



AUSZEIT

Ressourcen entdecken Visionen entwickeln
Ziele bestimmen innere Räume öffnen Kom-
petenz erweitern Klärung erfahren Neuorien-
tierung finden Begleitung in Krisen

Im Rückblick sind die wichtigsten Zeiten
im Leben nicht die lauten, sondern
unsere leisen Stunden.



Begleitete Auszeit Melsungen

Raus aus dem Alltag, den Problemen und der Starre. Immer wieder begegnet es uns im Leben, das wir an unsere inneren Grenzen stoßen. Muster die in der Vergangenheit gut und richtig waren, werden in Frage gestellt, persönliche Veränderung gewünscht. Manchmal sieht man „den Wald vor lauter Bäumen nicht“, man fühlt sich „ausgebrannt und leer“ oder man fühlt sich überfordert, handlungsunfähig, „weiß nicht mehr, wo einem der Kopf steht“, oder wünscht sich ganz einfach Klarheit über den weiteren Lebensweg. Begriffe gibt es viele für das Gefühl Abstand zu allem haben zu wollen. Das Bedürfnis ist meist sehr verständlich und es ist wichtig und gut darauf zu hören. Wenn Sie es ermöglichen können sollten Sie jetzt **Ihren Koffer packen und sich eine begleitete Auszeit nehmen.** Zum Beispiel bei uns in Melsungen:

Ort

Im Zentrum Deutschlands finden Sie eine Kleinstadt mit viel Wald und Natur im nordhessischen Bergland gelegen. Nur wenige Kilometer von der Großstadt Kassel entfernt, findet man hier viel Ruhe um sich auf sich selbst zu konzentrieren.

Dabei wollen wir Sie gern begleiten. Wir bereiten Ihren Aufenthalt vor, so dass Sie sich auf das Wesentliche konzentrieren können. Sie wohnen in einer schönen Dachgeschoßwohnung mit Ausblick über Melsungen. Täglich begleitet Sie Ihr Auszeitbegleiter und Coach Herr Dr. Jürgen Groß persönlich auf Ihrem Weg zu ihrem Themen. Mit individuell auf Sie ausgelegten Methoden aus diversen Coachingansätzen werden Sie in Ihrem Prozess begleitet, unterstützt und angenommen.

Begleiter

Dr. Groß kann auf über 20 Jahre Berufserfahrung in den Bereichen Beratung, Coaching und Mediation zurückblicken. Als promovierter Wirtschaftswissenschaftler, psychologischer Berater, NLP-Mastercoach, Master-Management Executive Coach und Mediator begleitet er Sie in allen persönlichen, beruflichen und gesellschaftlichen Prozessen die gerade bei Ihnen aktuell sind, als ein erfahrener und einfühlsamer Gesprächspartner. Basis



Ressourcen entdecken Visionen entwickeln
Ziele bestimmen innere Räume öffnen Kom-
petenz erweitern Klärung erfahren Neuorien-
tierung finden Begleitung in Krisen

hierfür ist eine durch gegenseitiges Vertrauen und Freiwilligkeit gekennzeichnete, interaktive Coachingbeziehung. Die „begleitete Auszeit“ unterstützt die (Wieder-) Entdeckung der eigenen Handlungskompetenz und versteht sich als Begleitung auf dem Wege der Weiterentwicklung, Wandlung und Persönlichkeitsentfaltung; sie ist an einem achtsamen, liebevollen Menschenbild ausgerichtet, an human, ethischen Werten orientiert, unabhängig und vertraulich. Ziel ist dabei immer die Wiederherstellung bzw. die Verbesserung der Selbstregulationsfähigkeit (Selbstmanagement). Ob auf Wanderungen durch das nordhessische Bergland, Gesprächen und Meditationen in der Natur oder in den Räumen des Institut Comitatur – nur 500 Meter Fußweg von Ihrer Auszeit-Wohnung entfernt – hier erleben Sie eine Zeit der Klärung, der Wandlung und des persönlichem Wachstum ganz für sich.

Programm

Ihr individuelles Programm können Sie vorab telefonisch oder per Mail abstimmen. Das Datum eines individuellen Aufenthaltes können Sie - in Rücksprache mit uns - selbst bestimmen. Für Ihren Erstaufenthalt empfehlen wir eine Aufenthaltsdauer von 7 – 14 Tagen. Während dieser Zeit kann ein Prozess in Gang kommen, sich vertiefen und ausreifen. In der Folge sind individuell gewünschte kürzere oder längere Aufenthalte möglich. Der erste Aufenthalt gestaltet sich nach einem individuell für Sie zusammengestellten Programm, das in der Regel 1-2 Einzelstunden pro Tag umfasst.

Verantwortung

Die „begleitete Auszeit“ ersetzt keine medizinischen Diagnosen und Behandlungen. Jeder Teilnehmer trägt die volle Verantwortung für seine Erfahrungen und Aktivitäten selbst.

Kosten

Die Kosten setzen sich zusammen aus Unterkunft und der Anzahl der Einzelstunden (Honorar). Sie betragen erfahrungsgemäß etwa Euro 900,- pro Woche.

Wohnen Schlafen Essen Lesen Kultur Kunst
Architektur Wald documenta Wandern Rad-
fahren Laufen Spaziergang Auszeit Geschichte

begleitete auszeit comitamur institut

zentrum für beratung,
coaching & mediation

schloßstraße 18
34212 melsungen

t 05661 920274
auszeit@dr.gross.eu

www.nlp-coachingpraxis.de
www.konflikt-begleitung.de
www.drgross.eu

quartier-melsungen

brüggersberg 10
34212 melsungen

t 05661 921692
sw@quartier-melsungen.de

