



**DR. DÄMMRICH**  
UNTERNEHMENSBERATUNG GMBH



# Coaching am Berg

■ Beratung ■

# Editorial

---

Liebe Leserin, lieber Leser,

Outdoor-Trainings orientieren auf Erleben, Ressourcen und Lösungen. Teilnehmer erleben sich und die anderen Mitglieder der Gruppe oder des Teams in völlig neuer Weise und in ungewöhnlichem Umfeld. Die Konfrontation mit der Natur und den im Arbeitsalltag vergessenen körperlichen Möglichkeiten schafft eine neue Integration von Herausforderung und Selbsterleben.



Das Bewusstsein der eigenen Fähigkeiten wird gestärkt, die Angst vor Ungewöhnlichem geht zurück. Gruppen- oder Teammitglieder werden durch die unumgängliche Kooperation, z. B. beim Gesichertwerden in einer Klettertour, in völlig anderem Rahmen erlebt wie im Berufsalltag.

Die erworbenen Fähigkeiten und Sichtweisen übertragen sich positiv und produktiv auf den Alltag und beeinflussen Befindlichkeit, Motivation, Kooperation und Kreativität im Arbeitsbereich. Die Übertragung auf den Alltag kann durch Rituale gefördert werden.

Alle Events werden vom Gelände und den Anforderungen her so geplant, dass maximale objektive Sicherheit gewährleistet ist und das Erleben von „äußeren Gefahren“ auf die subjektiven Glaubenssysteme der Teilnehmer beschränkt bleibt.

Lernen Sie unsere Coaches im persönlichen Gespräch kennen.

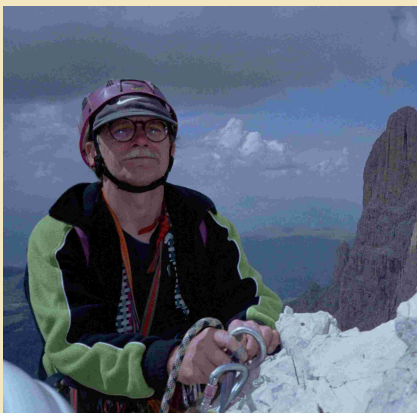
Ich freue mich auf Ihre Anfrage, Ihr



Dr. Heinz P. Dämmrich

Geschäftsführung

---



Will Vogelbusch  
Dipl.-Psychologe  
Ausbilder des Deutschen Alpenvereins

# Bergwandern

---

Bergwandern bietet eine moderate Möglichkeit, mit der Natur in Beziehung zu treten. Für Neugierige und all diejenigen, die gerne eine neue Herausforderung suchen, bieten "Frei-Biwak" und "Solo" dazu die passende Gelegenheit.

## Hüttentour

Gruppen oder Einzel-Coachees begeben sich auf eine Bergwanderung mit 2 bis 6 Übernachtungen in bewirtschafteten Berghütten.

Hierbei ergeben sich intensives Körpererleben, beeindruckende Naturerlebnisse, neue zwischenmenschliche Erfahrungen, Reduktion auf das Notwendigste, Bewältigung von Angst und Erhöhung des Selbstvertrauens.

## Biwaks - Sommerbiwak oder Schneeschuhwandern mit Iglu-Bau

Eine erweiterte Herausforderung stellen Biwaks im Freien oder in Höhlen dar. Mit Biwaks im Winter nach einer Schneeschuhwanderung und dem gemeinsamen Bau eines Iglus kann das Unvorstellbare dann noch übertroffen werden.

## "Solo"

Ein „Solo“ ist eine Erweiterungsmöglichkeit des Frei-Biwaks. Die Teilnehmer verbringen dann die Nacht einzeln, d.h. in hinreichend weiter Entfernung von den anderen Teilnehmern. Die Trainer bleiben jedoch erreichbar. Hier kommt es zu starken Konfrontationen mit eigenen Selbstanteilen, oft auch mit den eigenen Visionen und der eigenen Mission.

# Klettern

---

Klettern bedeutet Gewinnen von Höhe und Überwindung der Erdanziehungskraft. Körperliches und sinnliches Erleben, Beweglichkeit, Balance, Nutzung von Kraft und Interaktion mit dem Fels und dem Sicherungspartner stehen im Mittelpunkt des Geschehens. Nach der Planungsphase, und vom Moment des Kletterns an, richtet sich die gesamte Aufmerksamkeit des Kletternden und des Sichernden auf die Gegenwart. Gleichzeitig erfolgt viel Selbsterfahrung hinsichtlich „situationsinadäquater Informationsverarbeitung“:

Ängste, Grübeleien und hinderliche Überzeugungen bewirken oftmals, Menschen von dem, was im Hier und Jetzt notwendig ist, abzuhalten. Wenn diese Widerstände überwunden werden, wird Klettern zum „Flow“-Erlebnis, an dem alle Sinne und alle Gefühle und Kognitionen beteiligt sind. Klettern integriert wie kein anderer Sport Körpererleben mit strategischem Vorgehen und macht deutlich, dass es nicht die Hau-Ruck-Aktionen und Kraftakte sind, die zu stabilem Erfolg führen.

Auf metaphorischer Ebene gibt es kaum ein Ereignis außer Klettern, das so viele Elemente des Berufs- und Alltagslebens symbolisiert. Als Gegensatz zu Beweglichkeit, Balance, Flexibilität, Eleganz und Ökonomie: inadäquater Aufwand, Vertrauensprobleme zum Partner bzw. Kollegen, Widerstände gegen Erreichen höherer Positionen, Festhalten an dem, was besser losgelassen werden sollte, Übermut, Tendenzen, Angst durch clevere Fassade oder Euphorie zu verdecken, Vabanquespiel, Konfusionsneigung, Unachtsamkeit: lauter Momente, die man durch Klettern entdecken und mittels Klettern zur Weiterentwicklung nutzen kann.

An Kunstkletterwänden lassen sich bereits Team-Veranstaltungen und Einzel-Coachings in 2 - 4 Stunden durchführen. Kletter-Events in alpinen Klettergärten und / oder im Mittelgebirge beanspruchen ein Wochenende.

Für einen Kurs im alpinen Klettern, der zu leichten Touren mit mehreren Seillängen befähigt, müssen mindestens 5 volle Tage veranschlagt werden.

---

# Klettersteige

---

Auch hier zeigt sich, dass alpine Unternehmungen unendliche Möglichkeiten der Persönlichkeitsbildung und der Teamentwicklung bieten können.

Klettersteige bieten eine Möglichkeit, auch alpine Klettertouren mit relativ wenig Ausbildungsaufwand zu begehen. Statt des eigenen Seils ist dort ein fest installiertes Stahlseil, in welches man sich mit Karabiner und Klettergurt einklinkt.

Bei Klettersteigen und alpinen Klettertouren kommt als zusätzliche Herausforderung die „Ausgesetztheit“ durch die größeren Höhenunterschiede hinzu, während Kletterrouten in Klettergärten und Mittelgebirgen meist nur 7 bis 30 Meter hoch sind.

Kletter-Events als Klettersteigbegehungen beanspruchen ein Wochenende.

# Mobile Seilkonstruktionen

---

Die Kursteilnehmer suchen ein geeignetes Gelände und bauen Seilkonstruktionen, die zunächst von den Trainern sicherheitstechnisch überprüft werden. Sie führen über Bäche oder Canyons, verbinden Bäume oder stellen Symbole dar, wie z.B. „eine unüberwindliche Hürde“.

Eine beliebte Seilkonstruktion nennt sich „Flying Fox“ und ist ein Flug an einem gespannten Seil über ein Gefälle.

Anders als in den bekannten stationären Hochseilgärten, deren Konstruktionen bereits bestehen und in vorgeschriebener Manier zu bewältigen sind, haben hier Aktivität, Ideen und Kreativität der Teilnehmer Vorrang. Darüber hinaus werden Ressourcen wie Mut und Motivation gefördert sowie Überzeugungen offenkundig, die besagte Eigenschaften behindern.

# Begehen von Wildbach- betten

---

Dem Lauf eines Wildbaches zu folgen, weit oberhalb des Bachtails, der bereits „kultiviert“ ist, bedeutet unmittelbare Konfrontation mit Elementen der Natur um uns und in uns, die über die letzten Jahrhunderte der Zivilisation aus unserem bewussten „sozialen Leben“ weitgehend eliminiert wurden.

Hierbei wird Natur neu entdeckt und erlebt. Kräfte, Phantasien und Möglichkeiten, die bislang in untersten Bereichen unseres Unbewußten verschlossen waren, leben neu auf.

Auch hier sind Aufgaben zu bewältigen, wie beispielsweise die Überwindung umgestürzter Bäume oder Erdrutsche. Wichtig für viele Teilnehmer ist hier der abendliche Austausch mit der Möglichkeit, das Erlebte einigermaßen in Worte zu fassen.

# Organisatorisches

---

## Bevorzugte Gebiete:

Allgäu / Dolomiten (alle Angebote)  
Harz, Fränkische Schweiz (Klettern)

## Bevorzugte Jahreszeit:

ab Mitte Mai bis Ende Oktober

## Bevorzugte Kleidung:

wetterfeste Kleidung, mindestens Trekkingschuhe  
Klettermaterial wird komplett gestellt

## Bevorzugte Personenzahl:

2 Trainer  
Teilnehmer von 1 - max. 12 Personen

## Bevorzugte Verpflegung:

bei Hüttentouren Unterkunft und Halbpension  
ansonsten nach Absprache und Bedarf



Dr. Dämmrich  
Unternehmensberatung GmbH

Kurfürstendamm 21  
10719 Berlin

Telefon 030.88 70 6-4031  
Telefax 030.88 70 6-1200  
E-Mail [info@daemmrich.de](mailto:info@daemmrich.de)  
Internet [www.daemmrich.de](http://www.daemmrich.de)

In Zusammenarbeit mit  
Will Vogelbusch