

## Die Entwicklungsreise

### Besondere Orte

Die Seminare finden an ganz besonderen Orten – Kraftplätzen – statt, die inneren und äußeren Abstand zum Gewohnten ermöglichen. Kloster Pernegg (NÖ), Seminarhof Kletzmayr (OÖ), Schafferalm (Stmk)



### Besondere Erlebnisse

Reduzieren des Tempos – bewusstes Verzögern, Meditation an Kraftplätzen, gemeinsame Ausdauertrainingseinheiten mit sportmedizinischer Anleitung, Systemische Aufstellung, Körperbehandlung, Übungen zur Körperwahrnehmung und Sensibilisierung durch die Methode der Bioenergetischen Analyse, Erfassen der Analogie von Organismus und Organisation, Lernfeld Natur – viel Bewegung im Freien.



### Besondere Gesundenuntersuchung

Führungskräfte haben, wegen der oft hohen und dauerhaften Stressbelastungen, ein hohes Gesundheitsrisiko. Im Rahmen einer umfangreichen, ganzheitsmedizinischen Untersuchung wird eine ausführliche Ist-Analyse der persönlichen Gesundheitssituation und Leistungsfähigkeit durchgeführt. Voraussetzung dafür ist ein 10-tägiges Lebensstil-Tagebuch, wo Ernährungsgewohnheiten, Schlaf, Flüssigkeitskonsum, Bewegung, individuelle Freiräume und Befinden protokolliert werden. Blutabnahme, internistischer Status, Lungenfunktionsmessung, EKG und Sportergometrie liefern in Ergänzung zu einem ausführlichen ärztlichen Gespräch wichtige Informationen für eine ganzheitsmedizinische Beratung.



## Das Beraterteam



### MMag. Brigitte Sachs-Schaffer,

lebt nach beruflichen Wanderjahren mit ihrem Mann und Sohn in Gießhübl bei Wien, Betriebswirtin und Psychologin; Ausbildung in Bioenergetischer Analyse und Systemischer Aufstellungs- und Rekonstruktionsarbeit; Unternehmensberaterin und Führungskräfte-Coach; Mitbegründerin von noa – Netzwerk Organisationsaufstellung  
Kontakt: sachs-schaffer@noa.or.at, Telefon: +43 (0)699/111 77 608



### Mag. Dr. Elisabeth Wiesner-Landerl,

lebt mit ihrer Familie in Altheim/OÖ., Betriebswirtin und Juristin; Unternehmensberaterin mit Schwerpunkt Personal- und Organisationsentwicklung; Führungskräfte-Coach; Partnerin im Beraternetzwerk TOEM  
Kontakt: ewl@wiehag.com, Telefon: +43 (0)7723/465 400



### Dr. Georg Wögerbauer,

lebt mit seiner Frau und drei Kindern im Waldviertel, Arzt für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt Vorsorgemedizin, Diätetik und Psychosomatik; Psychotherapeut – Bioenergetische Analyse, Management-Berater und Buchautor  
Kontakt: georgwoegerbauer@aon.at, Telefon: +43 (0)2986/6555

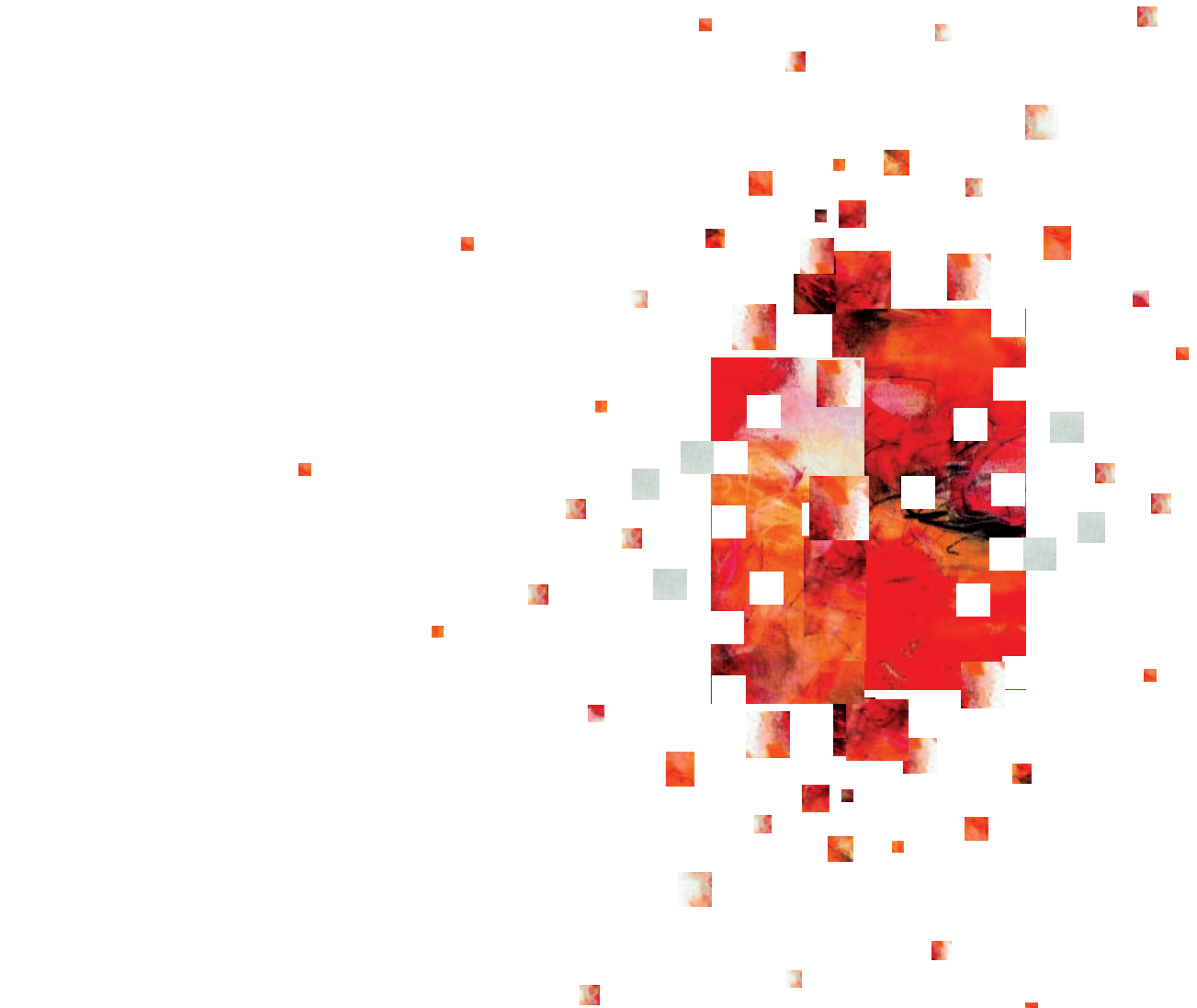
### Anmeldung zu Seminaren und Detailinformationen:

Wenn Sie Interesse an diesem Angebot haben oder weitere Informationen möchten, wenden Sie sich bitte an unser Seminarbüro oder direkt an einen der Berater. Auch individuelle Firmenseminare sind möglich.

### SEMINARBÜRO

c/o Anna Pflug, Liechtensteinstrasse 6, A-2345 Brunn am Gebirge  
Telefon und Fax: +43 (0)2236/312002, mailto:a.pflug@t-online.at

## Ressourcenbewusst leben und führen



**Ein Privatissimum für Führungskräfte –  
Berufliche Höchstleistungen, Zufriedensein und Gesundsein in Einklang bringen.**

## Ressourcenbewusst leben und führen

**Führungskräfte** müssen oft lange Zeiträume hindurch berufliche Höchstleistungen vollbringen. Privatleben und Gesundsein geraten dabei leicht in den Hintergrund. Dementsprechend wird der Zusammenhang von ressourcenbewusster Lebensführung und nachhaltig hoher Leistungsfähigkeit immer mehr erkannt.

**Ressourcenbewusst** zu führen und zu leben, beginnt bei der Beschäftigung mit sich selbst: Beim *Bewusstmachen* von persönlichen Werten und Zielen, von Fähigkeiten und Kernkompetenzen, von Schwierigkeiten und Angstfeldern.

**Bewusste Lebensgestaltung** ist die Grundlage für eine autonome, kräftige und befriedigende Gestaltung der Führung und der persönlichen Entwicklungsbereiche.

Sich im Gleichgewicht – leistungsfähig, zufrieden und gesund fühlen.

**„Der Meister kämpft nicht – meisterlich ist Leichtigkeit!“**  
(G.W.)

### Ziel und Nutzen

**Die Leistungsfähigkeit stärken und halten.**

Der Zusammenhang von bewusster Lebensgestaltung und nachhaltig hoher Leistungsfähigkeit wird auch von Firmenseite immer deutlicher erkannt.

**Die persönlichen Potenziale entdecken und ausschöpfen.**

Durch eine sensibilisierte Wahrnehmungsfähigkeit können bisher unentdeckte oder blockierte Potenziale erschlossen und nutzbar gemacht werden.

**Die Balance zwischen Beruf und Privatleben finden.**

Sie entwickeln im Rahmen des Privatissimum Ihre persönlichen Methoden, wie Sie den Grenzgang zwischen beruflichem Engagement, privater Zufriedenheit und Gesund-Sein erfolgreich meistern können.

## Die Privatissimum Methodik

**Bewusstheit und Klarheit schaffen**

Bewusstheit zu persönlichen Werten, Visionen, Zielen erlangen: tief sitzende Werte, Haltungen, Muster, Glaubenssätze erkennen – zum Wesentlichen vordringen – dort, wo wir authentisch und wirklich gut sind

**Wahrnehmung schärfen**

In analogen Lernfeldern arbeiten: aus dem Alltag heraus – an Kraftplätze gehen – in der Natur unterwegs sein – Sinne schärfen – Ballast abwerfen – reflektieren – Körper und Geist energetisieren

**Rhythmus – Takt – Kontakt**

In Kontakt gehen mit Personen in vergleichbarer Situation: den Rhythmus für die eigene Lebensgestaltung finden – in (bewegter) Begleitung eines interdisziplinär orientierten Beraterteams

**Erkenntnisse umsetzen**

Die gewonnenen Erkenntnisse im Management- und persönlichen Alltag umsetzen: Coaching zu konkreten Führungsthemen – Ernährungs- & Trainingsplan – Impulse für kreativere, effizientere und wohlbefindlichere Lebensgestaltung

Selbsterfahrung und Lernen  
Bio-Energetische Analyse  
Wiederholung und Lernen

Fokus: Bewusstheitsbildung  
Fokus: Lebendigkeit, Kraft, Energie  
Fokus: zweckloses Üben, dem Schicksal folgen

### Arbeitsweisen

**Arbeitsweisen**

Einzelarbeit, Gruppenarbeit, Einzelberatung, Natur, Körper, systemische Aufstellungsarbeit, Meditation

**Dr. Waldefried Pecht**, der dieses Konzept maßgeblich mit uns entwickelt und sieben Jahre umgesetzt hat, ist im Jänner 2001 verstorben. Er war uns Begleiter, Förderer und geschätzter Freund. Wir führen die Arbeit für eine bewusste Lebensgestaltung in diesem Sinne weiter.

## Das Privatissimum Konzept

### Inhalte und Settings

**Intensivseminar I + Gesundheits-Check**

Bestandsaufnahme	Gesundheits-Check
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Beruf</li> <li>▶ private Lebenssituation, Partnerschaft, Familie</li> <li>▶ soz. Umfeld, Beziehungen</li> <li>▶ individuelle Freiräume</li> <li>▶ Probleme, Muster, Konflikte</li> <li>▶ Ressourcen, Kernkompetenzen, Potenziale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Vorsorgeuntersuchung (ganzheitsmedizinisch)</li> <li>▶ Sportergometrie mit Trainingsempfehlung</li> <li>▶ Diätetische Beratung</li> <li>▶ Arbeit am Energiekonzept</li> <li>▶ Sensitive Gestaltmassage</li> </ul>

**Intensivseminar II**

Werte, Ziele, Lebenskonzept	Einzelcoachings
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Benennung persönlicher Werte</li> <li>▶ Entwickeln von Visionen und Zielen</li> <li>▶ Entwickeln eines persönlichen Lebenskonzeptes</li> </ul>	<p><b>Einzelcoachings zwischen den Seminaren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Die Termine der Einzelberatungen werden individuell vereinbart und dienen der Vertiefung und Umsetzung.</li> </ul>

**Settings – zwei Formen der Teilnahme:**

Individuelle Teilnahme an einem offenen Privatissimum mit maximal 8 TeilnehmerInnen

Unternehmensinternes Konzept zur bewussten Lebensgestaltung nach dem Privatissimum-Ansatz. (auf Anfrage; individuelle Gestaltung)

**Seminarunterlagen, Hand-Outs und Buchempfehlungen**

Im Rahmen der gesamten Seminarreihe werden den Teilnehmern umfangreiche Unterlagen zur Verfügung gestellt.

Eine Fortsetzung der Begleitung ist nach individueller Vereinbarung möglich und wird häufig genutzt.

