Für ein erfülltes Leben in Partnerschaft und Beruf

DER TURBO FÜR DEINE PROJEKTE

Immer mehr Menschen verbinden ihren Urlaub mit Fortbildung oder persönlicher Weiterentwicklung. Dabei wird Sport, Wellness, die Suche nach Sinn und persönlicher Erfüllung gerne miteinander verbunden.

Claudia Oestreich und Hanno Fecke, bieten seit 2013 ein Segelcoaching an, das genau diesen Bedarf abdeckt.

Acht Mal im Jahr fahren die beiden Business Trainer und Personal Coaches mit Segelyachten zwischen 45 - 50 Fuß und maximal 8 Teilnehmern für 7 - 10 Tage aufs Meer.

Die Segelreviere liegen in der Ostsee, dem Mittelmeer und der Karibik. Dänemark, Griechenland, Italien, Kroatien, Martinique, St. Lucia...

SEIN, WER DU SEIN WILLST

Viele Menschen machen einen Job, der sie nicht mehr wirklich befriedigt.

Viele Menschen machen einen Job, der sie nicht mehr wirklich befriedigt.

Sie sind in Partnerschaft, aber trotzdem irgendwie allein. Oder sie sind Single und wären gern in Partnerschaft.
Sie wünschen sich einen Traumurlaub, machen ihn aber doch nie. Gute Gründe dafür gibt es sicherlich viele.
Aber wenn Du Dich nicht mehr von „guten" Begründungen leiten lassen willst, sondern Dir wieder Ziele setzen willst, die Dich inspirieren, wenn Du bereit bist Bedingungen zu erfüllen, um Deine Ziele auch spielerisch zu erreichen, dann bietet Dir das Segelcoaching eine einmalige Gelegenheit für Deine persönliche Weiterentwicklung.

Beim Segelcoaching lernst Du, für ein erfülltes Leben die eigene Komfortzone zu erkennen und nachhaltig zu verlassen. Du lernst die Bedingungen für ein inspirierendes Leben herauszufinden und gerne zu erfüllen. Kurz Du lernst, das Leben zu führen, das Du wirklich führen willst.

FREIHEIT UND UNABHÄNGIGKEIT

Heutzutage sind den Menschen Freiheit und Unabhängigkeit ganz besonders wichtig.

Dazu gehört, dass man nur die Bedingungen erfüllen will, die man selbst gewählt hat. Ein Segelboot und das Meer dagegen stellen Bedingungen, die man nicht beeinflussen kann.

Nun lässt sich folgendes Phänomen beschreiben: Während Menschen auf einem Boot sehr gerne bereit sind, die Bedingungen von Meer, Wind und Gezeiten zu akzeptieren, weil sie keine andere Wahl haben, verweigern sie dies in vielen Fällen für ihre Lebensziele. In diesem Bereich wollen wir am liebsten nur die Bedingungen erfüllen, die uns gefallen. Beim Segelcoaching lernst Du Bedingungen als Wegweiser zu begreifen, die Dir erlauben Deine Ziele zu erreichen.

MENTALER NEUSTART

Beim Segelcoaching nutzen wir deshalb das Meer und den Wind, um neue Erfahrungen möglich zu machen.

Segelcoaching ist dabei so etwas wie ein mentaler Neustart. Ähnlich wie der Neustart eines Computers mit einem anderen Betriebssystem. Du bootest sozusagen neu. Dabei nutzen wir das Segeln, um auf See zu lernen, wie Steuerung funktioniert.

Wir nutzen den Wind und besonders auch den Gegenwind, um ans Ziel zu kommen. Du lernst, Dir selbst erneut zu 100% zu vertrauen und ein Team zu steuern, um an Dein Ziel zu kommen.

Du lernst neu mit anderen zu gewinnen.

FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Musst Du segeln können? Nein.
Wirst Du segeln lernen? Ja.
Das Einzige, was Du wirklich brauchst, ist die Absicht,
Dich weiterzuentwickeln.

Und schon geht es los, versprochen.

Der Törn ist geeignet für Paare und Singles, für Segelanfänger und Fortgeschrittene ab 25 Jahren.
Idealerweise hast Du eine Frage oder ein Projekt, das Du mit an Bord bringst.
Vor Beginn der Reise erhältst Du ein intensives Briefing, damit der Törn ein einmaliges und sicheres Erlebnis für Dich wird.

Am Ende der Reise gibt es eine Teilnahmebestätigung und eine Meilenbescheinigung. Du wirst im Team lernen, das Schiff jederzeit sicher in den nächsten Hafen zu steuern.

Unser Segelcoaching wird stets von zwei Coaches, **„Mann und Frau“**, geleitet.

DAS SCHÖNSTE HOBBY DER WELT

Dieser Segelurlaub ist genau das Richtige, um Deine Komfortzone zu verlassen und Deine Projekte beschleunigt voranzubringen.

Unsere Coaching-Törns bestehen aus einer spannenden und inspirierenden Mischung von individuellen Coachinggesprächen und Team-Coachings ergänzt durch Coaching-theorie. Wir verbinden Segelpraxis und auch Segeltheorie mit einer gehörigen Portion Spaß, Humor und Urlaub.

Den Ablauf und die einzelnen Kurseinheiten gestalten wir abhängig von Deinem Niveau, Deinen Fragen, Deinen Projekten und dem Segelwetter. Am Ende des Törns sollt Ihr in der Lage sein, als Team ein Schiff sicher von Hafen zu Hafen zu steuern.

Egal ob Segelanfänger oder erfahrene Se-gel-Spezialisten, Segelcoaching ist für jeden eine intensive Erfahrung.

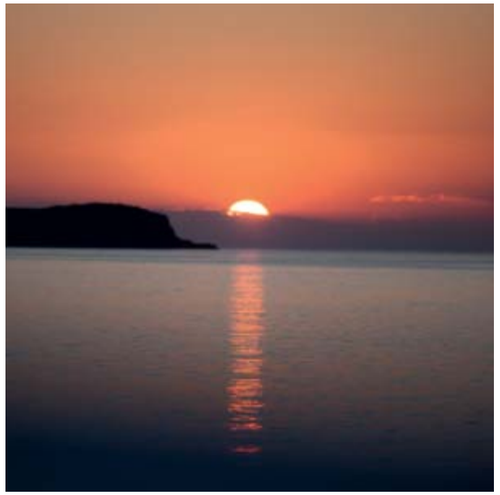
Auf einem Segelboot kommen sich Men-schen sehr nah. Die fünf bis sechs Kabinen werden geteilt, auch über Nacht. Das er-scheint zunächst zumindest für die Nicht-segler gewöhnungsbedürftig und führt dazu, dass die Teilnehmer schon zu Beginn des Coachings ihre Komfortzone verlassen dürfen.

Wo will ich eigentlich hin?

Vielen Menschen geht es im Leben darum, ihre Träume zu realisieren. Irgendwann steht man vor der Frage: „Wie kann ich mein Le-ben so steuern, dass ich die Ergebnisse be-komme, die ich schon lange erträumt habe?“

Es geht also um die Steuerung des eigenen Lebens, also mit Spaß und Freude im Driver-seat des Lebens zu sitzen. Das Segelboot steht hier als Metapher, weil Segeln genau wie das Leben erfordert, dass man sich zu-nächst darüber klar wird, wo man hin will. Denn erst wenn das Ziel klar ist, kann man lernen, dieses auch zu erreichen, besonders wenn der Wind mal von vorne kommt.

Im Laufe des Coachings werden aus den Mitseglern Freunde.
Und - ganz ehrlich: wollen wir Dich auch ein bisschen süchtig machen nach dem schönsten Hobby der Welt: dem Segeln.



Hanno Fecke war von 2002-2013 Geschäftsführer verschiedener deutscher Messegesellschaften und führte unter anderem internationale Leitmessen im Umfeld der erneuerbaren Energien.
Erste Coachingerfahrungen sammelte er Anfang des Jahrtausends mit Fach- und Führungskräftecoachings im Auftrag der Agentur für Arbeit. Mit über 500 Karriere-Coachings erarbeitete sich Hanno Fecke das methodische Handwerkzeug für die Unternehmens- und für die Unternehmerberatung.
Hanno Fecke kennt die Perspektive des Arbeitgebers mit 100 Mitarbeitern, die des Einzelkämpfers/ Existenzgründers genauso wie die Herausforderungen der beruflichen Neuorientierung.

Karrierecoach
Im Rahmen seiner vielen Beratungen zeigte sich für ihn, dass es nicht an Methoden mangelt, um berufliche Ziele zu erreichen, sondern an dazu passenden Überzeugungen. Von der methodischen Beratung führte der Weg so ins Life-Coaching.
www.fecke-coaching.de

Umsichtiger Skipper und Segeltrainer
Hanno Fecke lernte das Segeln mit Ende 20 bevor er einige Jahre später sein erstes Segelboot kaufte. Auf der Elbe und der Nordsee erprobte er das Navigieren in Strömungsgewässern Als Skipper (SSS) und Segeltrainer ist es ihm wichtig, dass die Teilnehmer des Segelcoachings in einem sicheren Rahmen das Segeln üben und auch wirklich begreifen, damit sie es in Zukunft immer genießen können.

Dabei geht es beim Segelcoaching in Analogie zum Berufsleben um die Kernfrage, wie steuere ich ein Boot und ein Team so, dass ich bekomme was ich will, und andere dabei mit mir gewinnen?

Klare berufliche Ziele
Das Segelcoaching erlaubt den Teilnehmern, berufliche Ziele klar zu formulieren, sich karrieretechnisch neu auszurichten.
www.segelcoaching.org

Am Ende hat ja jeder die Wahl: Entweder ich liebe meinen Job, oder ich suche mir einen, der mich inspiriert und begeistert. Klingt ungewöhnlich? Wir werden es gemeinsam untersuchen.

TRAINER & COACHES

Claudia Oestreich hat Betriebswirtschaft studiert. Die verschiedensten Ausbildungen systemischer Art, den NLP Master, den Heilpraktiker Psychotherapie und die Coaching Ausbildung nach contextueller Methode absolvierte sie nebenberuflich.
Bis sie sich 2012 selbständig machte.

Viele Jahre Führungskraft
Verantwortlich für das Markenmanagement des ADAC konnte sie langjährige Führungserfahrung sammeln, welche sie in ihrer heutigen Tätigkeit als Coach in beruflichen Fragestellungen, aber auch generell als kompetente Ansprechpartnerin für ihre Klienten so wertvoll macht.

Partnerschaftsexpertin
Ihre Selbständigkeit begann sie als Therapeutin und Coach mit einem zunächst sehr breiten Angebot von Burnout, über Depression, Vitalitätsfragen, Zielfindung, Erfolgscoaching und Paartherapie. Bis sich nach vier Jahren herauskristallisierte, dass Männer wie Frauen, Singles wie Paare sie konsultieren, um Partnerschaftsfragen, wie, „Sollen wir uns trennen oder gibt es noch eine Lösung?“, von „Warum bin ich immer noch Single?“, bis „Warum klappt es nicht in Partnerschaft?“, zu klären.

Danach konzentrierte sie sich hauptsächlich um diese Fragestellungen und wird als Expertin anerkannt.
www.partnerschaftsexpertin.de

Leidenschaftliche Seglerin
Claudia Oestreich ist leidenschaftliche Seglerin und verbrachte viele Urlaubstage auf verschiedenen Segelyachten. Dabei lernte sie die unterschiedlichsten Reviere und Länder von ihrer schönsten Seite aus kennen. Das waren das Ijsselmeer, der Ärmelkanal von Holland bis England, die Ostsee, Südfrankreich, Barcelona, die Liparischen Inseln, die Inselwelt in Kroatien, das ionische Meer, die Ägäis, die Kykladen, die Sporaden und den Dodekanes, das türkische Revier zwischen Bodrum und Marmaris und die Karibik.
Aus dieser Leidenschaft heraus entstand der Wunsch, gemeinsam mit einem männlichen Business-Partner, aus der gleichen Coachingschule, ein ergänzendes Produkt zu kreieren und dies ihren Klienten für ihre Weiterentwicklung anzubieten.
www.segelcoaching.org

Beziehungsfragen sind neben den beruflichen Fragestellungen beim Segelcoaching die Fragen, um die es sich am häufigsten dreht. Und hier gibt es immer wieder erstaunte Gesichter, wenn Männern wie Frauen bewusst wird, was sie über das Beziehungsleben noch lernen können. Paar- wie Einzelsitzungen sind daher neben dem Segelcoaching Claudia Oestreichs Kompetenzthema.

SEGELN FÜR DIE SEELE

Selbstreflexion, Philosophie, Meditation, Coaching und Segeltraining

Lifecoaching dient für einen mental Reset- einen Neustart des mentalen Betriebssystems. Selbstreflexion, Philosophie, Meditation, Coaching, Segel-, Team- und Führungstraining: Unser Verstand ist ja ein „Gewohnheitsmensch…“
Das ist sehr funktional und für das Überleben hilfreich, allerdings bilden sich nach einiger Zeit mentale Trampelpfade im Hirn, die schließlich zu unerwünschten Ergebnissen führen.

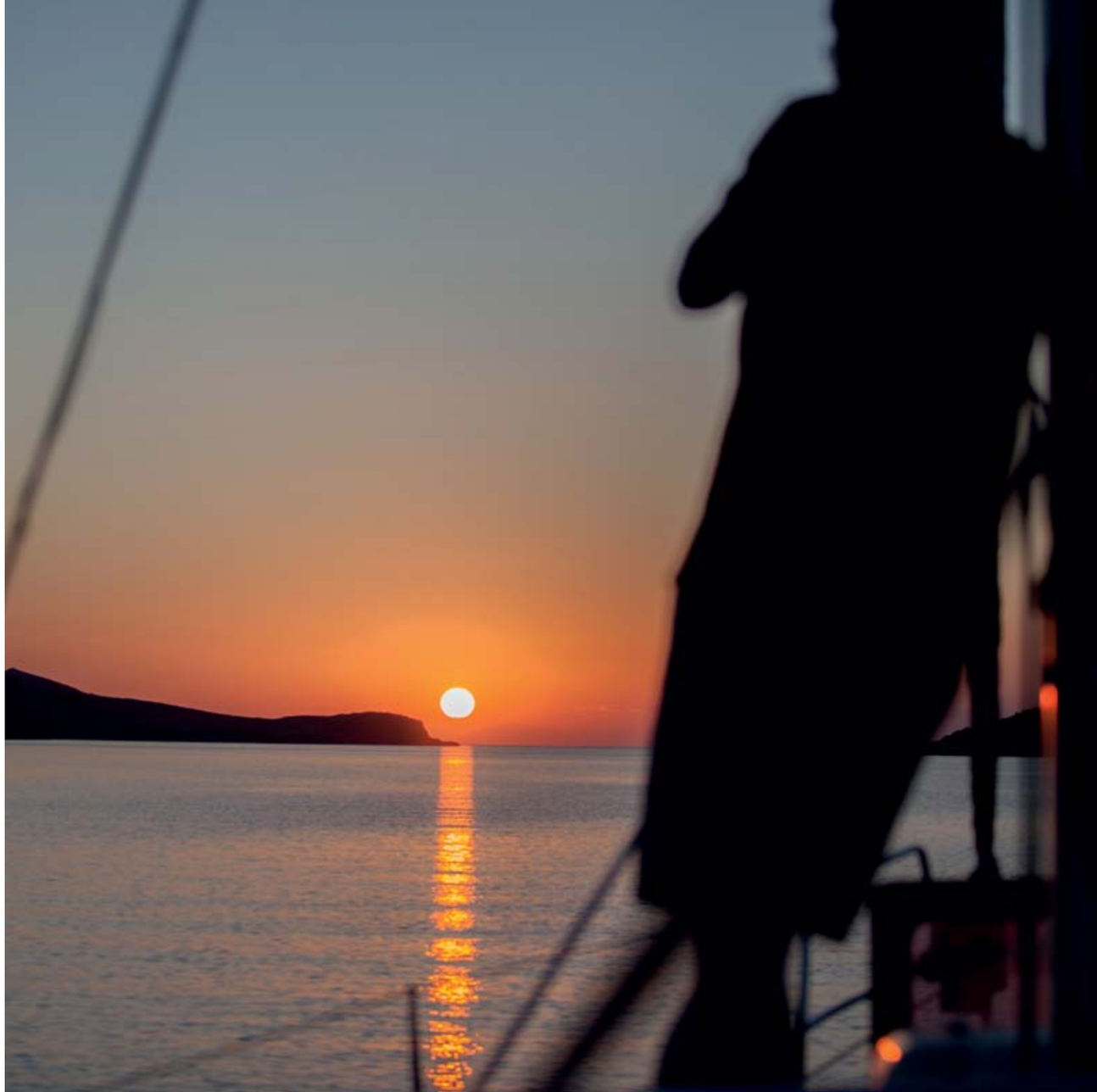
Die Konzepte, die wir uns mental zurecht gelegt haben funktionieren plötzlich nicht mehr für Glück und Erfüllung, weil sich mit zunehmendem Alter auch die Prioritäten verschieben.

Der berufliche Wettbewerb wird härter, die Frustrationstoleranz sinkt und die innere Verweigerung oder Resignation nimmt zu, was schließlich beruflich oder auch in unseren privaten Beziehungen verhindert, dass wir voll ausschwingen und mit Begeisterung und Inspiration unser Leben genießen.

Beim Segelcoaching verlässt Du die Komfortzone, schaltest Dein Handy komplett aus und richtest den Blick nach innen auf die Quelle Deiner Schöpferkraft und Kreativität.

Gemeinsam identifizieren und hinterfragen wir nicht mehr funktionierende Glaubenssätze, disputieren und „reframen“ diese Überzeugungen auf der Basis der Rational-emotiven Therapie (RET) nach Ellis.

Das Angebot richtet sich an Menschen, die nicht mehr nur materiellen Gütern oder der Anerkennung hinterherlaufen, sondern in und mit Ihrem Leben einen Unterschied machen wollen.



INVESTITION FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN

Von der Ostsee über das Mittelmeer in die Karibik

Deine Investition:

Die Teilnehmerbeiträge für unsere Segelcoachings inklusive Übernachtung an Bord einer 45 - 54 Fuß Segelyacht belaufen sich abhängig vom Segelrevier und der Saison auf:

1850 Euro (Griechenland, 7 Tage ab Athen)

1950 Euro (Italien, 7 Tage ab Sizilien)

2250 Euro (Karibik, 10 Tage ab Martinique)

1850 Euro (Dänemark, 7 Tage ab Kopenhagen)

Hinzukommen die Anreisekosten. Flüge nach Athen ca. 200 Euro, nach Sardinien ca. 180 Euro, nach Martinique ab 550 Euro.

Geteilt durch die Anzahl der Reisenden wird die sogenannte Bordkasse. Die Bordkasse deckt die Kosten für Diesel, eventuelle Hafengebühren, Restaurantbesuche und für die Bordversorgung mit Lebensmitteln und Getränken. Pro Person sind das im Durchschnitt 250 Euro.

Die vorgenannten Preise sind Saison- und Revierabhängig. Bitte prüfe den aktuellen Preis für Deinen Segeltörn jeweils auf www.segelcoaching.org

Während der Segelcoachingtörns wird wg. der besseren Trainingsergebnisse auf Alkohol komplett verzichtet.

SEGELCOACHING

Der Turbo für Deine Projekte

Für ein erfülltes Leben in Partnerschaft und Beruf

Senserstraße 8
81371 München
und
Bahnhofstr. 24
77746 Schutterwald (Straßburg/Offenburg)

Du kannst uns telefonisch von Montag bis Sonnabend 9.00 - 19.00 Uhr erreichen
Telefon: 089/24216524 und Telefon 0781/20553065
E-Mail: info@segelcoaching.org
Internet: www.segelcoaching.org
Auch bei Facebook und Xing

Individuelle Coaching-Angebote auch unter
www.partnerschaftsexpertin.de und **www.fecke-coaching.de**