Lucerne University of
Applied Sciences and Arts

HOCHSCHULE
LUZERN

WORKSHOP

Meiner Vision auf der Spur

«Wenn wir das, was in uns liegt, nach aussen in die Welt tragen, geschehen Wunder.»

Henry David Thoreau

FH Zentralschweiz

VisionSpur

Idee
Ganzheitliche, nachhaltige Veränderungen entstehen von innen heraus. Die persönliche Vision ist hierfür Basis und Kompass, privat und beruflich. Sie setzt Energie frei und verleiht Flügel.

Inhalte
Die Teilnehmenden erkunden ihre eigene Vision. Eine Auszeit in der Natur ausgerüstet nur mit dem Nötigsten unterstützt uns dabei.
Wir setzten uns mit zentralen Fragen auseinander. Wo stehe ich heute? Wofür brennt mein Feuer? Was will ich loslassen? Was hilft mir, was hindert mich?

Methoden
Wir arbeiten mit Methoden aus der Visionssuche-Arbeit[1)], ergänzt mit Kreativitätstechniken und Bewegung. Wir inspirieren und unterstützen uns in der Gruppe. Naturerfahrungen weiten den Blick. Die Natur ist Spiegel unserer Fragen und Potentiale.
[1)] Erläuterung siehe separates Blatt

Phasen
1 Standortbestimmung
2 Auszeit
3 Rückkehr

Setting
3 bis 10 Teilnehmende. Leitung Ruth Förster mit männlicher Co-Leitung. Seminarhaus in Naturnähe.

Ziele
– Die persönliche Vision erkunden und formulieren
– Schritte für einen Alltag mit der Vision planen
– Vernetzen mit Menschen, die an ihrer Vision arbeiten.

Nutzen
Das Angebot «meiner Vision auf der Spur»
– Zeigt, wofür das eigene Feuer brennt
– Bietet Orientierung
– Hilft, sich und andere zu führen
– Unterstützt das bewusste Gestalten von Veränderungsprozessen beruflich & privat
– Öffnet den Zugang zur eigenen Kreativität.

Formate

3 Formate mit unterschiedlicher Intensität

VisionSpur modular
- 3 × 2.5 Tage verteilt auf ein Jahr
- eine Nacht alleine in der Natur
- halber Tag Reflexion in Gruppe, 3 Monate nach dem letzten Modul der VisionSpur

VisionSpur intensiv
- 5.5 Tage
- davon 24 Stunden alleine, fastend in der Natur
- halber Tag Reflexion in Gruppe, 3 Monate nach der VisionSpur

Vision Quest
- 12 Tage
- davon 4 Tage alleine, fastend in der Natur
- ein Tag Reflexion in Gruppe, 3 bis 6 Monate nach der Vision Quest

Aufbau

Alle Formate beinhalten
- Standortbestimmung & Aufbruch: Fragen an sich selbst verdichten, sichere Auszeit vorbereiten.
- Ressourcen & Hindernisse: Was unterstützt mich, was hindert mich?
- Auszeit: die Vision erkunden. Alleine in der Natur, mit dem Nötigsten ausgerüstet, Auseinandersetzung mit Ressourcen & Hindernissen.
- Rückkehr: Integration in Alltag. Erfahrungen reflektieren und erste Schritte für das Umsetzen im Alltag festlegen.
- Vernetzen & Reflexion: individuell und gemeinsam mit Leiterin einige Monate nach der VisionSpur.

Vorbereitung & Voraussetzung

- Absichtserklärung & Gespräch mit Leiterin
- Bereitschaft, sich einzulassen und zu vertrauen
- Gesund: physisch, psychisch, mental

Bilder: maya albrecht www.palabra.ch

Organisatorisches

Kontakt, Beratung & Leitung
Dr. science ETHZ Ruth Förster
mit männlicher Co-Leitung
T+41 79 466 17 48
vision@hslu.ch, www.visionspur.ch

Leitung

Ruth Förster
Ich begleite Einzelne und interdisziplinäre Teams in nachhaltigen Veränderungsprozessen. Mein spezieller Ansatz geht von der Naturbeobachtung und Präsenz im Körper aus. Ich unterstütze Menschen, sich als Teil eines Ganzen wahrzunehmen. Mir ist wichtig, einen sicheren und inspirierenden Raum für tiefe Begegnungen zu bieten. Ich bin vertraut mit Coaching in schwierigen Situationen und in unterschiedlichen Kontexten.
Basis sind meine Ausbildungen und Erfahrungen als Visionssuche-Leiterin in der Tradition der «School of Lost Borders» und im Tamalpa «Life Art Process», Dozentin für interdisziplinäre Prozesse und Forscherin im Bereich nachhaltige Entwicklung. Weiter bringe ich meine Liebe zur Natur, eigene Erfahrungen mit grundlegenden Veränderungen und meine Freude an der Begegnung mit Menschen aus unterschiedlichen Kulturen ein.

Creative Living Lab Hochschule Luzern (CreaLab)
Das CreaLab[2] erforscht und fördert Bedingungen, Prozesse und Methoden für Innovation und Veränderung. Es begab sich mit Ruth Förster auf eine VisionSpur. Fazit: die persönliche Vision ist eine zentrale Bedingung für kreatives Arbeiten und Veränderungen.

[2] IS: www.hslu.ch/iscrealab

VisionSpur - Daten & Kosten 2014

VisionSpur modular
– Modulpaket M1-M4: SFr. 3‘850 - 4‘000 [3)]
– Einzelmodul mit Reflexion M4: SFr. 1‘550 - 1‘650 [3)]
inkl. Unterkunft + Verpflegung

M1: Standortbestimmung & Aufbruch
Do. 12.6 - Sa.14.6.2014 auf Hochplateau mit Weitblick: Hotel Hildegard, www.hildegardhotel.ch
Anmelden: Early Bird bis 14.3.2014/ bis 4.4.2014

M2: Ressourcen & Hindernisse
Do. 25.9 - Sa. 27.9.2014 auf Hochplateau mit Weitblick: Hotel Hildegard, www.hildegardhotel.ch
Anmelden: Early Bird bis 20.6.2014/ bis 18.7.2014

M3: Auszeit & Integration in Alltag
Do. 30.10 - Sa. 1.11.2014 im wilden, herbstlichen Tessin
Anmelden: Early Bird bis 31.7.2014 / bis 5.9.2014

M4: Vernetzen & Reflexion
Fr. 30.1.2015; 13.30 - 18.00
im Raum Zürich – Luzern

M1-M4: Modulpaket
Anmelden: Early Bird bis 14.3.2014/ bis 20.6.2014 falls M1 besucht

Jedes Modul ist einzeln buchbar. Unsere Empfehlung: An allen Modulen teilnehmen, um sich intensiv mit der eigenen Vision zu beschäftigen.

VisionSpur intensiv
– mit Reflexion: SFr. 3‘300 - 3‘450 [3)]
inkl. Unterkunft + Verpflegung

So. 13.7. - Fr.18.7.2014
im kraftvollen Dischmatal: Hotel Shima
www.schima.davos.ch
Anmelden: Early Bird bis 16.5.2014/ bis 6.6.2014

– Vernetzen & Reflexionen
Fr. 05.12.2014; 13.30 - 18.00 oder
Fr. 30.1.2015; 13.30 - 18.00
im Raum Zürich – Luzern

Alle Angebote: Erster Tag ab 15.00, letzter Tag bis 17.00.

[3] **Spezialpreise**
– Early Bird: minus 5% vom Gesamtpreis
– Menschen in Aus- und Weiterbildung, wenig Verdienende: minus 40% vom Gesamtpreis. Bitte kontaktieren Sie uns (s. unten).

Vorankündigung Vision Quest 2015
12 Tage im Sommer 2015 (s. www.visionspur.ch)
Vision Quest kann unabhängig von den beiden anderen Formaten (VisionSpur modular, intensiv) oder im Anschluss an diese besucht werden.

Die Formate im Vergleich
VisionSpur modular, intensiv entsprechen sich weitgehend in den Inhalten. Variationen liegen in der Intensität, zeitlichen Staffelung (am Stück/verteilt) und in der Länge der Auszeit (12h/24h).
Vision Quest (Visionssuche) geht in die Tiefe und ist länger. Es ist die moderne Form eines jahrtausende-alten kraftvollen Übergangsrituals mit 4 Tagen Auszeit: alleine, fastend in der Natur nur mit dem nötigsten ausgerüstet.

Visionssuche-Arbeit
Wir arbeiten mit Methoden der Visionssuche. Im Zentrum stehen das persönliche Wachstum und die Verbindung mit der persönlichen Vision. Die Vision ist Kompass und Orientierungshilfe für alle Lebensbereiche und in herausfordernden Situationen: Veränderungen privat oder beruflich, wichtige Entscheidungen. Wichtiger methodischer Bestandteil sind Auszeiten in der Natur. Die Natur ist Spiegel für den Status Quo, eigene Ressourcen, Hindernisse und anstehende Schritte. Sie hilft, sich als Teil eines „grösseren Ganzen“ zu erfahren. Entschleunigen und Wechseln der Perspektive durchbrechen gewohnte Denkmuster. Körper- und Naturübungen fördern die eigene Präsenz. Der eigene Handlungsspielraum wird erweitert. Der Austausch in einer Gruppe inspiriert und unterstützt.

Weitere Angebote
Teams
Alle VisionSpur Formate sind exklusiv von bestehenden Teams buchbar. Gerne arbeiten wir ein individuelles Angebot mit Ihren Terminen aus.

Individuelles Coaching
Von Teams oder Einzelpersonen auf Anfrage.

Anmeldung - Beratung
Dr. science ETHZ Ruth Förster
Visionssuche Leiterin; vision@hslu.ch, +41 79 466 17 48
www.visionSpur.ch