

Gutshof RETREAT



Heute ist ein guter Tag, um glücklich zu sein

Beim Festakt zum 75. Jubiläum des Grundgesetzes sang Max Raabe vor wenigen Wochen dieses Lied. Wir haben mitgesummt und freuen uns gleichzeitig über 75 Jahre Demokratie. „Doch langsam kommt das schlechte Gewissen“ – diese Zeile passt sehr gut in die gesellschaftliche Stimmung. Dürfen wir überhaupt glücklich

sein angesichts der vielen Krisen? Wir beide sind überzeugt: Gerade jetzt braucht es Menschen, die Hoffnung machen. Als Gutshof wollen wir ein Ort der Hoffnung sein, ein Zentrum der Lebensfreude. Wir möchten junge und ältere Menschen ermutigen, ihre Vision zu leben und aktiv die Zukunft mitzugestalten, damit unsere Demokratie

vital bleibt. Auch mit diesem Magazin wollen wir dich ermutigen – mit persönlichen Erlebnissen und nützlichen Tipps, um deiner Berufung und deinem Lebensglück ein Stück näherzukommen.

Herzliche Grüße
Ilona und Rainer

GUTSHOF AKADEMIE AKTUELL

NEU URLAUB MIT MIR SELBST
Persönliches Coaching vom 21. bis zum 28. Juli 2024



Träumst du davon, eine Woche aus dem medialen Alltag auszusteigen? Dich eine Woche lang bewusst nicht ablenken zu lassen und stattdessen auf dich selbst zu konzentrieren?

Ilona und Rainer Wälde bieten dir während dieser Woche persönliches Coaching an. Eine ehrliche und emotionale Verabredung mit dir und deinen Themen: Wo sind meine persönlichen Kraftquellen? Welche äußeren Einflüsse lenken mich ab? Wir wollen dir helfen, den eigenen Weg zu erkennen und deine Berufung zu leben.

TAG DES OFFENEN DENKMALS
8. September 2024



Die Akademie feiert ihr 30-jähriges Jubiläum. Am 8. September ist der Gutshof für alle Interessenten geöffnet. Wir laden ein, die Mitarbeiter und Häuser kennenzulernen.

In der Kapelle gibt es die Möglichkeit, an den Gebetszeiten teilzunehmen. Am späten Nachmittag bieten wir ein Picknick-Konzert im Barockgarten an.

www.gutshof-retreat.de

Mut zur Erneuerung

WIE WIR EINGEFAHRENE MUSTER
ÜBERWINDEN KÖNNEN

von Ilona Dörr-Wälde

„Schon wieder ist es passiert. Eine Kundin fordert mich in einem sehr dominanten Ton auf, sie sofort zu bedienen. Damit trifft sie meinen wunden Punkt und ich mache komplett dicht. Mit der will ich einfach nichts mehr zu tun haben.“ So ähnlich schilderte mir vergangene Woche eine Teilnehmerin ihre Erfahrung.

Eingefahrene Reaktionen überwinden

Auch in den Nachrichten kommt es mir manchmal so vor, als ob sich gesellschaftliche Themen immer mehr zu Trigger-Punkten entwickeln, die je nach Gruppierung absehbare Reaktionen auslösen. So vieles scheint festgefahren. Beides bringt mich zu der Frage, wie wir solche eingefahrenen Reaktionen überwinden können. Was braucht es, um die relevanten Probleme zu verstehen und innovative Lösungen zu finden?

Genau das ist im weiteren Gespräch mit der Teilnehmerin passiert. Nachdem ich in Ruhe zugehört und den Impuls unterdrückt hatte, gleich meinen Senf dazu abzugeben, entstand ein Raum, in dem sich eine neue Sichtweise und die nächsten Schritte zeigten. Ein neues Verhalten wurde möglich.

Was bedeutet eigentlich Innovation?

Zugegeben lösen manchmal allzu laute Forderungen nach mehr Innovation Druck oder zumindest gemischte Gefühle in mir aus. Andererseits beflügeln mich Berichte über neue Erfindungen und folgende Geschichte fasziniert mich: Der Australier Tony Rinaudo beobachtete Büsche in der Wüste und fand heraus, dass es kleine Bäume sind. Seit die Bewohner die Büsche nicht mehr abbrennen, wie sie es lange gewohnt waren, wachsen tatsächlich Bäume. So kommt es zu einer natürlichen Wiederaufforstung.

Das Wort Innovation kann mit Erneuerung übersetzt werden. Vielleicht geht es vielmehr darum, mehr Zeiten des Stillwerdens und des Empfangens in die Lebens- und Arbeitswelt zu integrieren, als noch mehr die Ärmel hochzukrempeln, um höher, schneller und weiter zu streben, ohne das Ziel zu kennen.



Wenn es darum geht, die körperlichen Kräfte zu erneuern, sagen uns Experten, dass wir neben gesunder Ernährung und Bewegung genügend Schlaf brauchen. Während des Schlafes ist die Zellregeneration besonders intensiv. Besonders während der Tiefschlafphase schüttet der Körper vermehrt Wachstumshormone aus, die für die Reparatur und Erneuerung von Gewebe und Zellen wichtig sind. Darüber hinaus wird der Blutfluss zu den Muskeln erhöht, was ebenfalls zur Erneuerung beiträgt. Auch der innere Mensch erlebt während des Schlafes Prozesse, die zu Wohlbefinden und neuer Motivation führen.

Die immer gleiche Sitzposition verkürzt die Muskeln und erschwert neue Bewegungen. Könnte es sein, dass es mit dem Denken ähnlich ist? Dass immer gleiche Denkabläufe zu Entscheidungen führen, die Innovation im Sinne der Erneuerung dämpfen? Vielleicht finden wir neue Lösungen, wenn wir tiefer eintauchen.

Mir kommt eine Aussage aus dem Coaching in den Sinn: „Eigentlich habe ich alles, irgendwie bekomme ich es immer hin. Aber ich spüre mich nicht mehr und ich fühle mich unfrei. Gern würde ich mich weiterentwickeln, wieder etwas Sinnvolles tun, frei und ohne Zwang.“

Gewohnheiten unterbrechen

Es kostet Mut, Gewohnheiten zu unterbrechen und genauer hinzusehen. Wenn es an vielen Baustellen gleichzeitig brennt, erscheint „weiter so“ die bessere Strategie. Einfach mal stehen bleiben und dem Raum zu geben, was gerade ist, kostet Zeit. Was kann beim genaueren Hinsehen ans Licht kommen und kann ich damit umgehen? Bei dem natürlichen Aufforstungsprojekt in Australien war die schwierigste Aufgabe, Menschen zu finden, die bereit waren, das Risiko einzugehen, ihre bewährten Handlungsweisen zu ändern.

Mir scheinen folgende Schritte wichtig, um neue Verhaltensweisen für eine gesündere Zukunft zu finden. Alles beginnt mit einem Stopp. Nicht weiter so. Wir nehmen uns Zeit und Raum, um tiefer einzutauchen. In einem Team oder in der Familie kann alles zur Sprache kommen, was für das aktuelle Thema relevant ist. Dabei gilt die Vereinbarung, oberflächlichen Bewertungen zu widerstehen, neugierig zuzuhören und wirken zu lassen.

Erneuerung kann auch bedeuten, das Bewährte wiederzuentdecken und wertzuschätzen. Ein übertriebener Neuerfindungswahn ist nicht hilfreich. Was ist eingefahren, welche Verflechtungen, die eher an ein Drama erinnern, werden sichtbar? Was braucht Erneuerung und wofür das Ganze? Durch das gegenseitige Zuhören und die Wertschätzung der verschiedenen Sichtweisen entsteht ein Raum, in dem sich persönliche Empfindungen zeigen können. In diesem Klima kann es sein, dass sich Sichtweisen lockern und der Wunsch nach einer erneuerten Zukunft entsteht.

Rückzug führt zu neuen Ideen

Wenn Gedanken und Gefühle zur Ruhe kommen, kann sich der Raum öffnen für Impulse aus der tieferen Wirklichkeit. Die Zeit der Stille lädt ein zu empfangen. Neue Möglichkeiten, Lösungen, Ideen für sinnvolle Projekte können ankommen. Nachdem die Gruppe sich auf eine Handlung geeinigt hat, gilt es, diese in Alltag zu erproben, zu verbessern und zu kultivieren. Mit dem Mut, tiefer einzutauchen, kann jeder in seinem Einflussgebiet zur Erneuerung beitragen.

Diese Schritte können auch nach innen gegangen werden. Ich nehme mir mit mir selbst Zeit und Raum, um allem, was da in mir redet, zuzuhören, zu fühlen und wertzuschätzen, wie es im Moment ist. Im Dialog mit mir selbst und Gott finde ich möglicherweise in die Tiefe, erlebe Regeneration und finde Lösungen.

Wie wäre es, wenn wir uns gegenseitig Räume der Erneuerung eröffnen? Einfach mal zuhören und dem Gegenüber Zeit und Raum schenken. Gern möchten wir auf dem Gutshof Raum zur Entwicklung geben und weitere Entdeckungen machen. Falls du mit Menschen, die ebenfalls auf der Suche nach Orientierung und neuen Lösungen sind, gemeinsam neue Erfahrungen machen möchtest, lade ich dich ein zum Retreat im Wald oder zum Urlaub mit dir selbst.

 *Ilona Dörr-Wälde begleitet Menschen in Veränderungsprozessen. Als Coach hilft sie, neue Wege zu finden und diese auch im Alltag zu kultivieren.*
gutshof-retreat.de



WOHIN
UNSERE
AUFMERKSAMKEIT
GERICHTET IST,
FLIESST AUCH
UNSERE ENERGIE.

Schluss mit der ständigen Ablenkung

von Rainer Wälde

Wie ich mich auf das Wesentliche fokussiere
und meine Lebensfreude zurückgewinne

Ablenkung ist wie Junkfood

Kennst du das aufregende Ploppen von Popcorn? Wenn aus einer Handvoll Maiskörner plötzlich ein randvoller Topf mit klebrig-süßem Kinoschmaus wird. Wenn ich morgens nach dem Frühstück mein Handy in die Hand nehme, geht es mir ähnlich. Auf dem Bildschirm ploppen zahlreiche Nachrichten gleichzeitig auf: WhatsApp, heute-Updates, Instagram-Fotos und Facebook-Posts. Hinzu kommen noch Mails, Sprachnachrichten und Live-Anrufe. Der Topf ist voll und mein Magen an dem Zuviel schnell verdorben. Doch wie bei Kindern wird uns erst zu spät bewusst, dass wir uns übernommen haben mit dem ganzen Social-Media-Junkfood.

Mit meinem väterlichen Freund Hans spreche ich manchmal über eine zweite Ebene, die mit der Ablenkung einhergeht. Psychologen nennen sie Prokrastination. Damit ist die Verschieberitis gemeint: Wichtige Aufgaben werden aufgeschoben, Termine verschoben – angeblich aus Zeitgründen. Doch häufig wird damit auch die fehlende Lust beschrieben, wirklich wichtige Dinge zu erledigen. Das digitale Junkfood, das über unser Smartphone jederzeit verfügbar ist, verführt wunderbar dazu, das Wesentliche links liegen zu lassen. Stattdessen minutenlang durch den endlosen Bilderstrom der sozialen Netzwerke zu scrollen. Ich kenne dieses Phänomen sehr gut. Es lockt mich dann, wenn ich lästige Aufgaben zu erledigen habe. Plötzlich ist eine halbe Stunde vorbei und das zentrale Problem noch nicht gelöst.

Digitale Taubheit

Nun ist ein bisschen Aufschieberitis meist nicht schädlich. Doch in der Summe addiert sich die tägliche Ablenkung auf Tausende von Impulsen. Ich spüre dann häufig eine innere Leere, eine digitale Taubheit und überreizte Augen. Meine Frau Ilona verwendet dann gern ein englisches Sprichwort: Energy flows where attention goes. Wohin unsere Aufmerksamkeit gerichtet ist, fließt auch unsere Energie.

Am Wochenende war ich zu einem Workshop in Dortmund. Ein begeisterter Fotograf hat eine alte Zechenhalle mit großen Gasturbinen gemietet. In diesem Setting hatte ich die Gelegenheit, Modelfotos im Stil von Jil Sander zu fotografieren. Mit drei Fotomodellen konnte ich meine Bildideen umsetzen. Das Spannende an dieser Übung: Ich hatte nur drei Minuten Zeit, um mein Foto zu machen. Ein zweiter Teilnehmer stoppte die Zeit.

Am Samstagmorgen fand ich diese Beschränkung nervig. Unter Zeitdruck zu arbeiten. Doch dann habe ich gemerkt, wie herrlich befreiend es sein kann. 180 Sekunden sind lang, wenn man fokussiert arbeitet, aber extrem kurz, wenn man nicht weiß, was man wirklich realisieren will.

Nach den drei Minuten hatte jeder 20 Minuten Pause: Ich habe sie genutzt, um meine Fotos zu analysieren: Stimmen das Licht, der Ausdruck, die Schärfe? Ist es mir gelungen, meine Bildidee so umzusetzen, dass diese Aufnahme eine Geschichte erzählt? Eine Emotion im Betrachter auslöst? Gleichzeitig gab es in den 20 Minuten Wartezeit auch sehr viel Ablenkung: Tausende von Details in der Industriehalle, Menschen zum Reden, Kaffee und Süßigkeiten. Ich musste mich immer wieder fokussieren. Mir überlegen, was für ein Foto möchte ich als Nächstes machen, wenn ich wieder drei Minuten Zeit habe? Zu Hause habe ich gemerkt, was für ein außergewöhnlicher Trainingstag das war. Anspannung und Entspannung. Höchste Aufmerksamkeit und dann wieder Regeneration. Das alles in einem ständigen Wechsel. In einer der Pausen sprach mich der Organisator an: Du wirkst so nachdenklich! Geht es dir gut? Ich schaute ihn glücklich an: Ja, ich bin fokussiert.

Wenn Lebensfreude zurückkehrt

Damit bin ich am zentralen Punkt, der nach meiner Beobachtung zwischen Glück und Unglück entscheidet: die Erreichbarkeit. Die Erfindung der Smartphones brachte Segen und Fluch zugleich. Auf der einen Seite kann ich eine Fülle von Kommunikationsformen nutzen. Bilder aufnehmen und sofort verschicken. Videos und Sprachnachrichten aufnehmen und teilen. Gleichzeitig bin ich auch auf einer Vielzahl von Kanälen erreichbar. Meine Lebenszeit wird als kostbarste Ressource von anderen bestimmt. Es sei denn, ich entscheide mich aktiv dafür, nicht erreichbar zu sein. Ich ignoriere die Meldungen, die mitunter im Minutentakt aufploppen. Vor Jahren gab es einen populären Ratgeber: Das Glück der Unerreichbarkeit. Ich finde, dieser Titel ist heute aktueller denn je.

Wenn ich will, dass meine Lebensfreude zurückkehrt, brauche ich digitale Erholung. Digital Detox nennen das manche Touristenorte und bieten

den Gästen an, dass sie bei der Anreise ihr Handy in der Kurverwaltung abgeben können. Vermutlich ist das für 99 Prozent der Urlauber eine Horrorgeschichte: Ich muss doch immer erreichbar sein! Wirklich? Wenn ich am Meer bin, lasse ich mein Handy bewusst im Zimmer. Warum? Weil ich gemerkt habe, dass ich am Strand immer wieder auf den Bildschirm schaue, statt die Möwen und die Wellen zu beobachten. So sehr ist der Blick auf die Glasscheibe zur Routine geworden, dass ich aus Langeweile gar nicht merkte, wie süchtig ich nach neuen Ablenkungen bin. Im letzten Sommer haben meine Frau und ich über den Bericht eines Arztes diskutiert: Wann merke ich, dass ich mich erhole? Seine Antwort: Wenn ich mich richtig langweile! Nach drei Tagen haben wir beide glücklich erzählt, wie schön langweilig die Zeit im Strandkorb war. Weil wir nicht abgelenkt, nicht erreichbar waren.

Was hindert mich daran, meine Berufung zu leben?

In den letzten sieben Jahren haben wir etliche Menschen in ihrer Auszeit begleitet. Der Gutshof ist dafür ein wunderbarer Ort. Obwohl wir im Herzen Deutschlands liegen, ist er für Kunden der Telekom ein weißer Fleck: kein Netz. Entfernt von den großen Flughäfen gibt es keinen Fluglärm, nachts dominiert ein herrlicher Sternenhimmel den Horizont. Beim Lagerfeuer oder einem Glas Wein auf der Terrasse sprechen wir über die Frage, was ein erfülltes Leben ausmacht. Meist ist es nicht das eigene Haus oder das Bankkonto. Sondern die Zeit, die ich mit Familie und Freunden empfinde. Ein wichtiger Punkt ist auch der Beruf. Viele sind glücklich, wenn sie nicht nur einen Job haben, der ihr Einkommen sichert, sondern auch ihre Berufung leben können. Das ist der Sinn, den ich in meiner Tätigkeit empfinde. Stiftet mein Tun einen Mehrwert? Bereichert es andere? Erfüllt es mich mit innerer Zufriedenheit?

Rainer Wälde bietet mit seiner Frau regelmäßig ein Gutshof-Retreat an: eine Auszeit – allein oder in einer kleinen Gruppe – um die eigenen Lebensfragen zu klären.

 gutshof-retreat.de



GUTSHOF PORTRÄT

Thomas Bröker: Raus in den Wald

von Rainer Wälde

Mit der Großstadt-WG ins Grüne

„Meine Lust auf den Wald entstand an einem trüben Februartag in Berlin“, erzählt Thomas Bröker. „Ich habe es in meiner WG nicht mehr ausgehalten, in mein Zimmer kam nur eine halbe Stunde direktes Sonnenlicht pro Tag. Dann bin ich mit der S-Bahn zum Wannsee gefahren und habe mich mit dem MacBook in einer Hängematte drei Stunden in den Wald gesetzt. Das Ergebnis war verblüffend: Ich habe gemerkt, in kurzer Zeit im Wald schaffe ich mehr als an einem Tag in der WG!“

Dieses Schlüsselerlebnis liegt mittlerweile 14 Jahre zurück. Doch es prägt bis heute sein Leben. Thomas hat Film und Fernsehen an der Deka-Hochschule in Berlin studiert. Stolz berichtet er von seinem ersten Urlaub im Wald: „Mit drei Kommilitonen haben wir uns auf Google einen schönen Platz gesucht, sind dann mit einem Kofferraum voller Essen hingefahren und haben auf einer Lichtung unsere Zelte aufgebaut.“ Er schaut aus seinem Büro hinaus auf 200 Jahre alte Eichenbäume: „Die erste halbe Stunde war langweilig, dann bin ich ganz im Wald versunken. Wir hatten eine richtig tolle Zeit, sind in einen See gesprungen. Die drei Tage fühlten sich wie drei Wochen an. Als ich nach Berlin zurückkam, habe ich mich gefragt: Warum rennen die Menschen so, als würden sie vom Wolf gejagt? Im Kontrast zum Wald habe ich plötzlich puren Stress gespürt.“

Zweifel am Sinn der Arbeit

Nach dem Studium arbeitet Thomas Bröker als Kameramann im offenen Kanal des RBB. 2010 macht er sich selbstständig und dreht für seine Kunden Imagefilme. Doch die Arbeit hinter der Kamera gibt ihm nicht das Glück, nach dem

er sich sehnt: „Ich habe mich ziemlich eingesperrt gefühlt. Mir wurde bewusst, ich verkaufe mit diesen Filmen Dinge, an die die Menschen selbst nicht glauben.“ Zunehmend zweifelt er am Sinn seiner Arbeit. Er hat das Gefühl, selbst im falschen Film zu sein, kann nicht mehr seinem Herzen folgen. „Diese innere Zerrissenheit als Medienproduzent hat mich in ein tiefes Burnout geführt. Ich konnte nur noch heulen und schlafen.“ Er zieht total erschöpft zurück zu seinen Eltern nach Marburg. „In dieser Krisenzeit habe ich das Solo-Waldbaden entdeckt, ohne den Namen zu kennen. Ich war zwei Monate tagelang allein draußen im Wald. Die Zeit in der Natur hat mir so gutgetan, auch wenn ich das Wort Waldbad noch nicht kannte. Aus heutiger Sicht saß ich mitten in der Lösung, auch wenn ich es nicht gemerkt habe.“

Seit fünf Jahren bildet Thomas gemeinsam mit Ilona in den Wäldern rund um den Gutshof Waldbademeister aus. „Ich freue mich immer wieder über das perplexen Gesicht von Teilnehmern, wenn sie erkennen: Waldbademeister sein ist einfach. Es geht nicht um Leistung, sondern um Sein. Ich muss keine Rolle spielen, keine Leistung bringen, sondern darf einfach ich selbst sein.“ Der 35-Jährige lacht und trinkt einen Schluck Grüntee: „Als Student habe ich mir gewünscht: Wie wäre es, wenn ich einfach in der Hängematte liegen und damit Geld verdienen könnte? Genau dieser Traum ist bei mir in Erfüllung gegangen und auch bei etlichen Kursteilnehmern, die Waldbaden anbieten. Besonders glücklich macht es mich, wenn die Teilnehmer ihren authentischen Weg finden und sich ihr eigenes Profil entwickelt. Plötzlich ist es rund und sie strahlen. Dieses innere Strahlen wirkt sehr anziehend. Man könnte sagen, glücklich sein ist

in einer chronisch gestressten Gesellschaft ein Alleinstellungsmerkmal.“

Musikkompositionen im Wald

Thomas Bröker ist seit 2018 mit Anna verheiratet. Die beiden verbindet eine große Liebe zur Kreativität. Er komponiert sehr gern – am liebsten mit mobilem Tonstudio im Wald. Das Waldbaden ist tief in sein Leben integriert. Er bietet für Selbstständige und Unternehmer auch Online-Beratungen im Wald an. Sein Highlight ist Führungskräfte-Coaching in der Natur: „Was wäre, wenn ich meinen Beruf in die Natur verlagere und bei der Arbeit selbst etwas für die Gesundheitsfürsorge tue?“ Thomas ermutigt seine Business-Kunden, ihren Teamtag im Wald statt in einer Flughafen-Lounge zu verbringen.

Zum Schluss erzählt er von einer Lehrerin, die nach ihrer Ausbildung zur Waldbademeisterin zu einem Pilotprojekt eingeladen wurde. Sie hat über ein Jahr lang eine 9. Klasse in Mathe und Deutsch im Wald unterrichtet: „Zuerst gab es viele Bedenken der Eltern: Hilfe, bringt das was? Schnell haben die Eltern gemerkt, mein Kind ist ausgeglichener. Die Lehrer entdeckten, dass die Schüler konzentrierter dabei sind, und die schulischen Leistungen waren so viel besser, dass das Projekt verlängert wird.“ Als Botschafter für Waldgesundheit klingt Thomas Bröker überzeugend: „Ich beobachte, dass psychische Krankheiten immer mehr zunehmen. Immer mehr Menschen verlieren den Kontakt zu sich selbst. Beim Waldbaden kann man nicht nur Stress abbauen, sondern sich auch wieder mit sich selbst, dem eigenen Warum und dem Göttlichen verbinden. Was liegt näher, als mehr Zeit in der Natur zu verbringen und dadurch sowohl leistungsfähiger als auch glücklicher zu sein?“

Gutshof-Retreat: Fokussiert leben

Suchst du einen Ort, um dich neu auszurichten?
 Brauchst du eine Auszeit, um neue Energiequellen zu erschließen?
 Suchst du Menschen, die dir helfen, dich auf das Wesentliche
 in deinem Leben zu fokussieren?

Seit sieben Jahren begleiten wir Selbstständige und Paare in Verantwortung. Auf dem Gutshof bieten wir einen geschützten Rahmen, um im Einzelgespräch oder einer kleinen Gruppe zentrale Lebensfragen zu beantworten. Was bislang als Geheimplatz galt, soll nun durch eine neue Webseite sichtbar werden.

Künftig zeigen wir auf www.gutshof-retreat.de, welche Themen wir im Einzelcoaching anbieten. Wir möchten Menschen ermutigen, die in ihrem Leben eine neue Orientierung suchen. Einzelpersonen und Paare, die sich nach Veränderung sehnen.

Träumen – hoffen – handeln

In diesem Dreiklang bieten wir einen Raum, um die eigene Berufung zu erkennen. Wir wollen vergrabene Schätze in der eigenen Biografie heben. Begabungen erkunden, die sich als Energiequellen für die Zukunft eignen. In der Gutshof-Kapelle gibt es die Möglichkeit, die eigene Spiritualität neu zu entdecken. Wer möchte, kann auch das Waldbaden als gesundheitliche Ressource nutzen.

Die Personen, die wir begleiten, sind in unterschiedlichen Lebensphasen. Junge Menschen wünschen sich Klarheit bei den vielen beruflichen Optionen. Eine Orientierung, um sich konkret zu entscheiden. Frauen und Männer in der Mitte des Lebens suchen nach einer



neuen Herausforderung, die ihrem Leben Sinn gibt. Im Coaching fokussieren wir uns auf die persönlichen Lebensträume und geben ihnen wieder Raum, um sich zu entfalten.

Als langjährige Coaches haben wir unterschiedliche Stärken, die wir je nach Wunsch einzeln oder gemeinsam einsetzen: Ilona liebt es, Menschen in Veränderungsprozessen zu begleiten. Sie hilft durch passende Tools, neue Wege zu finden und diese auch zu kultivieren. Rainers Stärke ist es, Menschen zum Träumen anzuregen. Er ist ein Ermutiger und ein Möglichmacher. Durch seine Medienbegehung hilft er Menschen, ihre eigene Stimme zu finden und gut zu kommunizieren.

In einem kostenlosen Erstgespräch lernen wir uns kennen und entwickeln dann ein maßgeschneidertes Coaching. Das Schäferhaus am Rande des Gutshofs ist der ideale Ort, um für ein Wochenende oder eine persönliche Auszeit neue Kraft zu tanken.

Ausführliche Informationen
 findest du auf der neuen Seite:

www.gutshof-retreat.de

GERNE
 KLÄREN WIR IM
 VORGESPRÄCH,
 WELCHES
 ANGEBOT FÜR
 DICH PASST.



WILLKOMMEN auf dem Gutshof

Das komplette
Seminarprogramm
findest du hier:

 [gutshof-akademie.de](https://www.gutshof-akademie.de)



Juli 2024

Selbsterfahrung Waldbaden 05.–06.07.2024

Masterclass Medien: Sound & Music 18.–20.07.2024

August 2024

Schreib dein Buch 30.08–01.09.2024

September 2024

Lizenzierter Knigge-Trainer 19.–21.09.2024

Selbsterfahrung Waldbaden 23.–24.09.2024

Oktober 2024

Style Guide Women 07.–10.10.2024

Style Guide Men 28.–30.10.2024