie über Fichtensprossen bis hin zu Gurkenextrakten, die Fülle der Gin-Aromen kennt keine Grenzen. Dieses Tasting nimmt Sie mit auf eine Reise in die weite Geschmackswelt des Gins. Doch nicht nur die Spirituose ist vielfältig. Sie erhalten auch eine kleine Kostprobe von verschiedenen Tonics. So steht der Zubereitung Ihres perfekten Longdrinks garantiert nichts mehr im Weg.

Kosten Sie verschiedene Sorten Gin und kommen Sie auf Ihren Geschmack!





# Kräuterführung

- **Art der Veranstaltung:**



- **Dauer:**  
1,5 Std.

- **Teilnehmer:**  
ab 8 TN

Erleben Sie die „Faszination Kräuter“ bei Kräuterführungen und Kräuterverkostungen! Erfahren Sie Kräuter und Gemüse mit allen Sinnen! Tauchen Sie ein in die wunderbare, vielseitige Welt der Duftpflanzen, Heil- und Gewürzkräuter, sowie unseren Selbstversorger-Garten mit einer großen Vielfalt bekannter und unbekannter Obst- und Gemüsearten.

Lassen Sie sich verzaubern von den Düften, der Schönheit und vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten der Kräuter – ob für Heilung und Wohlbefinden oder als Aromen in der Küche. Beim Rundgang entdecken Sie bekannte und unbekannte Gewürzkräuter und Heilpflanzen, längst vergessene Düfte und Geschmackserlebnisse. Sie werden fühlen, riechen, schmecken und viel Wissen mitnehmen – über Kräuter, Obst- und Gemüse, Anbau und Ernährung.





# Achtsamkeit



# Agil durch Achtsamkeit



- **Art der Veranstaltung:**  
Impulsvortrag oder Workshop



- **Dauer:**  
Vortrag ab 60 Minuten  
Workshop 0,5 bis 3 Tage

- **Teilnehmer:**  
ab 5 TN

Gelassenheit - privat und beruflich - lässt sich durch Achtsamkeit finden. Achtsamkeit ist eine besondere Form der Aufmerksamkeit, die absichtsvoll ist, nicht wertend und sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht. Wer Achtsamkeit erlernt, erhält den Freiraum, mit klarem Geist aus einer Vielzahl von Handlungsoptionen zu wählen, statt blind den eigenen Impulsen zu folgen.

So erhalten wir Zugriff auf unser komplettes Handlungsrepertoire, auch dann, wenn wir gefährdet sind, in alte Automatismen zu verfallen - beispielsweise unter Druck oder Stress. Dann steht uns das innere Sensorium, um schwierige Situationen zu bewältigen, oft nicht mehr zur Verfügung. Wir sind nicht fähig auf unser Bauchgefühl und den gesunden Menschenverstand zuzugreifen und intuitiv angemessen zu reagieren. Beobachten statt bewerten. Wahrnehmen, was gerade ist, statt zu interpretieren. Das fördert sowohl den Dialog mit sich selbst als auch mit anderen.

Inzwischen wissenschaftlich sehr gut erforscht, reichen die positiven Effekte von erfolgreichem Stressabbau und besserer Konzentrationsfähigkeit bis hin zu einem veränderten Schmerzempfinden, das physisches und psychisches Wohlbefinden fördert.

Regelmäßig trainiert – häufig auch in Form von Meditation – stärkt sie die kognitiven Fähigkeiten. Selbst eine Veränderung in bestimmten Hirnregionen ist messbar. Die graue Substanz nimmt zu und die Vernetzung im Gehirn verbessert sich.



- **Art der Veranstaltung:**  
Impulsvortrag oder Workshop



- **Dauer:**  
Vortrag ab 60 Minuten  
Workshop 0,5 bis 3 Tage
- **Teilnehmer:**  
ab 5 TN

Die jahrtausendalten Übungen, die unter dem Namen Qi Gong zusammengefasst werden, sind Teil der chinesischen Medizin und aktivieren erfolgreich die Selbstheilungskräfte des Körpers. Qi Gong bedeutet so viel wie „Arbeit am Qi“ oder „Übungen mit dem Qi“. Wobei unter „Qi“ unsere unerschöpfliche Lebensenergie und allgegenwärtige Lebenskraft gemeint ist, unser gesamtes energetisches Potenzial, die Grundvoraussetzung alles Lebens.

Es geht darum zur Natürlichkeit zurückzufinden, wieder ein Gefühl für die eigenen natürlichen Bedürfnisse zu entwickeln und zu natürlichen, harmonischen Bewegungen zurückzukehren und auf diesem Weg Verspannungen und Blockaden zu lösen. Die Übungen regen den Kreislauf an und vertiefen den Atem. Sie dehnen und kräftigen den Körper, machen die Muskeln geschmeidig und haben eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule. Durch ihre langsamen, fließenden Bewegungen helfen sie die Lebensenergie (Qi) im Körper zu erfahren und zu aktivieren und harmonisieren Körper, Geist und Seele.

Die sanften Qi Gong-Übungen erfordern keine besondere Kraftanstrengung und sind in jedem Alter möglich. Im Arbeitsalltag sorgen die Übungen des Qi Gong für eine bessere Wahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit. Man wird entspannter und durch die Gelassenheit wird der Körper leistungsfähiger, was auf bessere Ergebnisse im Job abzielt.



- **Art der Veranstaltung:**  
Impulsvortrag oder Workshop



- **Dauer:**  
Vortrag ab 60 Minuten  
Workshop 0,5 bis 3 Tage
- **Teilnehmer:**  
ab 5 TN

Frisches grünes Laub, das Rauschen der Blätter und der Duft von Tannennadeln: Ein Waldspaziergang tut Körper und Seele gut. Gerade in Zeiten von Corona zieht es viele raus in die Natur. Dass Bewegung im Wald die Gesundheit positiv beeinflusst, ist aber nicht nur ein Volksglaube, sondern durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt. In Japan ist mit dem sogenannten „Shinrin Yoku“, übersetzt „baden im Wald“ sogar ein regelrechter Gesundheitstrend entstanden.

Unter Waldbaden versteht man das bewusste Verweilen im Wald – mit dem Zweck, sich zu erholen und die eigene Gesundheit zu stärken. Wer Entspannung sucht oder seine Gesundheit stärken will, ist herzlich eingeladen, das Waldbaden auszuprobieren. Es baut Stress ab, stärkt das Immunsystem, verbessert unseren Schlaf und unsere Konzentrationsfähigkeit. Körper, Geist und Seele werden langanhaltend gestärkt. Wir führen Körper- und Achtsamkeitsübungen durch, erspüren dabei Kraft und Lebensenergie und „tanken auf“.



- **Art der Veranstaltung:**  
Impulsvortrag mit Übungen



- **Dauer:**  
30 Minuten
- **Teilnehmer:**  
5 - 25
- **Geeignet für:**  
Mittagspause

Achtsamkeit ist das zentrale Thema, um dem Alltagstrott und Alltagsstress zu begegnen. Achtsamkeit schult die Wahrnehmung von eigenen Gedanken und Gefühlen, ein tieferes Gefühl für sich selbst wird entwickelt und somit psychische Belastungen reduziert. Der Impulsvortrag bietet erste Einblicke in das Thema Achtsamkeit und lockert die Atmosphäre mit praktischen Übungen auf. Ein hoher Alltagsbezug macht das Thema gut greifbar.





# Impulsvorträge und Workshops

- **Art der Veranstaltung:**  
Impulsvortrag oder Workshop

- **Dauer:**  
Vortrag ab 60 Minuten  
Workshop 0,5 bis 3 Tage

- **Teilnehmer:**  
Ab 5

- **Geeignet für:**  
Nachwuchs Führungskraft oder  
erfahrene Führungskraft

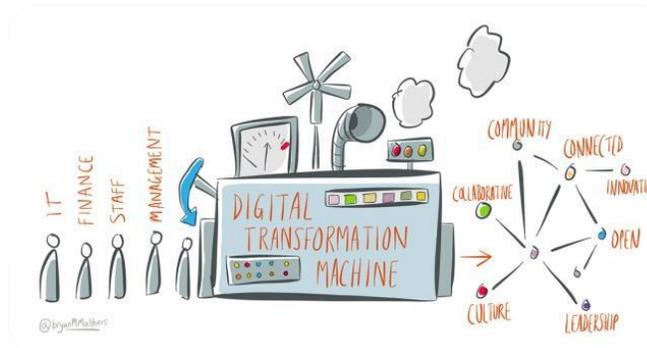
Jeremy Rifkin, genialer Vordenker und Politikberater, interpretiert unsere Zeit als die vierte industrielle Revolution:

*„Wir befinden uns inmitten einer tiefgreifenden Veränderung der gesellschaftlichen Strukturen weg von hierarchischer, hin zu lateraler Macht“.*

Unser derzeit vorherrschendes Weltbild ist geprägt vom naturwissenschaftlich-technischen Ansatz des 15. und 16. Jahrhunderts und beruht auf einer stabilen Weltordnung, die es in der heutigen Zeit nicht mehr gibt. Wenn wir uns ein Unternehmen als lebendes System vorstellen, haben wir bereits einen ersten Schritt in das neue Paradigma gemacht.

Haben Sie in den letzten Jahren eine Schreibmaschine benutzt? Ihre Antwort wird vermutlich lauten: „Selbstverständlich nicht!“

Genauso so sollten es die Führungskräfte mit den Managementpraktiken aus dieser Zeit handhaben. Allerdings bedienen sich viele nach wie vor dieser Methoden. Mit schlimmen Konsequenzen für Unternehmenserfolg, Leistung und menschliches Wohlergehen.



- **Art der Veranstaltung:**

Impulsvortrag oder Workshop

- **Dauer:**

Vortrag ab 60 Minuten

Workshop 0,5 bis 3 Tage

- **Teilnehmer:**

Ab 5

- **Geeignet für:**

Nachwuchs Führungskraft oder  
erfahrene Führungskraft

## Unsere Gesellschaft ist im Wandel!

Wesentliche Treiber sind neue Möglichkeiten der Kommunikation, große Wanderbewegungen von Menschen, Organisation und Kapital, die Internationalisierung und Globalisierung der Wirtschaft, sowie die Größe von Unternehmungen. Dies erfordert einen Wandel der Organisation und Führung, da herkömmliche Managementkonzepte nicht mehr greifen. Vor allem die Notwendigkeit von Beweglichkeit, Anpassungsfähigkeit und Bereitschaft für stetige Veränderung und Erneuerung erfordert von Organisationen neue Lebenskonzepte und Führungsmodelle.

Um professionell die Führung der Zukunft gestalten zu können, ist ein theoretisches Fundament aus Systemtheorie, Kybernetik und Konstruktivismus, Psychologie der positiven Emotionen, Gehirnforschung sowie der neuen Wirtschaftswissenschaften notwendig.

Führung ist unverzichtbar in Organisationen und hat die Aufgabe, den Leistungsprozess und die Leistungsfähigkeit der Organisationen unter den Bedingungen hoher innerer und äußerer Komplexität und zunehmender Dynamik sicherzustellen. Daraus resultieren drei Dimensionen der Führung:

### **sich selbst führen, Menschen führen und die eigene Organisation führen.**

Lernen Sie mehr über die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse und erarbeiten Sie die Voraussetzungen, um den notwendigen Paradigmenwechsel in der Führung mitgestalten zu können und so in einer zunehmend komplexeren Welt, Ihre Organisation für die Zukunft auszurichten und dadurch die Überlebensfähigkeit erhalten zu können.



## Die drei Dimensionen der Führung



- **Art der Veranstaltung:**

Impulsvortrag oder Workshop

- **Dauer:**

Vortrag ab 60 Minuten

Workshop 0,5 bis 3 Tage

- **Teilnehmer:**

Ab 5

- **Geeignet für:**

Nachwuchsführungskraft oder  
erfahrene Führungskraft

## Von innen stark

Verantwortung für das eigene Denken und die eigenen Gefühle zu übernehmen ist das Fundament der Selbstführung, dass den Bedingungen der heutigen Arbeitswelt gerecht wird. Das bedeutet, die daraus resultierenden Entscheidungen bewusst zu treffen und das eigene Verhalten im Sinne der übertragenden Führungsverantwortung zu gestalten.

Unter anderem soll dies nicht zielführenden und destruktiven Gedanken entgegenwirken. So wird Energie freigesetzt, die dafür genutzt werden kann, Selbstvertrauen in Führungsprozessen aufzubauen und sein eigenes Denken und Fühlen nicht von äußeren Einflüssen bestimmen zu lassen. Ziel ist es, in dem Reflexionsprozess seine innere Einstellung regelmäßig zu hinterfragen und kontinuierlich weiterzuentwickeln. Dies erfordert ausdauerndes Training und kann durch einen persönlicher Entwicklungsplan gefördert werden.

Das permanente Überprüfen und sich Motivieren, um zielgerichtet zu handeln, ist eine hohe Kunst. Sie müssen auf der Bühne spielen und gleichzeitig in der Loge sitzen, sich beobachten und wahrnehmen können. Selbstführung beinhaltet auch Wertschätzung für eigene Stärken, Qualitäten und Ressourcen, um dadurch Wirksamkeit zu erzielen.



- **Art der Veranstaltung:**

Impulsvortrag oder Workshop

- **Dauer:**

Vortrag ab 60 Minuten

Workshop 0,5 bis 3 Tage

- **Teilnehmer:**

Ab 5

- **Geeignet für:**

Nachwuchs Führungskraft oder  
erfahrene Führungskraft

Reflexion als Führungsaufgabe ist deshalb so wichtig, weil hinter dem eigenen Verhalten Bilder und innere Landkarten stehen, die das Führungsgeschehen und damit die Entwicklung und das Gelingen der Führungsarbeit maßgeblich beeinflussen. Selbstreflexion eröffnet den Blick auf diese inneren Landkarten und damit auf den Motor, der hinter unserem Handeln steckt. Selbstreflexion dient als Brille, durch die wir uns selbst und die Welt betrachten.

Wer sich selbst nicht als zentrales Element der Führungspraxis sieht, kein Bild davon hat, wie er auf andere wirkt und wie die eigenen Muster und unbewussten inneren Bewegungen in die Führungspraxis einfließen, bleibt in diesen „blinden Flecken“ und unbewussten Mustern gefangen und wird vieles nicht verstehen können.

Entwickeln Sie sich zum proaktiven Gestalter. Erweitern Sie Ihren persönlichen Einflussbereich und vergrößern Sie Ihren eigenen Handlungsspielraum. Sie erzielen eine enorme Steigerung Ihrer Wirksamkeit und damit auch Ihren Beitrag zum unternehmerischen Erfolg.



- **Art der Veranstaltung:**

Impulsvortrag oder Workshop

- **Dauer:**

Vortrag ab 60 Minuten

Workshop 0,5 bis 3 Tage

- **Teilnehmer:**

Ab 5

- **Geeignet für:**

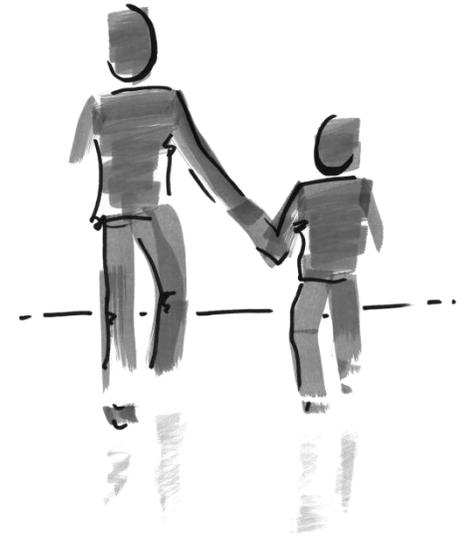
Nachwuchs Führungskraft oder  
erfahrene Führungskraft

## Leadership versus Management

Systemisches Führen von Menschen ist Teil eines großen gesellschaftlichen Paradigmenwechsels. Die neue Form der Menschenführung orientiert sich an der Funktionsweise lebender Systeme - komplex, unberechenbar und selbstbestimmt. Im Gegensatz zu dem alten Welt und Menschenbild der fehlerfrei funktionierenden Maschine ist Führung kein linearer Input-Output Prozess. Der neue Ansatz ist geprägt von neuen Wissenschaften wie Komplexitätsforschung, Neurowissenschaften und Sozialwissenschaften. Im Zentrum stehen Ideen der Vernetzung, Wechselwirkung, Komplexität und Selbstorganisation. Zentrale Elemente der Führung in der Zukunft sind ein positives Menschenbild, eine Vertrauenskultur, Sinn und Werte als Steuerungsgrößen und eine hohe Leistungsorientierung.

Diesen neuen Führungsansatz gilt es nun auf die drei wesentlichen Themen bei der Führung von Menschen in Organisationen zu übertragen:

1. Wie kann ich die Verbindung zwischen Menschen und der Organisation sicherstellen?
2. Wie kann ich den Leistungsprozess, nämlich die Verbindung von Personen und Aufgaben durch Begleitung und Unterstützung gewährleisten?
3. Wie kann ich die Kooperation zwischen den Personen im Team oder in einer Abteilung erfolgreich gestalten?



- **Art der Veranstaltung:**

Impulsvortrag oder Workshop

- **Dauer:**

Vortrag ab 60 Minuten

Workshop 0,5 bis 3 Tage

- **Teilnehmer:**

Ab 5

- **Geeignet für:**

Nachwuchs Führungskraft oder  
erfahrene Führungskraft

## Leadership versus Management

Diese drei Herausforderungen werden im Wesentlichen durch Kommunikation gestaltet und erfüllt.

Welche tiefgreifenden Folgen der Paradigmenwechsel in der Führung hat, um die Menschen in komplexen Organisationen erfolgreich führen zu können, zeigt die unten aufgeführte Tabelle deutlich auf.

<u>Leadership</u>	<u>statt</u>	<u>Management</u>
offene Fehler- und Feedbackkultur	statt	Schuldzuweisungen
Transparenz und Partizipation	statt	Verschlossenheit
Networking, Teamwork	statt	Hierarchiedenken
Selbstorganisation / Selbstverantwortung	statt	Vorgaben
Befähigen / Vertrauen	statt	Kontrollieren
Führen / Leadership	statt	Ausschließlich managen
Sinnggebung	statt	Profitdenken

- **Art der Veranstaltung:**  
Impulsvortrag oder Workshop

- **Dauer:**  
Vortrag ab 60 Minuten  
Workshop 0,5 bis 3 Tage

- **Teilnehmer:**  
Ab 5

- **Geeignet für:**  
Nachwuchs Führungskraft oder  
erfahrene Führungskraft

## Positive Organisationen schaffen - eine Welt gestalten, der andere gerne angehören wollen

Die Gestaltung einer positiven Organisation beginnt in unseren Köpfen und bei unseren Bildern. Auch hier wird das konkrete Handeln der Führungskraft durch Ihre innere Einstellung bestimmt.

Jede Organisation ist ein Rahmen für Arbeit! Arbeit und die langfristige Arbeitsfähigkeit der Organisation stehen daher immer im Mittelpunkt aller Überlegungen bei der Führung von Organisationen. Organisationen zu führen bedeutet stets, zwei Themen im Blick zu halten: Das „Geschäft“ und die „Organisation“.

Genauer bedeutet dies für die Führung von Organisationen, unter unsicheren und komplexen Bedingungen dafür zu sorgen, dass die Organisation Ihre Aufgabe wahrnehmen, ihren Sinn erfüllen und zugleich die Überlebensfähigkeit, die Resilienz sicherstellen kann. Positive Leadership vermittelt die Grundsätze, diese Ziele zu erreichen, indem Führung unter Berücksichtigung der Stärken und Potenziale der Organisation und deren Umwelten - vor allem der Mitarbeiter - diese Kräfte sinnvoll nutzt. Die maximale produktive Energie für die Organisation wird dadurch mobilisiert, um das Ziel der Überlebensfähigkeit zu erreichen.

Wie kann dies nun gelingen?

Ein Bild, wie positive Organisationen aussehen können, dafür ist Jazz eine griffige Metapher: wenige aber klare Rahmenbedingungen, hohe Expertise bei den Menschen, ein gemeinsames Ziel, gute Arbeit leisten und dabei Freude haben.



- **Art der Veranstaltung:**

Impulsvortrag oder Workshop

- **Dauer:**

Vortrag ab 60 Minuten

Workshop 0,5 bis 3 Tage

- **Teilnehmer:**

Ab 5

- **Geeignet für:**

Nachwuchs Führungskraft oder  
erfahrene Führungskraft

Die Führung von Organisationen hat hierbei eine Reihe von existenziellen Themen zu bearbeiten, um die Überlebensfähigkeit zu sichern:

1. Wie ist die Organisation gestaltet? Das entscheidet über den Erfolg und wird heute mit dem Begriff Organisationsdesign umschrieben. Organisationsdesign ist ein Zugang, der alle Elemente der Organisation wie Strategie, Strukturen, Prozesse, Systeme usw. rund um klare Prinzipien formt.
2. Wie gestalten Organisationen die eigenen Veränderungen und wie bleiben sie antwortfähig auf die Veränderungen der Umfeldler? Wie kann die Organisation im Spannungsfeld von notwendigem Wandel und gleichzeitig notwendiger Identität und damit auch Stabilität wirksam bleiben?
3. Wie gestaltet die Organisation Führung? Welche Rolle nimmt sie in der Organisation und in der Gestaltung von Veränderungen ein?

Die große Herausforderung der Führung ist, die zu verantwortende Organisation ausgehend von ihrem Sinn, ihrer Mission und ihrer strategischen Ausrichtung in all ihren Elementen und Facetten, also in ihrer gesamten Komplexität zu sehen und zu gestalten.

Im Zentrum dieser komplexen Aufgabe steht die Frage: Wie kann eine Organisation geschaffen werden, die eine optimale Umgebung für Arbeit ist, die Freude macht, effektiv und sinnvoll für die Organisation, ihre Mitglieder und die Welt ist

- **Art der Veranstaltung:**

Impulsvortrag oder Workshop

- **Dauer:**

Vortrag ab 60 Minuten  
WS 1 bis 3 Tage

- **Teilnehmer:**

Ab 5

- **Geeignet für:**

Nachwuchs Führungskraft oder  
erfahrene Führungskraft

**Komplexität ist wie das Wetter. Es ist nichts Schlechtes daran. Es ist nur schlecht, nicht darauf vorbereitet zu sein.**

73 % aller Führungskräfte beobachten massive Schwierigkeiten, ausreichend schnell Lösungen für komplexe Probleme zu finden und umzusetzen (Studie Komplexitätsmanagement 3.0 der Schuh Group, 2014).

In Komplexität sind Tools, Standardisierung, Regeln, Strukturen oder Prozesse keine hinreichende Antwort, wenn es um Probleme und Problemlösung geht. Gerade die Methoden, die im Industriezeitalter nützlich waren, versagen hier.

Komplexität und VUCA-Welt erfordern eine neue Menschen-Zentrierung in den Organisationen. Das Agile Manifest beschreibt dies in den ersten von vier Werten so „Wir bewerten Individuen und Interaktionen höher als Prozesse und Werkzeuge“. Emotionale Passung, Vertrauen und Kooperation zwischen Menschen, in Teams und in Organisationen wird mehr und mehr zum zentralen Erfolgsfaktor.



- **Art der Veranstaltung:**

Impulsvortrag oder Workshop

- **Dauer:**

Vortrag ab 60 Minuten

Workshop 0,5 bis 3 Tage

- **Teilnehmer:**

Ab 5

- **Geeignet für:**

Nachwuchs Führungskraft oder  
erfahrene Führungskraft

Es gibt viele verschiedene Organisationswerkzeuge. Entscheidend ist aber nicht das Werkzeug an sich, sondern seine Passung zum Problem. Nichts ist lähmender für eine Organisation, als kristallisierte, erstarrte Methoden- oder relativ „zu tote“ Methoden, angewandt auf „zu lebendige“ Probleme. Organisationswerkzeuge müssen im Verhältnis zu den Problemen, auf die wir sie anwenden, angemessen komplex und sozial sein.

Wir werden über Mindsets und Metaphern reden, mit Methoden spielen, die unter die Haut gehen und Strategien anbieten, die auch in komplexen Welten Erfolg versprechen. Dabei geht es uns nicht um das Können allein, sondern immer wieder auch um das Spüren, in Resonanz mit sich selbst und anderen.

- **Art der Veranstaltung:**

Workshop oder Impulsvortrag

- **Dauer:**

Vortrag ab 60 Minuten

Workshop 0,5 bis 3 Tage

- **Teilnehmer:**

Ab 5

- **Geeignet für:**

Nachwuchs Führungskraft oder  
erfahrene Führungskraft

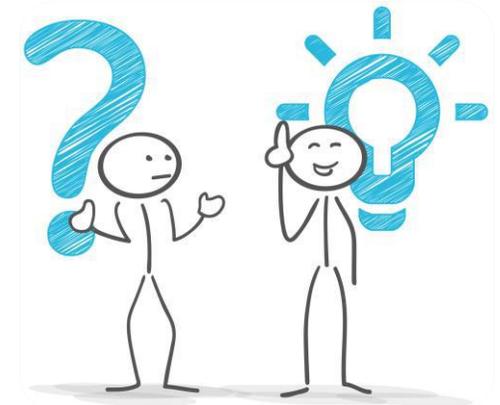
## Wie lassen sich Beziehungen gestalten?

Im agilen, effizienzorientierten, schnellen Getriebe heutiger Organisationen geht sie oft unter: **Die Kommunikation und Beziehungspflege.**

An die Stelle echter Begegnungen ist vielerorts eine neue Sachlichkeit getreten. Dabei sind gute Beziehungen das Schmieröl für den Erfolg eines jeden Mitarbeiters, eines jeden Teams und der gesamten Organisation. Höchste Zeit also zur Besinnung:

Ob man nun zusammenpasst oder nicht, ist von zahlreichen Faktoren abhängig. Professionelle Führung ist allerdings darauf angewiesen, dass das emotionale „Geben und Nehmen“ mit sehr unterschiedlichen Menschen und hinsichtlich unterschiedlicher Erwartungen irgendwie erfüllt werden muss. Daher ist die Gestaltung der emotionalen Passung ein wesentlicher Bestandteil der Führungsarbeit.

Erfahren Sie in diesem Workshop, wie Sie professionell Beziehungen gestalten, um die Energie in Ihrer zu verantwortenden Organisation auf ein hohes Maß zu aktivieren und dadurch die Leistungsfähigkeit deutlich zu erhöhen.



- **Art der Veranstaltung:**

Impulsvortrag oder Workshop

- **Dauer:**

Vortrag ab 60 Minuten

Workshop 0,5 bis 3 Tage

- **Teilnehmer:**

Ab 5

- **Geeignet für:**

Alle Mitarbeiter

## Das einzige mit Bestand ist der Wandel

Über drei Viertel der Veränderungsinitiativen in deutschen Unternehmen sind nicht erfolgreich. Das ist das Kernergebnis einer Studie des Beratungsunternehmens Mutuaree unter 368 Führungskräften und Mitarbeitern. Die Ursache dafür erkennen fast zwei Drittel der Befragten in fehlendem Change Know-how.

Um dauerhaft wettbewerbsfähig sein zu können, müssen alle Mitarbeiter im Unternehmen sich aktiv an dem stetigen Weiterentwicklungsprozess beteiligen. Ein entscheidender Erfolgsfaktor hierbei ist es, notwendige Veränderungen zu erkennen und alle Mitarbeitenden für diesen Prozess zu gewinnen und dabei zu beteiligen.

Hierzu sind eine klare Vision und ein gezieltes Changemanagement notwendig. Maßgebliche Hebel sind eine umfassende und zielgerichtete Kommunikation, eine frühzeitige Beteiligung Betroffener und eine nachhaltige Qualifizierung derjenigen.

Das Kennen und Anwenden können der entsprechenden Methoden und Tools ist eine notwendige Voraussetzung für Führungskräfte, um eine lernende Organisation zu entwickeln und sich dadurch stetig und konsequent immer wieder an die neuen Anforderungen der Umwelt anpassen zu können. Für das Überleben und den langfristigen Erfolg des Unternehmens ist dies ein entscheidender Faktor.



- **Art der Veranstaltung:**

Impulsvortrag oder Workshop

- **Dauer:**

Vortrag ab 60 Minuten

Workshop 0,5 bis 3 Tage

- **Teilnehmer:**

Ab 5

- **Geeignet für:**

Alle Mitarbeiter

## Kommunikation als Energiequelle für den Erfolg von Organisationen

Führung von Menschen ist zu einem wesentlichen Teil ein Kommunikationsgeschäft. Deshalb ist professionelle Kommunikation für Organisationen essentiell, um eine offene und wertorientierte Unternehmenskultur gestalten zu können. Gleichzeitig ist diese der Klebstoff für eine hohe Identifikation der Mitarbeiter mit der Organisation und erzeugt Motivation.

Für das Überleben der Organisation ist Kommunikation in alle Richtungen entscheidend. Daraus folgt, dass die entsprechenden Mitarbeiter Entscheidungen und relevante Informationen rechtzeitig und in passendem Maße und Form erhalten. Somit ist die Hauptaufgabe von Führung, die Kommunikation so zu gestalten, dass der Fluss in alle Richtungen der Organisation möglich und gewährleistet ist.

Die Führungskraft muss beobachten, an welchen Stellen der Organisation der Informationsfluss gestört ist und wo Informationen in Sackgassen verlaufen. Wenn Informationskanäle gestört sind, werden **Kundenbedürfnisse, Marktveränderungen, technologische Fortschritte** oder **soziale Veränderungen** nicht wahrgenommen.

Neben der formellen internen Kommunikation, die sich hauptsächlich um die Kommunikationsinstrumente, sowie den Informationsfluss kümmert, muss man gleichermaßen der verbalen und non-verbalen Kommunikation wesentliche Beachtung schenken. Diese Art der Kommunikation bezieht sich auf die Mitarbeiterkommunikation untereinander, sowie auf den erfolgreichen Einsatz der Kommunikationsinstrumente.

Führung von Menschen heißt dem zu Folge, mit den Mitteln der Kommunikation auf das Verhalten anderer Personen Einfluss zu nehmen. Um dies professionell gestalten zu können, ist Wissen über Kommunikation aus systemischer Sicht eine Grundvoraussetzung.

- **Art der Veranstaltung:**

Impulsvortrag oder Workshop

- **Dauer:**

Vortrag ab 60 Minuten

Workshop 0,5 bis 3 Tage

- **Teilnehmer:**

Ab 5

- **Geeignet für:**

Alle Mitarbeiter

Des Weiteren ist eine wesentliche Aufgabe in der Führung von Menschen, die Gestaltung der Verbindung von Mitarbeitern mit der Organisation. Das dafür spezifische Medium der Kommunikation ist die Rollenklärung und die Gestaltung der emotionalen Passung. Auch hier ist spezifisches Wissen notwendig.

Die zweite wesentliche Aufgabe ist die Menschen mit den Aufgaben zu verbinden. Eine wesentliche Energiequelle dabei ist die Erzeugung von Motivation. Hier kann man auf vielen Ebenen des Kommunikationsprozesses Impulse setzen. Dadurch wächst die Wahrscheinlichkeit, dass Mitarbeiter sich motiviert an ihre Arbeit machen.

Die dritte Aufgabe ist es, Menschen mit Menschen zu verbinden, folglich Kooperation zu fördern. Das heißt, durch Kommunikation, die Aufgaben und Beziehungen im Team sinnvoll zu gestalten.

Das Kennen und Anwenden können der entsprechenden Methoden und Instrumente ist die Grundlage für eine professionelle Führungsarbeit. Erfahren Sie in diesem Workshop die aktuellsten Erkenntnisse der neuen Wissenschaften, um den Zukunftsanforderungen moderner Organisationen gerecht werden zu können.



- **Art der Veranstaltung:**

Impulsvortrag oder Workshop

- **Dauer:**

Vortrag ab 60 Minuten

Workshop 0,5 bis 3 Tage

- **Teilnehmer:**

Ab 5

- **Geeignet für:**

Nachwuchs Führungskraft oder  
erfahrene Führungskraft

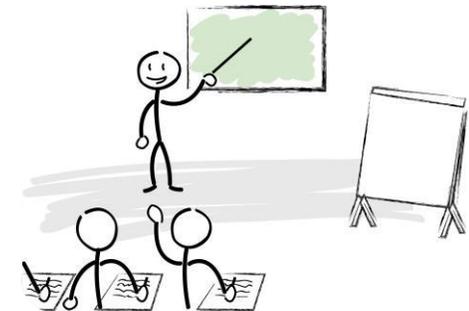
Das Interesse an dem Konzept „Die Führungskraft als Coach“ steigt seit Jahren. Welche Kompetenzen müssen Führungskräfte hierfür mitbringen? Welche Formen von Coaching durch die Führungskraft machen Sinn? Und welche negativen Folgen kann es haben?

In einer Studie der Ernst-Abbe-Hochschule in Jena wurde die Wirksamkeit des Coachings durch die Führungskraft untersucht. Dabei wurde festgestellt, vorausgesetzt das Coaching wird professionell durchgeführt, dass sich die Wirksamkeit vor allem in drei Bereichen deutlich erhöht.

- Die Kompetenzentwicklung des Mitarbeiters wird gefördert.
- Die Lösungsfindung und die Umsetzung im Arbeitsalltag werden verbessert.
- Einer Fehlentwicklung von Arbeitsprojekten und Konflikten wird präventiv entgegengewirkt.

Welche Voraussetzungen/Kompetenzen benötigt eine Führungskraft, um Wirksamkeit im Coaching und dadurch in Ihrer Führungsarbeit erzielen zu können?

Die Grundvoraussetzungen, um überhaupt ein wirksames Coaching gestalten zu können, ist ein positives Menschenbild der Führungskraft. Das zeichnet sich unter anderem durch Stärkenorientierung im Sinne von „Positive Leadership“ aus. Sie muss in der Lage sein, eine vertrauensvolle Beziehung zu dem Mitarbeiter aufbauen zu können. D.h. die emotionale Passung zu gestalten ist eine wesentliche Aufgabe. Die Führungskraft muss ein partizipatives Führungsverständnis im Sinne des systemischen Ansatzes leben und das System der Organisation muss diesen Ansatz unterstützen.



- **Art der Veranstaltung:**

Impulsvortrag oder Workshop

- **Dauer:**

Vortrag ab 60 Minuten

Workshop 0,5 bis 3 Tage

- **Teilnehmer:**

Ab 5

- **Geeignet für:**

Nachwuchs Führungskraft oder  
erfahrene Führungskraft

## Weg von Anweisung und Kontrolle hin zu Inspiration, Motivation und Unterstützung!

Die Führungskraft muss Coachingtechniken wie zum Beispiel systemische Fragetechniken beherrschen und benötigt eine hohe emotionale Intelligenz. Die Führungskraft muss des Weiteren in der Lage sein, potentielle Konflikte zwischen seiner Beratungs- und Führungsrolle zu regulieren. Das allein reicht allerdings noch nicht aus, zwei weitere wesentliche Faktoren für ein erfolgreiches Coaching durch die Führungskraft sind eine hohe Selbstreflektions-Kompetenz und die Fähigkeit Vertraulichkeit zu gewährleisten.

## Warum ist es sinnvoll für Organisationen ihre Führungskräfte diesbezüglich weiterzuentwickeln?

Die VUKA-Welt stellt Mitarbeiter vor neue und auch individuell sehr unterschiedliche Herausforderungen. Dafür gibt es keine Patent-Rezepte. Um diese Herausforderung bewältigen zu können, muss vor allem die Lösungskompetenz kontinuierlich weiterentwickelt werden. Kein anderes Beratungsformat eignet sich dazu besser als individuelles Coaching.

## Welchen weiteren Nutzen hat nun die Organisation?

Ein ethisch und organisational fundiertes Coaching steigert das Vertrauen zwischen dem Mitarbeiter und der Führungskraft, erhöht das Verständnis füreinander und verbessert dadurch die Beziehungen, so dass der Mitarbeiter seinen Leistungsauftrag gegenüber der Organisation noch besser erfüllen kann.

- **Art der Veranstaltung:**  
Impulsvortrag oder Workshop

- **Dauer:**  
Vortrag ab 60 Minuten  
Workshop 0,5 bis 3 Tage

- **Teilnehmer:**  
Ab 5

- **Geeignet für:**  
Nachwuchs Führungskraft oder  
erfahrene Führungskraft

Die hochgradig individualisierte Produktion, die enge Einbindung des Kunden, die umfangreiche Integration von Informationstechnologie und Internet stellen einen weitgehenden Paradigmenwechsel für die Industrie dar. Neue Produktionsprozesse müssen bis zuletzt großen Spielraum für Änderungen durch die Kunden ermöglichen. Diese neue Komplexität zwingt zu einem Umdenken in den Unternehmensprozessen und -strukturen. Mehr Flexibilität und Änderungsbereitschaft ist gefordert. Hier ist nicht nur fachliches Wissen über die neuen Technologien und Ansätze notwendig, sondern dieser Wandel erfordert eine Unternehmenskultur, bei der alle Beteiligten die Veränderungen aktiv mitgestalten können und wollen. Der Faktor Mensch spielt hierbei eine wesentliche Rolle. Die Voraussetzung für einen erfolgreichen Veränderungsprozess ist es, aus passiven Betroffenen proaktive Beteiligte zu machen.



# Weitere Themen für Impulsvorträge und Workshops

- Führungskultur durch Paradigmenwechsel gestalten
- Methodenkompetenz für den Mitarbeiter der Zukunft
- Kommunikation als Energiequelle für den Erfolg von Organisationen
- Coaching – Stärken erkennen, Potenziale entwickeln
- Durch Teamkultur die Zukunft gestalten
- lernende Organisation - Hilfe zur Selbsthilfe

**Auszug an weiteren Interventionsmöglichkeiten:**

[Führung | Inside Solution \(inside-solution.de\)](https://www.inside-solution.de)





- **Art der Veranstaltung:**



- **Voraussetzungen:**

bei der Messung müssen die Fußknöchel frei zugänglich sein (keine Strumpfhosen)

- **Stromanschluss:**

2 \* 230 Volt

- **Mobiliar**

1 Tisch, 2 Stühle

- **Dauer:**

ca. 15 Minuten pro Teilnehmer

- **Teilnehmer:**

ab 8 TN

Der Cardioscan ist ein hochwertiger Vitalitätscheck auf EKG-Basis, welcher die relevanten Risikofaktoren des Herzens in Ruhe misst und bewertet. Cardioscan zeichnet hierbei ein EKG-genaues dreidimensionales Herzportrait, bestimmt den individuellen Stress-Index, zeigt ein Fit-Level an und gibt Trainingsempfehlungen. Für die Testpersonen wird ein individueller Testausdruck erstellt.



- **Art der Veranstaltung:**



- **Voraussetzungen:**

durch Sichtschutz abtrennbarer Bereich

keine einengende Kleidung der Teilnehmenden

- **Stromanschluss:**

2 \* 230 Volt

- **Mobiliar**

1 Tisch, 2 Stühle, Massageliege

- **Dauer:**

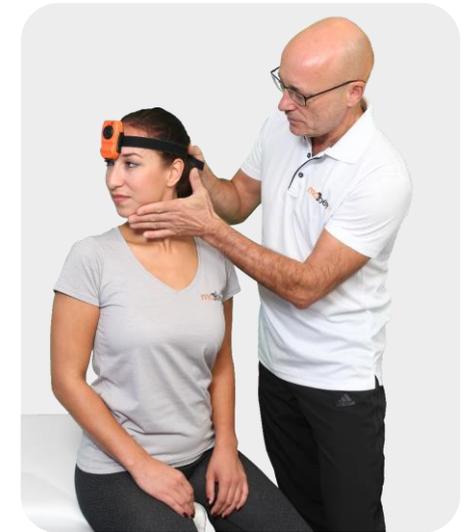
15 Minuten pro Teilnehmer

- **Teilnehmer:**

ab 8 TN

Mit zunehmendem Alter kämpfen viele Menschen mit einer Einschränkung ihrer Beweglichkeit. Die Lebensqualität sinkt, da viele Bewegungen des Alltags nicht mehr in gewohnter Weise ausgeführt werden können. Mit mobee fit erkennt man frühzeitig die ersten Anzeichen und kann so geplant und professionell präventive Maßnahmen für eine bessere Beweglichkeit Ihrer Mitarbeitenden einleiten.

Mobee fit ist ein innovatives System zur Erfassung der menschlichen Beweglichkeit. Die Verwendung höchst präziser Sensortechnik ermöglicht es, den Beweglichkeitsstatus exakt und reproduzierbar zu erheben. Die Messergebnisse werden per Funktechnik an den PC übermittelt und über eine Liveanimation der Bewegungsausführung auf Ihrem Bildschirm angezeigt. Dadurch wird die Bewegung veranschaulicht, was nicht nur den „Erlebnisfaktor“ erhöht, sondern auch Verständnis und Akzeptanz für die Messung steigert.



- **Art der Veranstaltung:**



- **Voraussetzungen:**

durch Sichtschutz abtrennbarer Bereich

- **Stromanschluss:**

Nicht nötig

- **Mobiliar**

1 Stuhl, Ablagefläche

- **Dauer:**

5 Minuten pro Teilnehmer

- **Teilnehmer:**

ab 8 TN

Bewegungseinschränkungen im Bereich der Wirbelsäule können Folge von Bewegungsmangel oder einseitiger Körperhaltung sein. Langfristig können Beschwerden auftreten.

An diesem Aktionsstand kann die Kopfbeweglichkeit mittels eines „Messhelms“ ermittelt und Referenzwerten gegenübergestellt werden.



- **Art der Veranstaltung:**



- **Voraussetzungen:**

Durch Sichtschutz abtrennbarer Bereich

Keine einengende Kleidung der Teilnehmenden

- **Stromanschluss:**

Nicht nötig

- **Mobiliar**

1 Tisch, 2 Stühle

- **Dauer:**

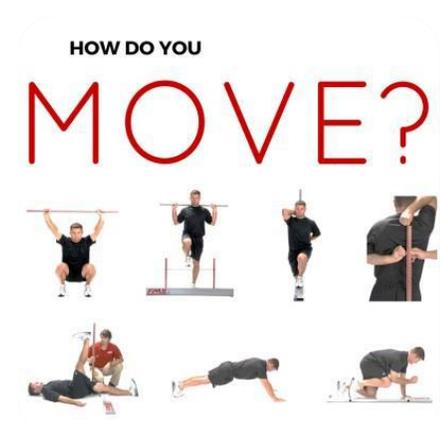
15 Minuten pro Teilnehmer

- **Teilnehmer:**

ab 8 TN

Konditionelle Fähigkeiten wie Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Stabilität sollten gleichermaßen ausgebildet sein, um unterschiedliche funktionelle Bewegungen verletzungsfrei durchführen zu können. Der Functional Movement Screen ist ein Beweglichkeits- und Stabilitätstest, der es ermöglicht, Schwächen und Dysbalancen zu erkennen.

Grundlage hierfür bilden sieben verschiedene Bewegungsübungen. Pro Testperson wird ein individueller Auswertungsbogen erstellt, der Auskunft über konditionelle Schwächen und das damit zusammenhängende Verletzungsrisiko gibt.



- **Art der Veranstaltung:**



- **Voraussetzungen:**

Keine

- **Stromanschluss:**

Nicht nötig

- **Mobiliar**

Schreibtisch, Monitor, Tastatur, Maus, Schreibtischstuhl

- **Dauer:**

Ca. 5 Minuten pro Teilnehmer

- **Teilnehmer:**

ab 8 TN

Richtiges Sitzen und eine gesunde Sitz-Steh-Dynamik erleichtern den Büroalltag. Am Aktionsstand werden anhand eines aufgebauten Arbeitsplatzes die Rahmenbedingungen und Einstellungen eines ergonomischen Arbeitsplatzes vermittelt. Richtige Fuß- und Armstellung, Bildschirmeneinstellungen, Stuhleinstellungen, mögliche Übungen und Hilfsmittel für „Vielsitzer“.



- **Art der Veranstaltung:**  
Impulsvortrag mit Übungen



- **Dauer:**  
30 Minuten
- **Teilnehmer:**  
5 – 25, je nach Raumgröße
- **Geeignet für:**  
Mittagspause

Muskuläre Verspannungen, eine falsche Sitzhaltung und zu wenig Dynamik am Arbeitsplatz sorgen für das Volksleiden Nr. 1: Rückenschmerzen.

Durch gezielte Ausgleichsübungen, die einfach zu erlernen sind und direkt am Arbeitsplatz ausgeübt werden können, kann man täglich präventiv für seine Gesundheit aktiv sein. Ziel des Vortrags ist die Stärkung der Eigenmotivation für mehr Bewegung und Gesundheit im (Berufs-)Alltag und das Kennenlernen geeigneter Ausgleichsübungen.



- **Art der Veranstaltung:**

Impulsvortrag



- **Dauer:**

30 Minuten

- **Teilnehmer:**

5 – 25, je nach Raumgröße

- **Geeignet für:**

Mittagspause

Lange Autofahrten, Staus und stockender Verkehr kennen wir alle. Laut einer Umfrage von Citroen mit dem Marktforschungsinstitut CSA verbringt ein Mensch vier Jahre und ein Monat seines Lebens im Auto. Außendienst-Mitarbeitende, Berufskraftfahrer\*innen und Busfahrer\*innen mindestens doppelt so lange.

Deshalb ist es wichtig, dass Autofahrende ein Bewusstsein dafür entwickeln, wie sie durch gesundheitsförderliches Verhalten Verspannungen, Rückenschmerzen und Verletzungen vorbeugen können. Dazu gehört die ergonomische Autositzeinstellung, Pausenmanagement oder auch Ausgleichsübungen für kurze Pausen im oder längere Pausen außerhalb des Fahrzeuges.



- **Art der Veranstaltung:**  
Impulsvortrag mit Übungen



- **Dauer:**  
30 Minuten
- **Teilnehmer:**  
5 – 25, je nach Raumgröße
- **Geeignet für:**  
Mittagspause

Atem ist Leben. Durch unsere schnelllebige Gesellschaft vergessen wir oft, uns auf das Wesentliche zu besinnen, und was ist wesentlicher als der Atem? Gerade in Zeiten von starker Belastung, Stress und emotionalen Herausforderungen verlieren wir das Bewusstsein für unseren Atem. Bewusstes Atmen und spezielle Atemtechniken fördern die Einheit und Gesundheit von Körper, Geist und Seele und lassen uns wieder zu unserer inneren Mitte finden. Der Impulsvortrag gibt der Atmung wieder Raum in unseren Gedankenkreisläufen und sensibilisiert für mehr Achtsamkeit auf sich und seinen Atem. Atemübungen werden integriert.



- **Art der Veranstaltung:**  
Impulsvortrag mit Übungen



- **Dauer:**  
30 Minuten

- **Teilnehmer:**  
5 - 25

- **Geeignet für:**  
Mittagspause

Der amerikanische Arzt Edmund Jacobsen wies durch umfangreiche Untersuchungen den Zusammenhang zwischen übermäßiger muskulöser Anspannung und unterschiedlichen körperlichen und seelischen Erkrankungen nach. Er fand heraus, dass die Reduktion des Muskeltonus die Aktivität des Zentralen Nervensystems herabsetzt und Entspannung sich als allgemeines Heilmittel für psychosomatische Störungen und zur Prophylaxe eignet.

Daraus entwickelte er eine Entspannungsmethode, die auf der An- und Entspannung der verschiedenen Muskelgruppen basiert. Im Vortrag wird zunächst ein kurzer Einblick in die Methode gegeben und dann werden einige Entspannungsübungen angeleitet.



- **Art der Veranstaltung:**  
Impulsvortrag oder Vortrag



- **Dauer:**  
30 Minuten oder 60 Minuten
- **Teilnehmer:**  
min. 10 - 25
- **Geeignet für:**

Der Schlaf führt eher ein Schattendasein. Solange er sich mit gewohnter Regelmäßigkeit einstellt, verschwenden wir keinen Gedanken an ihn. Und doch spielt der Schlaf eine wichtige Rolle in unserem Leben: er sorgt für körperliche Erholung und Regeneration, bringt den Körper wieder in ein stoffliches Gleichgewicht und unterstützt Gedächtnis und Lernen. Fehlender Schlaf hat tiefgreifende Auswirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit.

Im Vortrag erfahren die Zuhörenden, was es heißt, gesund zu schlafen, welchen Einfluss der Schlaf auf die Leistungsfähigkeit hat, welche Ursachen Schlafprobleme haben und wie sie ihr Verhalten und die Verhältnisse schlaffördernd gestalten können.



- **Art der Veranstaltung:**  
Impulsvortrag mit Übungen



- **Dauer:**  
30 Minuten
- **Teilnehmer:**  
5 - 25
- **Geeignet für:**  
Mittagspause

Mehr Sport, gesünder Ernährung und mehr Entspannung – all das nehmen wir uns immer wieder für die Zukunft vor. Flacht die erste große Motivation langsam ab, fallen wir leider oft viel zu schnell wieder zurück in alte Gewohnheiten und ungesunde Verhaltensmuster.

Im Vortrag werden Tipps und Tricks vermittelt, wie man es schafft, den sogenannten großen „inneren Schweinehund“ ein für alle Mal zu überwinden und Gewohnheiten langfristig zu verändern.



- **Art der Veranstaltung:**  
Impulsvortrag mit Übungen



- **Dauer:**  
60 Minuten
- **Teilnehmer:**  
min. 10, je nach Raumgröße
- **Geeignet für:**  
Mittagspause

Muskuläre Verspannungen, eine falsche Sitzhaltung und zu wenig Dynamik am Arbeitsplatz sorgen für das Volksleiden Nr. 1 – Rückenschmerzen.

Im Vortrag wird Hintergrundwissen zum Thema Rücken vermittelt, sowie die Risikofaktoren für Rückenleiden geschildert und wie diesen durch gezielte Bewegungspausen vorgebeugt werden kann. Es werden Ausgleichsübungen vorgestellt, die einfach zu erlernen sind und direkt am Arbeitsplatz ausgeübt werden können. Ziel des Vortrags ist die Stärkung der Eigenmotivation für mehr Bewegung und Gesundheit im (Berufs-) Alltag.



- **Art der Veranstaltung:**  
Vortrag



- **Dauer:**  
60 Minuten
- **Teilnehmer:**  
min. 10, je nach Raumgröße
- **Geeignet für:**

Gelegentlichen Stress können die meisten Menschen problemlos wegstecken. Dagegen wirkt sich ständiger Stress häufig negativ auf die Gesundheit aus und kann zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder psychischen Erkrankungen wie Burn-out führen. Im Vortrag lernen Ihre Mitarbeiter Schritt für Schritt zu erkennen, wie man Stressfaktoren erkennen und abbauen kann, ungesunde Einstellungen verändern kann und letztendlich eine Entspannung erfährt.



- **Art der Veranstaltung:**

Vortrag



- **Dauer:**

Ca. 30 Minuten

- **Teilnehmer:**

min. 10, je nach Raumgröße

- **Geeignet für:**

Das Herz ist unser wichtigster Muskel im Körper – doch wie funktioniert es eigentlich und was haben Herz und Blutdruck miteinander zu tun? Im Vortrag „Herzgesund leben“ erfahren die Teilnehmenden genau das. Darüber hinaus wird ein Einblick gegeben, wie man herzgesund leben kann und welche Faktoren dafür maßgebend sind.



- **Art der Veranstaltung:**  
Kurz-Workshop  
Übungen



- **Dauer:**  
15 Minuten
- **Teilnehmer:**  
In Gruppen 5-10 Personen
- **Geeignet für:**  
Mittagspause

## „Entspannt in den Arbeitsalltag“

Nur wenige Minuten Entspannung am Tag können helfen, den Alltagsstress abzubauen und neue Kraft zu tanken. Im Workshop werden verschiedene Entspannungstechniken und Übungen vorgestellt, die leicht erlernbar sind und nur wenig Zeit in Anspruch nehmen.





Gesundheit

# Workshop Brain Gym „Fitness fürs Gehirn“



- **Art der Veranstaltung:**  
Theoretische Impulse  
Übungen



- **Dauer:**  
90 Minuten
- **Teilnehmer:**  
min. 8, max. 16
- **Geeignet für:**  
Mittagspause

Körperliche Bewegung und geistige Leistungsfähigkeit sind eng miteinander verwoben. Durch die einfachen und unkompliziert durchzuführenden Brain-Gym-Übungen wird das gesamte Körper-Geist-System mobilisiert. Durch die integrativen Bewegungen werden die verschiedenen Bereiche des Körpers zusammen aktiviert.

Weiterhin bietet Brain-Gym eine Möglichkeit, die Funktion der Sinnesorgane zu optimieren (z.B. die Hand-Auge-Koordination, wie sie beim Golfspielen, bei vielen anderen Sportarten, aber auch bei Künstlern besonders gefordert ist). Im Rahmen des Workshops werden Theorie und Praxis auf unterhaltsame Weise verknüpft.





Gesundheit

# Workshop Ernährung „After Work Cooking“



- **Art der Veranstaltung:**  
Workshop  
Wissensvermittlung



- **Dauer:**  
180 Minuten
- **Teilnehmer:**  
min. 10, max. 14

Die Zusammenstellung einer ausgewogenen Ernährung und wie ein gesunder Speiseplan in der Praxis aussieht, lässt sich am besten vermitteln bei der Zubereitung von leckeren Gerichten. Der Kochworkshop steht unter einem Thema, das von Ihnen ausgewählt wird. Nach einer Einführung mit Ernährungsinformationen und Warenkunde zu den verwendeten Lebensmitteln steht der Spaß am gemeinsamen Kochen im Mittelpunkt.

Machen Sie den Feierabend zum Genuss und erleben Sie Ihr Team von einer neuen Seite. Warum nicht mal miteinander am Herd werkeln, ein leckeres Menü zaubern und anschließend in netter Atmosphäre gemeinsam genießen? Entdecken Sie pfiffige Gerichte, neue Ideen und traditionelle Rezepte. Und so ganz nebenbei stärkt das After Work Cooking Ihre Zusammenarbeit und das Teamklima.





# Abendveranstaltungen



# Abendveranstaltungen

Ob zur Imagestärkung der Marke, des Produktes, ob Galaabend oder einfach nur eine ausgelassene Feier – unsere Abendveranstaltungen schaffen Emotionen, die nachhaltig in den Köpfen der Gäste verankert bleiben. Mit atemberaubenden Inszenierungen und Showparts führt ein roter Faden durch jede von uns organisierte Veranstaltung.

Von der Konzeption über die Organisation bis hin zur Durchführung ist die gesamte Veranstaltung aus einem Guss.

Auf den folgenden Seiten finden Sie einige Beispiele für eine gelungene Abendgestaltung.

- **Art der Veranstaltung:**



- **Dauer:**  
nach Abstimmung

- **Teilnehmer:**  
offen

Eine wagemutige Reise am Rande der Erdscheibe. Ein steuerlos treibendes Schiff, ein Wrack mit zerfetzten Segeln. Die jahrhundertealten Planken sind morsch und alt, von Wind, Gezeiten und Regen zernagt. Ein totes Schiff? Nein!

War es zuvor noch die Besatzung, die dem einst seetüchtigen Schiff Leben einhauchte, so sind es nun Wesen der geheimnisvollen Unterwasserwelt – bewachsen mit Tentakeln, Korallen und Muscheln.

Verführerische Nixen, verwirrende Irrlichter, gefährliche Kraken und Wassermänner... versinnbildlichen in ihrem Spiel den inneren Widerstreit des Menschen.



- **Art der Veranstaltung:**



- **Dauer:**  
nach Abstimmung

- **Teilnehmer:**  
offen

Absolute Kraft, Körperbeherrschung und Konzentration werden benötigt, um diese Körperwaagen und Halteelemente vollführen zu können.

Die perfekt auf die Musik abgestimmten „Slow Motion“-Bewegungen scheinen physikalische Gesetze außer Kraft zu setzen.



- **Art der Veranstaltung:**



- **Dauer:**  
nach Abstimmung

- **Teilnehmer:**  
offen

Federleicht und kraftvoll, geschmeidig und scheinbar die Gesetze der Schwerkraft aufhebend stürzt sie sich kopfüber in die Tiefe des Raums, um sogleich wieder nach oben zu schweben.

Wie auf Wolken dreht sie Pirouetten in die Luft, voller Vertrauen in die Stärke ihres Körpers und des Tuchs.

Atemberaubende Tuchakrobatik vom feinsten. Im Bereich der Tuch-Artistik ist sie eine der stärksten Nummern aus Deutschland.



# Diabolokünstler

- **Art der Veranstaltung:**



- **Dauer:**  
nach Abstimmung

- **Teilnehmer:**  
offen

Bereits als Schüler entdeckt er das Diabolo-Jonglieren und entwickelt eine Diabolo-Show, mit der er in den folgenden Jahren zahlreiche Preise und Auszeichnungen gewinnt.

Eins, zwei, drei rote Diabolos, perfekt unterstützt durch Musik, Mimik und Lichteffekte, machen seine weltweit ausgezeichnete Show zu einer Faszination für die Sinne.

2002 startete er seine Profi-Karriere und tritt weltweit auf.

Der pfiffige Entertainer singt, parodiert und jongliert auf allerhöchstem Niveau. Mit Witz und Charme verbindet er die unterschiedlichsten Programmpunkte.

Blitzschnell verwandelt sich dabei seine Conférence in spontane Showelemente.

Er bietet, in die Show integriert, einen **Jonglage Workshop** für die ganze Gruppe an. Hierbei gibt es die Möglichkeit für alle Teilnehmer Give-Aways in Form von Jonglagebällen mit dem Firmenlogo produzieren zu lassen.



- **Art der Veranstaltung:**



- **Dauer:**  
nach Abstimmung

- **Teilnehmer:**  
offen

Ein außergewöhnlicher Unterhaltungskünstler, dessen Auftritte stets von großer Eleganz geprägt sind.

Mit seinem Close-Up-Entertainment bewegt er sich mitten im Publikum und bezieht es unmittelbar in seine Arbeit ein. Mit viel Charme und hintergründigem Humor vollführt er unglaubliche Tricks und versteht es dabei ausgezeichnet, die Gäste amüsant zu unterhalten. Ob Karten- oder Seiltricks, ob in Sekundenschnelle verschwindende Tücher oder plötzlich herbeigezauberte Geldscheine, Uly Loup verblüfft sein Publikum und schafft unmittelbar vor seinen Augen magische Momente!

Der Künstler empfiehlt sich zudem als ausgezeichnete Moderator, der die Gäste durch die Veranstaltung bringt!



- **Art der Veranstaltung:**



- **Dauer:**  
nach Abstimmung

- **Teilnehmer:**  
offen

Ein Event wird als außergewöhnlich wahrgenommen und hinterlässt einen nachhaltigen Eindruck bei Ihren Gästen, wenn es Bestandteile bietet, die nicht alltäglich sind:

Close-Up Magie heißt: Zauberkunst aus aller nächster Nähe - hautnah und direkt unter den Augen des Publikums. Plötzlich passieren Wunder zwischen den Fingern des Zauberers. Karten verwandeln sich in der Hand einer Zuschauerin, nur Gedachtes wird Realität und Geld vermehrt sich auf magische Art und Weise. Für die Close-Up-Zauberkunst bedarf es keiner speziellen Bedingungen. Die Situation bestimmt das Programm, mal hier mal da. Als Walking-Act an einzelnen Tischen, an der Bar oder zwischen den Besuchern.

Oder die Mentalmagie „... reine Kopfsache“ für die gesamte Gästeschar. Das geistreiche Spiel mit der Gedankenwelt und der menschlichen Psyche als Highlight Ihrer Veranstaltung von dem Ihre Gäste noch lange sprechen werden.

Wenn Sie erleben wie der Magier Ihre scheinbar freien Entscheidungen und Willen mit unglaublicher Präzision beeinflusst, Lügen entlarvt und die Wahrheit nur an den Augen des Gegenübers erkennt, dann werden Wunder und Illusionen aus dem Randbereich der sinnlichen Wahrnehmung plötzlich für jeden erlebbar. Das ist Unterhaltung auf höchstem Niveau für ein anspruchsvolles Publikum.



# „20er Jahre Casinonacht“

- **Art der Veranstaltung:**



- **Dauer:**  
nach Abstimmung

- **Teilnehmer:**  
offen

## **Glamouröse Atmosphäre und Glücksspiel**

Erleben Sie eine aufregende und einmalige Nacht in festlich vornehmer Stimmung, eingehüllt in einen Hauch von Illegalität. Dabei wird durch stilgerechte Dekoration und mit viel Liebe zum Detail beinahe jeder Ort in die Szenerie eines berühmt berüchtigten Nachtclubs jener Zeit verwandelt.

In dieser glamourösen Atmosphäre kann man einen typischen Zeitvertreib der 20er genießen: das Glücksspiel. Dem Gast wird allerdings nicht nur ein Showprogramm geboten, sondern er nimmt interaktiv am Geschehen teil.





# Referenzen, Copyright & Kontakt

# Referenzen



Allianz AG  
AOL Deutschland GmbH & Co.KG  
AUDI AG  
BMW AG  
Ernst & Young Deutschland GmbH  
Coca-Cola GmbH  
DaimlerChrysler AG  
DaimlerChrysler Bank  
Deutsche Telekom AG  
Dresdner Bank AG  
E.ON Energie AG  
Hewlett-Packard GmbH  
Hugo Boss AG  
Landesbank Baden-Württemberg  
1:1 Assekuranzservice AG  
PTV Planung Transport Verkehr AG

IBM Deutschland GmbH  
Nokia GmbH  
Philips AEG Licht  
Porsche AG  
Roche Diagnostic GmbH  
RTL 2  
Samsung GmbH  
Shell & Dea Oil GmbH  
Siemens AG  
Tchibo Frisch-Röst-Kaffee GmbH  
ThyssenKrupp AG  
Vodafone D2 GmbH  
Wella AG  
DEKRA e.V.  
1&1 Internet AG  
MPDV Mikrolab GmbH

# Copyright

---



Wir möchten darauf hinweisen, dass alle ausgehändigten oder präsentierten Ideen geistiges Eigentum von Adventours sind.

Eine auch auszugsweise Verwendung von Ideen, Zitaten, Bild- und Textelementen, die im o.g. Zusammenhang stehen, löst automatisch und unaufgefordert einen Honoraranspruch des Urhebers aus.

Auch eine honorarpflichtige Verwendung erfordert die vorausgehende schriftliche Genehmigung von Adventours.



# Kontakt

## Adventours

Hermann-Hesse-Str. 9/1  
74523 Schwäbisch Hall

Tel.: +49 (0)791 – 203 348 40

E-Mail: [trupp@inside-solution.de](mailto:trupp@inside-solution.de)

Webseite: [www.adventours.de](http://www.adventours.de)