

# Ablaufplan Bildungsurlaub

## Führungskräfte – Selbstführung, Resilienz & Klarheit in der Natur Südschwedens

**Zielgruppe:** Führungskräfte, Projektverantwortliche, Selbstständige mit Führungsverantwortung

**Dauer:** 5 Tage

**Ort:** Südschweden (Wald- und Seenlandschaft)

**Format:** Präsenzseminar mit naturbasierten Lern- und Reflexionsmethoden

**Täglicher Umfang:** ca. 6–7 Zeitstunden Lernzeit

---

### 1. Ziel des Bildungsurlaubs

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Führungskräfte, die ihre **Selbstführungs-, Entscheidungs- und Stresskompetenz** nachhaltig stärken möchten. Im Mittelpunkt steht die Fähigkeit, auch unter Belastung klar, reflektiert und verantwortungsvoll zu handeln.

Die Natur Südschwedens dient dabei bewusst als **Reflexions- und Lernraum**, um Abstand vom Führungsalltag zu gewinnen, Denkprozesse zu klären und nachhaltige Strategien für gesundes Führen zu entwickeln.

---

### 2. Lernziele

Die Teilnehmenden:

- reflektieren ihre Rolle als Führungskraft
  - stärken Selbstführung, innere Stabilität und Entscheidungsfähigkeit
  - entwickeln Strategien zur Stress- und Belastungsregulation
  - fördern Resilienz im beruflichen Kontext
  - verbessern Wahrnehmung, Präsenz und Klarheit
  - erarbeiten nachhaltige Führungs- und Selbstfürsorgekonzepte
- 

### 3. Methodischer Ansatz

- Naturbasierte Führungs- und Reflexionsmethoden
  - Achtsamkeit und Wahrnehmung als Führungsinstrumente
  - Geführtes Waldbaden zur mentalen Klarheit
  - Einzel- und Gruppenreflexion
  - Transferübungen für den Führungsalltag
  - Impulse zu Resilienz, Stresskompetenz und gesunder Führung
-

#### 4. Tagesstruktur (Beispiel)

- **09:00 – 12:00 Uhr:** Input, Naturübungen, Reflexion
  - **13:30 – 16:30 Uhr:** Vertiefung, Transfer, Gruppenarbeit
- 

#### 5. Detaillierter Ablaufplan

##### Tag 1 – Ankommen & Führungsrolle reflektieren

**Schwerpunkt:** Standortbestimmung

- Einführung in Zielsetzung und Struktur des Bildungsurlaubs
- Reflexion der eigenen Führungsrolle und Verantwortung
- Naturbasierte Wahrnehmungsübungen
- Achtsames Gehen im Wald
- Klärung persönlicher Führungs- und Belastungsthemen

**Lernziel:** Bewusstwerden eigener Muster, Einstieg in Selbstführung

---

##### Tag 2 – Selbstführung & Achtsamkeit

**Schwerpunkt:** Präsenz und Klarheit

- Achtsamkeit als Grundlage wirksamer Führung
- Wahrnehmungs- und Atemübungen zur mentalen Fokussierung
- Geführtes Waldbaden
- Reflexion: Präsenz, Aufmerksamkeit und Entscheidungsqualität
- Transfer in den Führungsalltag

**Lernziel:** Stärkung von Präsenz, Konzentration und Selbstwahrnehmung

---

##### Tag 3 – Resilienz & innere Stabilität

**Schwerpunkt:** Umgang mit Druck und Verantwortung

- Resilienzmodelle im Führungskontext
- Arbeit mit persönlichen Ressourcen
- Naturübungen zur Stabilisierung und Klarheit
- Gruppenreflexion: Herausforderungen im Führungsalltag
- Entwicklung individueller Resilienzstrategien

**Lernziel:** Innere Stabilität und Belastbarkeit stärken

---

## **Tag 4 – Stresskompetenz & Entscheidungsfähigkeit**

**Schwerpunkt:** Klar handeln unter Belastung

- Stressmechanismen bei Führungskräften
- Naturbasierte Methoden zur Stressregulation
- Vertiefendes Waldbaden
- Reflexion: gesunde Grenzen, Verantwortung, Balance
- Entwicklung persönlicher Stress- und Entscheidungsstrategien

**Lernziel:** Bewusster Umgang mit Druck und Verantwortung

---

## **Tag 5 – Integration & nachhaltige Führung**

**Schwerpunkt:** Umsetzung & Transfer

- Rückblick und Integration der Erkenntnisse
- Transferarbeit: nachhaltige Selbstführung im Alltag
- Entwicklung eines persönlichen Führungs- und Resilienzplans
- Abschlussreflexion

**Lernziel:** Nachhaltige Umsetzung im beruflichen Kontext

---

## **6. Lernzeitübersicht**

- Täglich: ca. 6–7 Stunden
- Gesamt: ca. 30–35 Stunden
- Bildungsurlaub-konform gemäß gängiger Landesregelungen