

Pia Drauschke und Dr. Stefan Drauschke

Die besondere Coachingmethode: Der NextHealth Business-Retreat Erfolg und Lebensbalance sind vereinbar !

Wie ist die Idee „Business-Retreat“ entstanden?

Im Rahmen einer unserer Coachingsausbildungen haben wir unsere Gruppe eines Abends zu uns nach Hause zum „Üben“ eingeladen und dabei das eine oder andere aus vorangegangenen Ausbildungen ergänzend angeboten. Es war ein so spannender und anregender Abend geworden, dass wir uns überlegt haben, ein „Best of“-Format über zwei ganze und zwei halbe Tage zu entwickeln, das allen Beteiligten besonders viel Spaß machen und besonders effektiv sein sollte. Gerade in den heutigen Zeiten, die durch die Corona-Pandemie noch einmal zusätzlich aus den gewohnten Fugen geraten sind, spielt Effizienz und Wohlfühlatmosphäre eine wichtige Rolle.

Die Beschleunigung aller Vorgänge schreitet fort, die Welt wird zunehmend „VUKA“ (volatil, unsicher, komplex und ambig). Das Buzz-Wort des Jahres ist „Agilität“, was manchen bodenlos vorkommt, Ängste bereitet und manchen als Vorwand für fehlende Planungs- und Strategiekompetenz dient in der Welt der digitalen Transformation.

Gerade jetzt sind eine enge Ankopplung an sich selbst mit den eigenen Bedürfnissen und Werten sowie eine klare Wertebasis im Unternehmen wichtig. Bei der hohen Komplexität und Geschwindigkeit sind Möglichkeiten bedeutsam, zu „entkomplexieren“ und zu entschleunigen, mit Zeit achtsam umzugehen und die wirklich wichtigen Themen (First Things) zu erkennen und zu priorisieren. Wir simsen, kollaborieren, mailen oder googeln und decken uns in der verbleibenden Freizeit mit einer Vielzahl geplanter Aktivitäten ein. Gleich drei oder vier Projekte werden „intensiv“ auf einmal bearbeitet. Das Hamsterrad dreht sich auf diese Weise immer schneller und manche kommen an den Rand des Burnouts – oder darüber hinaus. Dazu kommt das oft noch ungewohnte Homeoffice, mit dem die private und dienstliche Sphäre immer weiter verschmilzt. Viele „Vielleister“ leiden unter Schlafstörungen, eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung und ein so wichtiges Beziehungsleben bleiben möglicherweise „auf der Strecke“, während man ständig beschäftigt oder - sozusagen - auf der Flucht ist. Neue Kompetenzen sind gefragt, um in diesem Umfeld gesund und leistungs-

fähig zu bleiben, das wissen inzwischen auch die Unternehmen. Diese „Symptomatik“ findet sich heute branchenübergreifend insbesondere bei Führungskräften aller Ebenen, Selbstständigen und Freiberuflern. Diese Personen sowie Geschäftsführer und HR-Abteilungen von Unternehmen bilden die Zielgruppe für den Business-Retreat im gesamten deutschsprachigen Raum.

Vor diesem Hintergrund und für diese Menschen haben wir also auf der Grundlage unserer unterschiedlichen Ausbildungen, Stärken und Erfahrungen ein wirklich einmaliges Seminar kreiert. Wichtig ist uns dabei, dass die „Privacy“ nicht verloren geht und die Themen der einzelnen Teilnehmer nicht in die Gruppe getragen werden. Wir arbeiten nach einem klassischen Coachingprozess (Themenfindung, Zielfestlegung, Prozessphase, Lösung, Integration) und die Themen der einzelnen Teilnehmer werden von jedem selbst wie ein roter Faden verfolgt. An den beiden ganzen Tagen ist dann nachmittags Zeit für Einzelcoaching. Erst jetzt erfahren wir, was die Coachees bewegt.

Der Ort hierfür ist in der Nähe von Berlin und auch weit genug weg, abgeschieden und mit viel Grün und Wasser: Himmelpfort!

Was ist das Besondere und Neue am Business Retreat?

Zehn Menschen, oft mit viel Verantwortung und hohem Leistungsdruck, drei leidenschaftliche Coaches/Trainer, eine engagierte und musikalische Assistenz und ein geniales Kochteam knapp vier Tage lang in einer einzigartigen Atmosphäre in einem Landhaus an einem malerischen See für einen individuellen Coachingprozess mit reichlich „Privacy“ für jeden Teilnehmer ... und ein Klavier, das hat es so noch nicht gegeben.

Wie oft geschieht es, dass man die Leiter des Lebens mit viel Einsatz und Anstrengung immer weiter hinaufklettert, um dann womöglich festzustellen, dass sie an der falschen Mauer lehnt (nach S. Covey)? Bei anstehenden Veränderungen genügt es nicht, die Bühne zu wechseln (neue Beziehung, neuer Arbeitsplatz), sondern es sollte eher klar werden, welches persönliche „Stück“ man zur Aufführung bringen möchte und was einem in diesem Leben wirklich bedeutsam ist („True North“). Wenn man bei diesem Erkenntnisprozess auf eigene, tiefe und bedeutsame „Wahrheiten“ stößt, hat das für jeden erhebliche Auswirkungen auf die weitere Wahrnehmung und Entwicklung, die eigenen Wirklichkeitskonstrukte und auf relevante Entscheidungen.

Unser Retreat verfolgt mit einem abwechslungsreichen Methodenmix auf der Grundlage überwiegend hypnosystemischer Konzepte und Formate für die Teilnehmer das Ziel, eigene Themen, Fragestellungen, Probleme oder Entscheidungen zu einer Lösung oder zur Erkenntnis zu führen. Das Ganze auf einer „anderen Flughöhe“, fernab vom Alltag, in einer wunderbaren, naturnahen Umgebung, mit ausreichend Zeit und gut begleitet.

Das geschieht nicht nur auf einer intellektuellen Ebene, sondern in tiefer Anknüpfung an die eigenen und persönlichen ggf. bis dahin unbewussten Wünsche, Ziele, Bedürfnisse, Überzeugungen und Werthaltungen („inneres Betriebssystem“) unter Berücksichtigung des beruflichen und privaten Kontextes. Nebenher erleben die Teilnehmer Bewegung, Entspannung, berührende Momente und Stressabbau und erproben hilfreiche Methoden für den beruflichen Alltag (z.B. das „Reflecting Team“) sozusagen nebenher. Wichtig ist, dass niemand seine Themen in die Gruppe trägt, sondern wie einen roten Faden für sich bearbeitet und jede Erkenntnis, Antwort und Erfahrung im Verlauf auf sein Thema bezieht. Insofern handelt es sich um eine Form des „verdeckten Coachings“.

Im Retreat werden Selbstführungs- und Sozialkompetenzen gestärkt wie z.B.:

- Grundlagen der Systemtheorie und Bedeutung von (Selbst)Wahrnehmung im Zusammenhang mit eigenen Wirklichkeitskonstrukten (deine Welt, meine Welt)
- Erkennen von Veränderungstreibern (von weg, hin zu)
- Einführen des „inneren Beobachters“ für verbesserte Selbststeuerung und situative Wahrnehmung
- Verbale und nonverbale Kontaktaufnahme zu Gesprächspartnern für den Aufbau einer stabilen und vertrauensvollen Kommunikationsbeziehung
- Vermittlung von einfachen Atem- und Entspannungstechniken zum besseren Umgang mit Stress, zum besseren Zugang zur eigenen Intuition und für die Zentrierung in Belastungssituationen
- Reflexion des eigenen Systems anhand von Soll- und Ist-Zuständen in Bezug auf wichtige Menschen, eigene Rollen und Ressourcen.

Welchen Nutzen generiert das Konzept für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer?

Klarheit, Erkenntnis, Zugang zu Ressourcen, Heraustreten aus der Komfortzone – und sich selbst bloß nicht zu ernst zu nehmen, sind die entscheidenden Merkmale für wirksame Veränderung im Retreat. Dazu gehören Selbstwahrnehmung und Selbsterkenntnis sowie eine relativierte Sicht auf die wirklichkeitsgenerierenden Elemente wie Überzeugungen, Glaubenssätze und Werte. Die Erkenntnis, dass diese nicht unabdingbar „wirklich“ sind, sondern nur eigene Gedanken, öffnet den Weg für grundlegende Veränderung. Erkenntnisse wie „Es ist nicht entscheidend, was man wahrnimmt, sondern wie man es wahrnimmt“ sowie „Wir erzeugen unser eigenes Erleben“ stärken die Kompetenz, selbst konstruierte Probleme auch wieder zu dekonstruieren.

Zusammenfassung

Der Business-Retreat ist eine gelungene Synthese aus körperlicher und mentaler Selbsterfahrung mit intensiver Arbeit am eigenen Wirklichkeitserleben und dessen Treibern. Im Verlauf gelingt es den Teilnehmern, mit neuen Erkenntnissen und Erfahrungen, Genuss und Heiterkeit getragen von einer wunderbaren Gruppe neue Perspektiven zu gewinnen, Steuerimpulse zu setzen und ihre zu Beginn für sich definierten Anliegen in die Klärung zu bringen.

Pia Drauschke und Stefan Drauschke

Berlin, im Juni 2020



Dipl. Vw. Pia Drauschke & Dr. med. Stefan Drauschke

Pia Drauschke und **Stefan Drauschke** sind Gründer der NextHealth GmbH. Beide verfügen über langjährige Führungserfahrung in Unternehmen des Gesundheitswesens und widmen sich als Trainer und Coaches der Gestaltung von Veränderungsprozessen in unterschiedlichen Settings vom Einzelcoaching bis hin zur Großgruppenarbeit.

NextHealth GmbH

Gabrielenstraße 85

13507 Berlin

Tel.: +49 (0)30 351 99 603

Mobil: +49 (0)176 100 24 220

Fax: +49 (0)30 351 99 606

E-Mail: stefan.drauschke@nexthealth.de

Web: www.nexthealth.de

