

POLARLICHT RAUSZEIT

17. - 24. FEBRUAR 2024

auf den Vesterålen in der
norwegischen Arktis

Für mehr *Klarheit* und neue
Perspektiven im Beruf



Rauszeit, um nach Innen zu gehen

Unterwegs zu sein heißt auch, hin und wieder den eigenen Kompass neu auszurichten. Das gilt für eine Wandertour, eine Seefahrt und auch für das berufliche Leben.

Mit der Polarlicht RAUSZEIT begeben wir uns gemeinsam auf eine Reise zur beruflichen Orientierung und neuen Perspektiven. Und das inmitten der beeindruckenden arktischen Natur der Vesterålen.



Dieses Seminar ist das Richtige für Dich,

- wenn Du dich beruflich verändern möchtest, aber nicht weißt wohin und wie.
- wenn Du dich in einer beruflichen Sackgasse gefangen fühlst.
- wenn Du mehr Sinnhaftigkeit, Wirksamkeit und Selbstverantwortung spüren möchtest.
- wenn Du die letzten 10-15 Jahre deines Arbeitslebens bewusst gestalten möchtest.
- wenn Du dir eine RAUSZEIT gönnen möchtest, um über die nächsten Schritte in Deiner beruflichen Laufbahn nachzudenken

Warum ausgerechnet die Vesterålen?

Die Vesterålen im hohen Norden Norwegens gelten als die kleinen Schwestern der bekannten Lofoten. In der Arktis, nördlich des Polarkreises gelegen, ist die Natur präsent und spürbar wie fast nirgends sonst. Das macht diese Inseln zu einem Ort, an dem es besonders leicht fällt, zu sich zu kommen und in sich hinein zu spüren, um sich mit sich selbst und der eigenen Lebens- oder Berufsplanung zu beschäftigen.

Im Februar zeigen sich die Inseln von einer ganz besonderen Seite. Verschneite Berge, Schnee an den weißen Sandstränden und die beste Zeit für die mystischen Polarlichter, die am Nachthimmel tanzen. Auch die Sonne zeigt sich wieder für mehrere Stunden, nachdem sie noch vor kurzem fast 2 Monate lang unter dem Horizont verborgen blieb.



So arbeiten wir

Unsere Coaching-Gruppe ist mit maximal 6 Personen bewusst klein gehalten. So entsteht ein vertraulicher Rahmen, in dem der Austausch von Gedanken und Erfahrungen leichter fällt. Dies verspricht für jeden Einzelnen neue Blickwinkel auf die eigene Situation.

Wir wenden unterschiedliche Methoden aus der Coaching-Praxis und der Positiven Psychologie an. Wir arbeiten in Einzelarbeit sowie in Kleingruppen, nutzen u.a. Bilder, Metaphern und beziehen die Natur und unsere Umgebung mit ein. Das „Unterwegssein“, z. B. auf einer Schneeschuhwanderung, unterstützt uns dabei, dass wir uns auf uns selbst konzentrieren und neue Perspektiven einnehmen können. Achtsamkeitsübungen sowie Arbeit an der inneren Haltung begleiten uns durch alle Tage.

Der Austausch in der Gruppe, die ungewohnte Umgebung und das „Sich-Zeit-Nehmen“ für die eigene Zukunft, stärken die Motivation, das Erarbeitete auch umzusetzen.

Als Coach begleitet Silke den Prozess, die Antworten entstehen in dir selbst. Wie tief du eintauchst, liegt allein bei dir. Sei dir bewusst, dass du am Ende des Seminars nicht zwangsläufig Antworten auf all deine Fragen hast. Aber du gehst mit vielen neuen Impulsen und Ideen nach Hause, die ggf. Zeit benötigen, um sich weiterzuentwickeln und daraus Antworten entstehen zu lassen.

Programm: Unsere RAUSZEIT-Woche

17. Februar 2024: Individuelle Anreise

18.-23. Februar 2024:

- Workshop von ca. 9 Uhr bis 12/13 Uhr
- Nachmittags: geführte Schneeschuhwanderungen, Strandspaziergänge, Inselerkundungen, individuelle Aktivitäten auf den Inseln

24. Februar 2024: Individuelle Abreise

Unsere Themen

Wir werden uns im Seminar mit folgenden Themenschwerpunkten beschäftigen:

- Mein Wollen: Werte, Ziele und Motive
- Mein Können: Kompetenzen, Stärken und Erfahrungen
- Meine Vision für Beruf und Leben
- Mein Genius
- Meine Vorbilder und mein Netzwerk
- Meine Blockaden, Ängste und Glaubenssätze
- Meine nächsten Schritte hin zu meinem Ziel

Wir sind eine kleine Gruppe und gehen daher flexibel auf die individuellen Themen und Ziele ein.

“Skagenhaugen“

Unsere Unterkunft in Bø I Vesterålen

Skagenhaugen liegt idyllisch auf einem kleinen Bergrücken mit spektakulärer Aussicht und Licht in alle Richtungen, egal ob wir drinnen oder draußen sind. Die Gebäude sind an die wunderschöne, arktische Natur angepasst mit großen Fenstern, die den Winterzauber und die Polarlichter „direkt ins Wohnzimmer“ holen.





Die Unterkunft besteht aus 3 Einheiten:

- Das Haupthaus mit 4 Schlafzimmern, unserem "Wohnzimmer" und Küche.
- Das Seminarhaus mit Tagungsraum und 2 weiteren Schlafzimmern.
- Die Sjøstua, das kleine Häuschen am Meer auf der anderen Straßenseite. Ein Einraum-Appartement mit Bad, Kochecke und Terrasse direkt am Wasser.

Der Hot Tub, die Lagerfeuerstelle sowie die große Terrasse eignen sich wunderbar für inspirierende Polarlicht-Nächte.

Weitere Infos und Bilder zu unserer Unterkunft gibt's unter www.skagenhaugen.no

Die Verpflegung

Wir versorgen uns auf der RAUSZEIT selbst und haben eine kulinarische Begleiterin mit dabei, die uns täglich mit leckeren Gerichten verwöhnt.

Die Selbstverpflegung besteht überwiegend aus vegetarischen Speisen oder bei entsprechendem Anglerglück auch mit selbst gefangenem Fisch .



Unsere Aktivitäten auf den Vesterålen

Die Vesterålen bieten auch im Winter eine Vielzahl an Aktivitäten. Schneeschuhwanderungen, Spaziergänge an verschneiten Stränden, ein Besuch des Fischerdorfes Hovden oder des ehemaligen Geisterdorfs Nyksund, entdecken einsamer Buchten und Polarlicht-Nächte am Lagerfeuer.

Die Zeit wird fast zu kurz sein, um alles unternehmen zu können.



Unsere Leistungen

- 6 Tage Workshop mit jeweils 3-4 Stunden
- 1 Einzel-Zoomcall im Vorfeld der RAUSZEIT
- 2 Zoom-Gruppencalls im Nachgang der RAUSZEIT
- 2 x 1 Stunde Online-Einzelcoaching im Nachgang an die RAUSZEIT
- Gemeinsame Aktivitäten am Nachmittag (geführte Wanderungen, Strand-Spaziergänge, Erkundungen der Inseln ...)
- Unterkunft und Verpflegung in Form von Selbstverpflegung (alkoholische Getränke sind nicht inbegriffen)
- Transfer von/zum Flughafen Sortland/Stockmarknes

Deine Investition

- Unterbringung im EZ mit Gemeinschaftsbad: 3.500 €
- Unterbringung im EZ mit Bad/Dusche/WC: 3.700 €
- Unterbringung in der Sjøstua: 3.990 €

Nicht im Preis inbegriffen:

- Kosten für die Anreise nach Sortland/Stockmarknes
- Kosten für individuelle Ausflüge und Aktivitäten
- individuelle Reiseversicherungen



Wenn Zukunft eine Perspektive ist, dann sollte man in der Gegenwart damit beginnen, sie zu gestalten.

(Francis Bacon)

Deine Begleitung



Silke Bender

- Inhaberin und Gründerin von Abenteuer Rauszeit
- Systemischer Coach
- Beraterin Systemische Organisationsentwicklung und Change Management
- aktuell im Masterstudium der Positiven Psychologie
- Langjährige Berufserfahrung im Personalbereich und Personalentwicklung
- Tiroler Bergwander- und Schneeschuhführerin
- Sport-Mentalcoach
- seit dem 18. Lebensjahr im Sommer wie Winter in Norwegen unterwegs

Silke begleitet als Coach die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf der RAUSZEIT.

Oliver Bürmann



- Bei unseren Rauszeiten als Tourguide und in der Veranstaltungsorganisation tätig
- Tiroler Bergwander- und Schneeschuhführer
- Mountainbike-Guide

Oliver ist immer in Bewegung, sei es auf dem Rad, zu Fuß oder auf Ski. Auf unserer RAUSZEIT wird er die Wandertouren führen – und er hat auch schon ganz besonders schöne Touren geplant.

Husky Ego



- Co-Coach bei Abenteuer Rauszeit im tiergestützten Coaching
- Jederzeit für ein Suchspiel zu begeistern
- Hat immer was zu sagen

Ego ist ein echter Nordischer, der unsere Sommer und Winter in Norwegen sehr genießt. Er ist ein eher untypischer Husky, der ziemlich gerne chillt und ohne Gipfelschläfchen nur unter Protest vom Berg absteigt.