

Mental fit und kompetent am Berg

Hilfreiche Strategien für die Berge und das Leben



Handeln, erleben, lernen und erfahren

Bergsteigen erfordert selbstverständlich entsprechende körperliche wie auch koordinative Fähigkeiten um mit einem akzeptablen Rest-Risiko unterwegs zu sein. Ebenso wichtig und gefragt sind eine gute Mentale Fitness und Kompetenzen, um gerade in unerwarteten, unsicheren Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren, sich persönlich und in der Gruppe klug zu verhalten und im entscheidenden Moment die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Gerade diese, für und durch das Bergsteigen erworbenen, persönlichen Kompetenzen, unterstützen uns nicht nur Schlüsselstellen am Berg erfolgreich und gesund zu bewältigen, sondern helfen uns auch im Alltag über die eine oder andere unüberwindbar scheinende Steilstufe oder einen schmalen, ausgesetzten Grat gut hinweg.

Aber auch andere „Lebens-nahe“ Themen begegnen uns auf Tour: Welches Ziel planen wir, wie „hauchen wir ihm Leben ein“ und wie verfolgen wir es? Wie kommunizieren und entscheiden wir in der Gruppe, wie organisieren wir uns? Wie gehen wir mit der Anstrengung um? Können wir Erfolge gemeinsam feiern oder auch gemeinsam umkehren, zurückgehen?

Inhalte

- Grundlagen für die selbständige Planung und Durchführung von Berg-(Wander-)Touren (Tourenplanung, Alpine Gefahren, Orientierung, Gehtempo, intelligente Pausen, etc.)
- Selbständige Planung und praktische Durchführung von 2 leichten Bergtouren
- Einfache Mentale Strategien (Ziele setzen, Aufmerksamkeit lenken, Durchhalten, ...)
- Reflexion in der Gruppe und Selbstreflexion, Erkenntnistransfer in Alltagssituationen
- Bergsteigen als Gesundheits-Sport, Ressourcenstärkung, Entspannung, Erholung

Natur und die Berge als Lehrmeister

Nicht jeder Seminarraum braucht 4 Wände



Teilnehmerkreis - Zielgruppe

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die bereits erste Erfahrungen im Bergsteigen gemacht haben und gerne selbständig zu vielleicht höheren, anspruchsvolleren Zielen aufbrechen wollen. Die aber auch offen sind, sich mit der Philosophie des Bergsteigens und dessen Möglichkeiten indirekt auch fürs Leben zu lernen auseinanderzusetzen.

Menschen, die ein Auge haben für die Natur, die Berge und ihre vielfältigen Chancen die sie uns bieten über und für uns selbst zu lernen sowie unsere Ressourcen nachhaltig zu stärken. Die auch bereit sind, sich mit den entstehenden Dynamiken in einer Gruppe oder mit dem Thema (Selbst-)Führung zu beschäftigen und gemeinsam darüber zu reflektieren.

Kondition für gemütliche Aufstiege bis zu 3 Stunden (inkl. Pausen) im mehr oder weniger anspruchsvollen Berg-(Wander-)Gelände sollte vorhanden sein.

Ihr Trainer und Coach

Mag. Heinrich Lechner, Management-Trainer, Dipl. Mental-Coach
Sportwissenschaftler, UIAGM-Bergführer und Erlebnispädagoge

Termin/Ort:

2,5 – 3 Tage, Gebiet in den Alpen, je nach Teilnehmer*innen, Hotel,
Hütte oder Seminarhaus abhängig von Anreisestrecke und Verfügbarkeit



Infos: [peak experience GmbH](https://www.peak-experience.at), 5020 Salzburg +43 676 / 63 04 331 office@peak-experience.at