



## **Kunststück Leben.**

### **Standortbestimmung, Zukunftsperspektive & Lernreise für Frauen**

Im hektischen Alltag bleibt oft wenig Zeit für eine tiefere Auseinandersetzung mit uns selbst, unseren Herausforderungen, Wünschen und Zielen. Diese gedankliche und emotionale Auseinandersetzung ist jedoch unabdingbar für unser Wohlbefinden, unsere nachhaltig wirksame Leistungsfähigkeit, die Gestaltung unserer Arbeitsbeziehungen und Partnerschaften und unsere Kreativität.

- Hast du das Gefühl, nur noch Notwendigkeiten in einem rasanten Tempo abzuarbeiten?
- Möchtest du dich angesichts hoher Arbeitsanforderungen bei allem, was du tust, souverän, gelassen und belastbar fühlen?
- Wann hast du zuletzt aus der Vogelperspektive auf dein berufliches und privates Leben geschaut?
- Bist du bereit, deinem Leben nachhaltig eine neue Richtung zu geben?

### **„Kunststück Leben“: Zielgruppe**

„Kunststück Leben“ richtet sich an alle Frauen, die ihr Potential (wieder)entdecken möchten, die es wagen wollen, ihre Träume zu realisieren und die beginnen möchten, einen konkreten Plan dafür zu entwickeln.

Wir freuen uns auf eine heterogene Teilnehmerinnen-Gruppe mit großer Vielfalt hinsichtlich eures Alters, eurer Vorerfahrungen, eurer beruflichen Einbindung oder eures aktuellen Lebenskontextes.

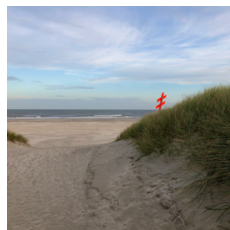
Jede, die sich auf eine persönliche oder berufliche Herausforderung vorbereiten möchte, ist uns herzlich willkommen.



## „Kunststück Leben“: Ziele & Inhalte

- **Lernreise & Reflexion**
  - Mit „Kunststück Leben“ gönnt ihr euch eine Auszeit, in der ihr eure Gedanken sammeln und euch ganz auf ihre Bedeutung besinnen könnt, um dann gestärkt in den Alltag zurückzukehren. Im Verlauf der Workshops, Coachings und des Retreats lernt ihr Übungen, Methoden und Inhalte kennen, die ihr in eurem Alltag weiterführen könnt. So werdet ihr langfristig und nachhaltig dabei unterstützt, die Souveränität über das eigene Leben zu behalten und inmitten von Anforderungen, Arbeitsdruck, Spannungen und Konflikten den Sinn für das eigene, selbstbestimmte Leben nicht zu verlieren.
- **Klarheit & Energie**
  - Uns ist oft vieles klar und im Bewusstsein, was gut oder stimmig für uns wäre. Das Problem ist, wir kommen nicht ins Tun. Wir empfinden eine Differenz zwischen dem Wissen und auf der anderen Seite, dem, was wir tatsächlich tun. Wie erzeuge ich diese Lücke, was geschieht auf dem tieferen Schauplatz in meinem Innern und welche Mechanismen hindern mich, mein Potenzial zu verwirklichen?
  - Die zentrale Frage ist, wo die Energie herkommt, wirklich das zu tun, was mir zentral ist? Ich generiere Energie, wenn ich eine klare und wesentliche Intention für mein Leben entwickle, die für mich einen Unterschied macht zum Bisherigen. Wir schauen mit euch in diesen größten Möglichkeitsraum der Veränderung und wollen eine Brücke für jede bauen zwischen Wissen und Handeln.
- **Persönlichkeit, Sinn & (Aus)Zeit**
  - Folgende Fragen bilden das Fundament: „Wer bin ich?“, „Was kann ich?“, „Was will ich?“ und „Wie komme ich dahin?“. Wir haben viele weitere Fragen und Impulse für euch dabei.

- Unsere Persönlichkeiten spielen im beruflichen Kontext eine wichtige Rolle: Sie ist der Ausgangspunkt von „Kunststück Leben“. Unsere Persönlichkeit bestimmt u.a., welcher Job zu uns passt, in welcher Unternehmenskultur wir wertstiftend wirken können oder wie effektiv wir im Team interagieren. Unsere Persönlichkeit hilft uns auch, sehr passgenau und effektiv unsere Lernschritte im Sinne von „stop, start, continue doing more/less of“ zu definieren.
- Sinn und Sinnhaftigkeit werden für Menschen gerade in diesen Zeiten bedeutsamer. Wir reflektieren, wie stark wir unsere persönlichen Werte aktuell zum Ausdruck bringen und arbeiten heraus, wie wir diese zukünftig noch mehr schätzen können. Damit wir unsere kostbare Lebenszeit mit den ihnen wichtigen Dingen füllen.



## „Kunststück Leben“: Ablauf & Aufbau

1. In einem **virtuellen Informationsbriefing** per Zoom (1,5 – 2 Std.) erhaltet ihr alle gemeinsam Details zum Inhalt und Ablauf, lernt euch untereinander kennen und habt die Möglichkeit, Fragen zu stellen oder Wünsche zu äußern.
2. Wir starten mit einer individuellen Standortbestimmung in Form der evidenzbasierten **Hogan Persönlichkeitsdiagnostik**. Im zweistündigen **virtuellen 1:1 Hogan Debrief** erhöht ihr eure strategische Selbsterkenntnis, lernt Stärken im Alltag, mögliche Entgleisungstendenzen sowie eure Werte und Motivatoren aus einer wissenschaftlichen Perspektive kennen.

3. Im **dreitägigen Retreat** auf der kleinen Nordseeinsel Juist beschäftigt ihr euch mit eurem Daseinszweck, euren eigenen Ressourcen, der kreativen Beschreibung eurer individuellen Vision für euer (Berufs)Leben und dem Herausarbeiten von Wegen, die euch souverän, mutig und zuversichtlich in die Zukunft führen. Ihr erlebt intensiven Austausch in der kleinen Gruppe, erhaltet Impulse und Denkanstöße, habt Zeit für Reflexion und Gespräche zu zweit, könnt ein Coaching in Anspruch nehmen oder euch im Spa-Bereich des Hotels oder beim Spaziergang am Strand einfach nur wohlfühlen. Der Abstand vom Alltag, die gute Nordseeluft und der klare Blick auf euch selbst ermöglicht euch eine tiefere Auseinandersetzung mit euch selbst, das Entdecken neuer Perspektiven und das Schöpfen von Kraft für die Umsetzungsschritte, wenn wir wieder zurück auf dem Festland sind.
4. Darüber hinaus führen wir ca. vier und zwölf Wochen nach dem Retreat zwei **virtuelle Reflexions-Workshops** à zwei Stunden mit allen Teilnehmerinnen durch, in die wir auf Wunsch auch gern eure thematische Impulse integrieren, um das Weiterlernen und die weitere persönliche Entwicklung nachhaltig wirksam zu machen.
5. Während der gesamten Lernreise betonen wir die Bedeutung von **lebenslangem Lernen** und regen euch alle an, Lernpatenschaften oder kleine Lerngruppen zu bilden, die selbstorganisiert auch nach „Kunststück Leben“ noch weiterbestehen können.

Jede Teilnehmerin kann ausgehend von ihrem jeweiligen Bedarf jederzeit während ihrer Lernreise eine virtuelle Coaching-Session zu einem Vorzugspreis dazu buchen.

## „Kunststück Leben“: Termine 2023 & Investition

1. **Virtuelles Informationsbriefing**  
Montag, **04.09.2023**, 16:00 – 18:00 Uhr
2. **Hogan Persönlichkeitsdiagnostik & 1:1 Feedback**
  - Dienstag, 05.09.2023  
Versand der Login-Daten für die Hogan Persönlichkeitsdiagnostik
  - **06.09.2023 – 28.09.2023**  
Ihr geht durch das Hogan Assessment online (ca. 45 Minuten)
  - **14.09. – 12.10.2023**  
Ihr erhaltet euer zweistündiges 1:1 Hogan Feedback und startet eure Entwicklungsplanung
3. **Dreitägiger Retreat auf der Nordseeinsel Juist**
  - Montag, 23.10.2023 – Anreise zum Retreat  
(Fähre ab Norddeich Mole um 14:30 Uhr und 18:15 Uhr)
  - **Dienstag, 24.10. – Donnerstag, 26.10.2023**  
„Kunststück Leben“-Workshop im Hotel Pabst und Erholung auf Juist
  - Freitag, 27.10.2023 – Abreise  
(Fähre ab Juist um 8:45 Uhr und 19:30 Uhr)

4. **Virtuelle Reflexions-Workshops**  
Montag, **27.11.2023 & 22.01.2024** (jeweils 16:00 – ca. 18:00 Uhr)
5. Was ihr im Anschluss miteinander aus den gewonnenen Erkenntnissen und Verbindungen macht, liegt in eurem Gestaltungsraum.

## „Kunststück Leben“: Was es euch kostet

Eure Investition für die Lernreise beträgt pro Teilnehmerin € 3.200,00 zzgl 19% USt. Darin enthalten sind alle virtuellen Workshops, die Hogan Persönlichkeitsdiagnostik mit Debriefing sowie der Präsenzworkshop und Coachings auf Juist.

Nicht darin enthalten sind Kosten für die Unterkunft im Hotel Pabst sowie eure Reisekosten.

Bei Anmeldung werden 40% der Kursgebühr fällig. Die restlichen 60% werden nach dem Start von „Kunststück Leben“ Mitte September 2023 in Rechnung gestellt.

Bei einer Stornierung weniger als vier Wochen vor Start der Lernreise, wird der gesamte Betrag zur Zahlung fällig.

## „Kunststück Leben“: Weitere Informationen & Anmeldung

„Kunststück Leben“ ist eine Kooperation zwischen den beiden befreundeten Beraterinnen und Coaches Annette Czernik und Barbara Schur.

Um an „Kunststück Leben“ teilnehmen zu können, bedarf es folgender Planung und Buchungen:

1. Für die **Lernreise** „Kunststück Leben“ meldet euch bitte bei Barbara und/oder Annette schriftlich an. Unsere Kontaktdaten lauten:
  - Annette Czernik  
[Annette@Inspired-Executives.com](mailto:Annette@Inspired-Executives.com) | +49 162 240 4002
  - Barbara Schur  
[Barbara.Schur@bc-schur.de](mailto:Barbara.Schur@bc-schur.de) | +49 160 721 1877
2. Für den Retreat bucht euer Zimmer im **Hotel Pabst auf Juist** bitte selbst. Ein Kontingent zum Vorzugspreis haben wir für euch reserviert. Natürlich könnt ihr euch überlegen, früher anzureisen oder später abzureisen und die Insel etwas länger zu genießen.
  - Ein Einzelzimmer Comfort incl einer Halbpensionspauschale kostet € 215,00 pro Tag.  
Darin enthalten: Begrüßungscocktail, gefüllte Minibar (Erstbefüllung), Spa- & Wellness mit Schwimmbad, Saunen, Tecaldarium, Sonnendeck, Bademantel & Badeschuhe, Sauna- & Strandtücher, reichhaltiges Frühstücks Büfett, leichter Mittagsimbiss. Päpstliche Kulinarik: am Abend Schlemmereien im Rahmen der Halbpension, Beginn am Anreisetag.

- Wir haben ein Zimmerkontingent zum o.g. Vorzugspreis für euch reserviert. Buchung eurer Zimmer bitte direkt über das Hotel Pabst:  
Strandstraße 15 – 16 | 26571 Juist | +49 4935 8050 | info@hotelpabst.de
3. Bitte plant eure **An- und Abreise** selbst. Informationen zur Fähre zwischen Norddeich-Mole und Juist erhaltet ihr hier: <https://www.inselfaehre.de/juist> oder bei uns!!



**Wir freuen uns auf euch!**

## „Kunststück Leben“: Eure Coaches

**Barbara Schur**

[www.bc-schur.de](http://www.bc-schur.de)

[Barbara.Schur@bc-schur.de](mailto:Barbara.Schur@bc-schur.de)

+49 160 721 1877

**Annette Czernik**

[www.inspired-executives.com](http://www.inspired-executives.com)

[Annette@Inspired-Executives.com](mailto:Annette@Inspired-Executives.com)

+49 162 240 4002



Als Systemische Organisationsentwicklerin und executive Coach arbeitet sie an der Nahtstelle von Person, Gruppe und Organisation mit der Leitidee, das noch verborgene Potenzial für eine zukunftsorientierte Zusammenbeitskultur frei zu legen, so dass Kooperation, Co-kreativität und Komplexitätsgestaltung im Ungewissen wirksam zum Unternehmenserfolg beiträgt. Ihr Beratungsschwerpunkt liegt in der Transformationsarbeit der tieferliegenden Organisationskultur, Teamentwicklung und Konfliktbearbeitung, Führungskräfte- und Persönlichkeitsentwicklung und im Executive Coaching. Ihr professioneller Hintergrund ist die systemische Organisationsberatung, Gestalttherapie und-beratung, Supervisorin DVG, Dialogue Facilitation nach Boom/Isaccs, Hypnotherapeutische Ansätze; sie ist zertifiziert zur Durchführung des Hogan Assessment und als PQ Coach Positive Intelligence.

Annette ist Leadership Coach, Team Coach und Hogan Expertin. Annettes Coaching-Ansatz stützt sich auf ontologische Modelle, transpersonale Psychologie, emotionale Intelligenz, Energy Leadership, Positive Intelligence, Persönlichkeitspsychologie, systemische Organisationsentwicklung und die Erwachsenenbildung. Die verschiedenen Wirkungskreise der Coachees werden angesprochen: körperlich, kognitiv, emotional, spirituell und zwischenmenschlich. Das "Tun" und "Sein" wird gleichermaßen betont. Der Coachee erlebt eine Transformationsreise, die über den Erwerb von Fähigkeiten, Werkzeugen und Wissen hinausgeht und eine tiefgreifende persönliche, intellektuelle und berufliche Entwicklung ermöglicht. Veränderungen werden erleichtert und die persönliche Wirksamkeit gesteigert.



## „Kunststück Leben“: Unsere Haltung & Arbeitsweise

### 1. Ressourcenorientiert

Mit unserem Ansatz richten wir den Fokus auf die vorhandenen Potenziale der Teilnehmerinnen, damit sie diese kennen lernen, ausbauen und noch besser nutzen können. Wir wollen Stärken stärken. Denn schließlich entscheidet die Persönlichkeit eines Menschen darüber, wie sie mit sich selbst und anderen

umgeht und somit auch über ihren beruflichen und privaten Erfolg. Wir schaffen gemeinsam neue Handlungsspielräume, indem wir Teilnehmerinnen helfen ...

- ihre Wirkung auf andere kennenzulernen und gezielt zu nutzen.
- innere Programme und Verhaltensmuster zu erkennen und zu steuern.
- ihre persönlichen Erfolgsstrategien und Potenziale zu erkennen und einzusetzen.
- mit kritischen Situationen und Herausforderungen souverän umzugehen.
- Ziele zu definieren und persönliche Stärken weiterzuentwickeln.

## **2. Wertschätzend**

Wir kommunizieren wertschätzend, respektvoll und auf Augenhöhe, um Menschen miteinander zu verbinden, in instabilen Situationen Verständnis füreinander zu schaffen und Beziehungen so zu gestalten, dass sich jede akzeptiert fühlt. So können Probleme angesprochen und gemeinsam Lösungen entwickelt werden. Wir sind neugierig, bewerten weder das Gesagte noch den anderen Menschen und hören genau hin. Wir erkunden und erforschen die Kompetenzen, die bereits vorhanden sind und machen diese für andere Bereiche verfügbar. Wir arbeiten in einer lebendigen, positiven und vertrauensvollen Atmosphäre, die zielführende, kreative Schritte ermöglicht. So erfahren unsere Teilnehmerinnen Selbstwirksamkeit, Stärke, Selbstsicherheit, Kompetenz, Inspiration und Engagement. Alle Beteiligten konzentrieren sich auf das, für was sie sich einsetzen wollen – selbst in „stürmischen Zeiten“ und wenn die Situation aktuell schwierig ist.

## **3. Prozessfokussiert**

Wir verstehen uns als Co-Creators und arbeiten gemeinsam mit unseren Teilnehmerinnen! Wir arbeiten beispielsweise mit systemisch-lösungsorientierten Methoden, Appreciative Inquiry, gewaltfreier Kommunikation, Positive Intelligence oder spielen Praxissituationen durch. Diese Vorgehensweise erhöht die Akzeptanz der entwickelten Maßnahmen bei Teilnehmenden und fördert somit den erfolgreichen Transfer in den Alltag. Zur Erreichung der Ziele setzen wir auf eine kreative Mischung aus erfahrungsorientierten Elementen, lösungsorientierter moderierter Zusammenarbeit und intensiver Reflexion. Darüber wird sichergestellt, dass Erfahrungen und Erkenntnisse aus Coaching, Workshops und inhaltlichem Input in den Lebensalltag transferiert werden.

## **4. Evidenzbasiert**

Uns ist es wichtig, in der Begleitung von Menschen und Organisationen die besten verfügbaren Informationen aus Forschung und Praxis zu nutzen und eine Kombination aus Wissenschaft und Praxiserfahrung in unsere Arbeit zu integrieren. Auch wenn Coaching noch nicht hinreichend untersucht worden ist, können wir dennoch zurückgreifen auf andere Gebiete der menschlichen Entwicklung, die bereits ausführlich erforscht sind, wie z.B. Psychotherapie, Pädagogik, Lernen, Hypnose, Achtsamkeit oder Lebensglück. Wir bleiben uns und unseren Methoden gegenüber kritisch. Wir setzen gern wissenschaftlich fundierte Assessments wie die Hogan Persönlichkeitsdiagnostik ein. Wir reflektieren stets, welche (digitalen) Lern-Tools am besten zur Zielerreichung beitragen und setzen diese bewusst ein. Wir vertiefen uns regelmäßig in die theoretischen Grundlagen von Coaching, Beratung und Organisationsentwicklung, beschäftigen uns mit unserer eigenen Entwicklung und begeben uns in Supervision und Intervision, um unsere eigene Arbeit gründlich zu reflektieren.



