

## ***Wo will ich hin?***

### **Zielfindung und Umsetzungsstrategien in Phasen der Neuorientierung**

Fokussierung mit Hilfe von Pferden und intuitivem Bogenschießen

Manchmal gelangen wir in unserer Karriere oder in den Belangen der Firma an einen Punkt, an dem unsere bisherigen Arbeitskonzepte nicht mehr greifen oder ausreichen. Umstrukturierungen, veränderten Arbeitsbedingungen (Aufstieg, anderen Inhalte, Fusionen etc. oder auch nur das Gefühl, von der beruflichen Laufbahn „mehr“ zu wollen, als bisher) bringen uns – ob gewollt oder ungewollt – dazu, uns neu zu (er)finden.

Über- oder Unterforderung sowie die (Un)Möglichkeit die eigenen Interessen im Alltag verfolgen zu können, bringt viele Menschen dazu, die eigenen Bedürfnisse und Ziele aus dem Blick zu verlieren. Häufig geraten wir dabei an einen Punkt, an dem wir unseren bisherigen Weg hinterfragen (müssen).

In diesem Kurs werden uns die **Pferde** unterstützen, den eigenen Standort zu bestimmen und die aktuellen Lebensthemen zu analysieren:

- ***Wo komme ich her?***
- ***Was kann ich?***
- ***Und wo stehe ich gerade?***

Dabei soll das Besinnen auf die eigenen Kompetenzen einen Einblick in die spezifisch beruflichen Interessen und einen Ausblick auf mögliche Pläne eröffnen.

Mit Hilfe des **intuitiven Bogenschießens** schließlich wird basierend auf den Erkenntnissen durch die Pferde der Fokus für die beruflichen und/oder persönlichen Ziele geklärt/geschärft.

- ***Wo will ich hin?***
- ***Was hilft mir dabei?***
- ***Was hindert mich?***

Die **Analogie der Kommunikation, zwischen Mensch und Pferd bzw. Mensch und Bogen** hat die Dozenten dazu bewogen, beide Methoden zu verbinden und die daraus resultierenden Erkenntnisse für die Seminare aufzubereiten und den TeilnehmerInnen zur Verfügung zu stellen.

Somit führt der „rote Faden“ dieses Seminars die Teilnehmer nicht zuletzt tief in die eigene Wahrnehmung:

Umrahmt von fundiert vermitteltem Fachwissen rund um das Thema „Zielfindung“, erhält jede/r



STEPHANIE  
OSTENDORF

[www.ostendorf-seminare.de](http://www.ostendorf-seminare.de)

Teilnehmer/in eine detaillierte Vorstellung der eigenen aktuellen Fähigkeiten und Potentiale. Zusätzlich nähert er/sie sich unter anderem durch die Beschäftigung mit den eigenen Glaubenssätzen den blockierenden bzw. fördernden Faktoren der (beruflichen) Verwirklichung.

Diese theoretischen Einheiten nehmen einen effektiven Raum ein, um die Erkenntnisse aus der Praxis auf der Metaebene aufzuarbeiten. Unterschiedlichste Methoden (z.B. aus Kommunikationslehren, NLP, Pädagogik, der sozialen Arbeit uvm.) eröffnen den Teilnehmern den Transfer in den beruflichen Kontext, um Möglichkeiten, Blockaden oder Ängste aufzudecken oder sogar aufzulösen, die sie ggf. daran hindern, sich selbst beruflich zu verwirklichen.

Aus den sich daraus ergebenden neuen Blickwinkeln können anschließend konkrete Ziele und Umsetzungsstrategien erarbeitet werden, um so gezielter die eigene (berufliche) Erfüllung anzustreben.

**Vorerfahrungen mit Pferden und im Bogenschießen sind für eine Teilnahme nicht erforderlich.** Weder in der Arbeit mit den Pferden noch im Bogenschießen besteht eine sportliche Orientierung. Die praktischen Sequenzen mit den Pferden zielen insbesondere auf die Spiegelung und Vertiefung beruflich notwendiger Kompetenzen ab. Das Bogenschießen dient als Methode der Zielfindung und Verdeutlichung im beruflichen Kontext. Angewendet werden Techniken zur Fokussierung, Konzentration, Orientierung und Umsetzung.

