

# SIDESTEP

Ihr Weg aus dem Alltag



## «Sidestep»

Sidestep richtet sich an Menschen in verantwortungsvollen Positionen (Führungskräfte, Unternehmer, Anwälte, Ärzte, Betreuende, Schulleiter, Lehrer, etc.), die aufgrund ihrer grossen Belastung naturgemäss wenig Zeit für sich ganz persönlich aufbringen.

#### Die Botschaft

Viele Leistungsträger in unserer Gesellschaft fühlen sich stark unter Druck. Sie erleben Stress in verschiedenen Ausprägungen, manchmal positiv, antreibend, motivierend, dann aber auch blockierend, verlangsamend, lähmend, angst- oder krankmachend. Meist haben sie sich nichts vorzuwerfen, denn sie arbeiten viel und geben alles, um die anvisierten Ziele zu erreichen. Trotzdem können sie allen Ansprüchen – vor allem auch den eigenen – nicht genügen. Zu oft geht diese latente Unzufriedenheit im Sog des Alltags unter. Es bleibt im wahrsten Sinn des Wortes ein privates Problem, um welches sich niemand wirklich kümmert.

## Die Zielsetzung

Wir schaffen die Möglichkeit zum Sidestep. Treten Sie bewusst zur Seite, verlassen Sie den Alltag und die gewohnten Pfade, verlangsamen Sie Ihren Schritt, wechseln Sie die Richtung, werden Sie achtsam, und konzentrieren Sie sich auf wesentliche persönliche Fragen in Ihrem Leben. Kommen Sie dann seelisch, emotional und körperlich, aus sich selbst heraus, gestärkt zurück in Ihren Alltag.

## Das Angebot





Sie verlassen Ihren Alltag und begeben sich von uns begleitet zusammen mit weiteren Personen aus anderen Organisationen fünf Tage lang auf den Jakobsweg. Dabei packen Sie Ihren Rucksack sehr sorgfältig. Es ist wichtig, dass Sie nur die nötigsten Gegenstände und die für Sie und Ihre Entwicklung wesentlichen Themen im Gepäck haben.

Solche Lebensthemen könnten beispielsweise sein:

- Was sind der Sinn und der Preis der von mir angestrebten Karriereziele?
- Welchen Wert und welche Stabilität haben meine beruflichen und privaten Beziehungen tatsächlich?
- Wo möchte ich Abschied nehmen, und wie würde ich einen Neuanfang gestalten?
- Welches sind die unveränderbaren Konstanten in meinem Leben, und wie gehe ich damit um?
- Welche Veränderungen möchte ich wie herbeiführen?
- Wofür möchte ich mir zukünftig mehr Zeit nehmen und wie schaffe ich dies?

Packen Sie ohne Leistungsdruck, aber bewusst Ihren Rucksack. Der Sidestep wird dann eine Bereicherung für Sie sein, wenn Sie Ihren Rucksack freiwillig und sorgfältig packen und sich diesen dann auch anziehen und tragen. Zum Konzept von Sidestep gehört, dass Sie auf Handy und E-Mail verzichten. Sie sind neugierig, wollen von Ihrem Alltag Abstand nehmen und sich aufmerksam mit sich selbst und Ihren Themen beschäftigen.

Wenn Sie sich engagiert und verbindlich darauf einlassen, werden Sie Energiereserven in sich selbst entdecken und mit aufgeladenen Batterien und anderen Perspektiven in Ihren Alltag zurückkehren, um dort die für Sie richtigen Dinge zu tun. Sie werden sich in Ihrem Alltag bewusster und aufmerksamer im Dreieck Gedanken – Gefühle – Körperempfindungen bewegen.

Wir unterstützen Sie im Rahmen eines Vorgesprächs beim Rucksackpacken – bei der Fokussierung auf das für Sie Wichtige, beim (vorübergehenden) Verlassen Ihres Alltags, beim Vorwärtsgehen, beim Reflektieren, im Gespräch, beim Neuanfang und dann im Nachgespräch erneut beim Reflektieren und Umsetzen.

## Die Arbeitsweise

Ihre Themen bearbeiten Sie beim Wandern auf dem Jakobsweg individuell. Die Teilnehmenden entscheiden dabei selbst, ob und zu welchem Zeitpunkt sie auf die Ressource der Gruppe zurückgreifen wollen. Als Begleiter unterstützen wir Sie beim Fokussieren auf Ihre Fragestellung und stehen Ihnen unterwegs und beim Rasten zur Verfügung, um mit Ihnen Ihren Weg zu reflektieren. Wir stellen Fragen, geben Input und liefern Anregungen zu Ihrem sich selbst gestellten Thema.

Am Morgen, am Abend und je nach Bedarf unterwegs schaffen wir Raum für individuelles und gemeinsames Reflektieren, Fokussieren und Meditieren.

Sidestep ist umrahmt von einem Vor- und einem Nachgespräch. Vor der 5-tägigen Auszeit möchten wir mit Ihnen das «Rucksackpacken» und im Anschluss den Transfer in den Alltag besprechen. Diese Termine werden mit der Anmeldung verbindlich vereinbart.

Als Ihre Begleiter werden wir uns austauschen, verpflichten uns aber gegenüber Dritten, insbesondere auch gegenüber den anderen Teilnehmenden, zu Vertraulichkeit. Sie entscheiden selbst, ob und was «aus Ihrem Rucksack» Sie mit anderen Teilnehmenden teilen möchten.

Sidestep beginnt jeweils am Sonntag gegen Mittag und endet am Freitag im Verlauf des Nachmittags.

# Ihre Begleiter – ein interdisziplinäres Team

#### Christof Biedermann

Früh hat mich das Thema
«Identität» fasziniert. Mein
Studium der Wirtschaftswissenschaften schloss ich mit einer
Dissertation zum Thema
«Identitätspolitische Interpretation von subjektiven Führungstheorien» ab.



In den letzten 25 Jahren sammelte ich als Manager in verschiedenen Branchen und Funktionen, zuletzt als CEO einer mittelgrossen Unternehmung, viel Berufs-und Lebenserfahrung. Auch ich habe meinen Rucksack gepackt und mich anschliessend entschieden, als selbstständiger Berater mit den Schwerpunkten Projektmanagement, Organisationsentwicklung und Führungsentwicklung tätig zu sein.

Sidestep entstand als Idee aus persönlichen Erfahrungen im Beruf, beim Pilgern auf dem Jakobsweg und beim Bewältigen von persönlichen Krisen. Ich bin überzeugt davon, dass das Rucksackpacken und Pilgern vor allem für Personen in verantwortungsvollen Positionen von Zeit zu Zeit sehr viel Sinn macht.

## Hanspeter Küng

In meinem Rucksack habe ich 21 Jahre Erfahrung in betrieblicher Sozialarbeit. Dabei habe ich mich vom gelernten Mechaniker, zum Schichtführer, zum Handarbeits- und Werklehrer und schliesslich zum diplomierten Sozialpädagogen FH weiterentwickelt



Auf meinem Weg habe ich Jugendliche hinter Gittern betreut, Studentinnen und Studenten unterrichtet und im Sozialdienst eines multinationalen Unternehmens sehr viele Menschen in schwierigen Berufs- und Lebenssituationen begleitet. Mein spezifisches Interesse liegt bei der Burnout-Prophylaxe. Dabei ist mein Ansatz immer lösungs- und ressourcen-, nie problemorientiert.

Zur Seite treten und entschleunigen macht vor allem dann Sinn, wenn man (noch) gesund ist. Burnouts kommen nur zu oft wie der Blitz aus heiterem Himmel – dies muss nicht sein, davon bin ich überzeugt.

## Kontakt

#### Weitere Informationen:

Christof Biedermann & Partner Herr Christof Biedermann Im Lohnhof 7 4051 Basel

Telefon +41 (0)61 261 92 11 Handy +41 (0)79 436 54 70

E-Mail cb@biedermannpartner.ch Web www.biedermannpartner.ch