



Themenabend Auszeit: eine gute Investition?

21. Januar 2013
in Zürich



Auszeit – eine gute Investition?

Auszeit - eine Unterbrechung auf Zeit in einem Umfeld mit besonderen Reizen – evtl. unter professioneller Führung - um Gesundheit, Lebensenergie, subjektiv erlebte Sinnhaftigkeit und Wohlbefinden positiv zu beeinflussen.

Unterbrechung - heisst den Rhythmus brechen, sich Zeit geben Dinge neu zu betrachten und neue/andere Perspektiven zu gewinnen.



Auszeit – eine gute Investition?

Ausgangslage und **Motiv/Ziel** sind entscheidend

aus der Position der **Dysbalance/Eerschöpfung** (regenerativ)

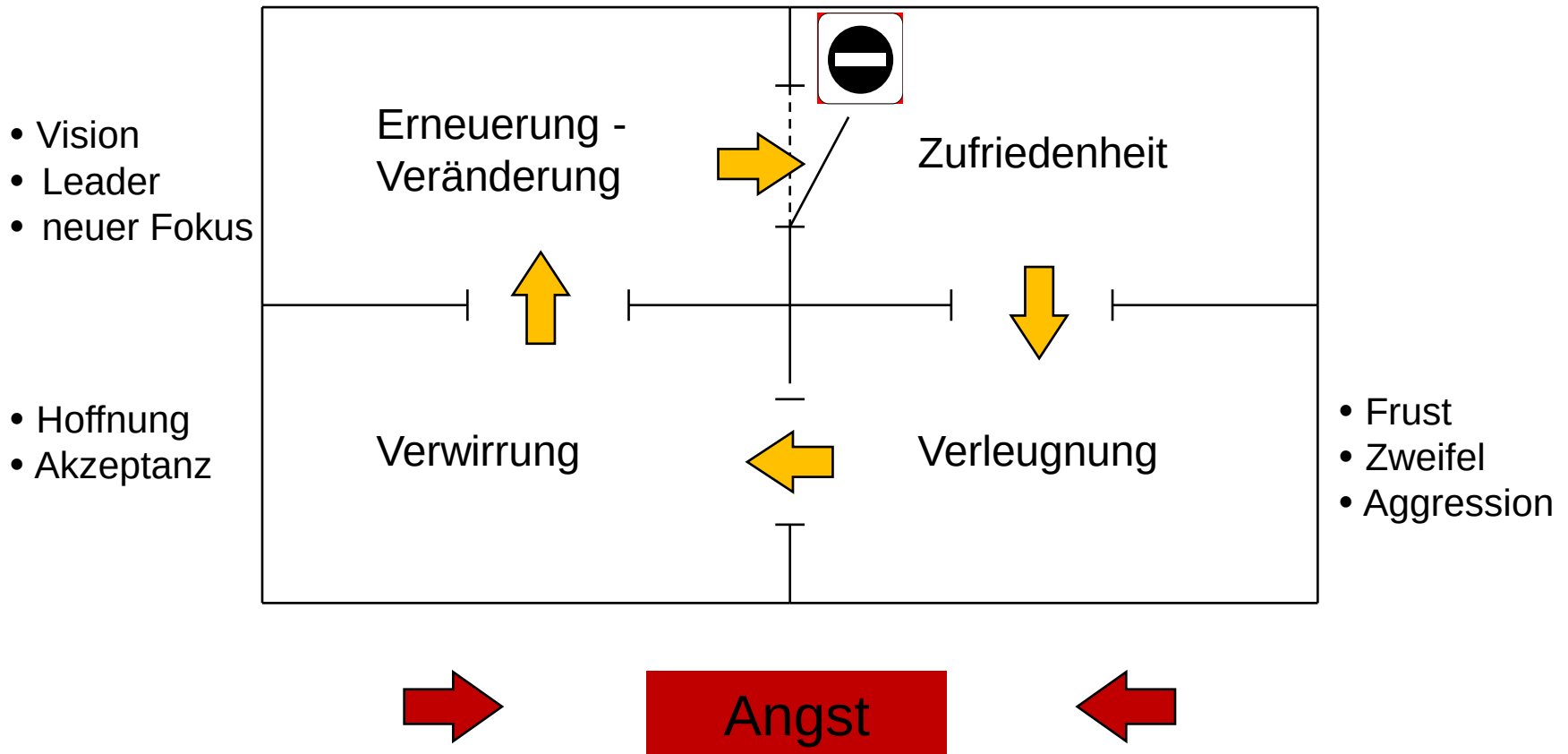
- Dauer: zwischen 3 Wochen und 6 Monaten;
- Motiv/Ziel: Erholung, Neuordnung, Reflexion und Entscheide, Kompetenzerweiterung, Rückgewinnung von Balance und Autonomie

aus der Position der **Balance** (präventiv)

- Dauer: zwischen 1 und 3 Wochen;
- Motiv/Ziel: Perspektivenwechsel, Inputs und Befruchtung, Reflexion und Entscheide, Achtsamkeit und Bewusstsein für Reaktionen von Körper, Intellekt und Psyche, neues Lernen und Erfahren als Lebensgrundhaltung



Prozess der Veränderung



Quelle: ??



WALDEN; OR, LIFE IN THE WOODS.

By HENRY D. THOREAU,
AUTHOR OF "A WEEK ON THE CONCORD AND MERRIMACK RIVERS."



I do not propose to write an ode to dejection, but to brag as lustily as chanticleer in the morning, standing on his roost, if only to wake my neighbors up. — Page 92.

BOSTON:
TICKNOR AND FIELDS.

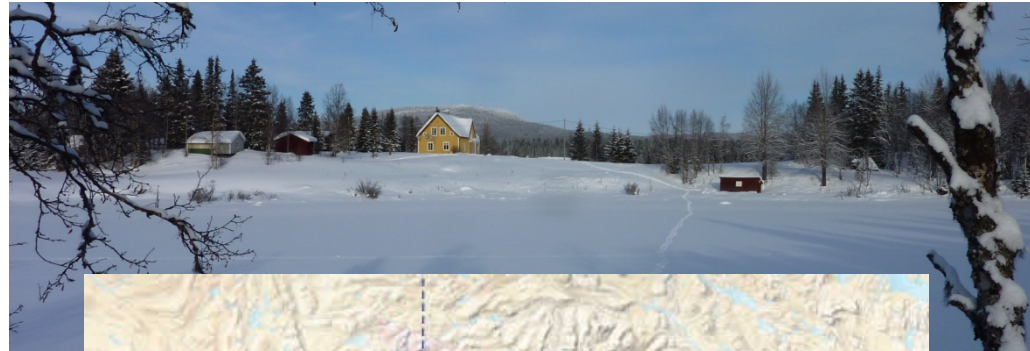
M DCCC LXX.













Sponsor und Organisator Themenabend

Urs Tannò

www.top50interim.com

Referent und Organisator von Auszeiten in Nordschweden

Stefan Wilda

www.wilda.ch



Auszeit Teilnehmer

Bruno Ruckstuhl

www.brunoruckstuhl.ch