



# Retrait

## Lebens-Balance für Hochleister

Schicken Sie Ihre Hochleister ins Allgäu,  
oder kommen Sie selbst:

- ④ **Burnout-Prophylaxe** mit Gesundheits-Check
- ④ **Wertejustierung** mit validem Profiling (optional)
- ④ **Einzelcoaching** dazu
- ④ **Alltagsausgleich** durch Outdoorsport und einfaches Leben
- ④ **Sozialkompetenztraining** und Selbstmanagement unter dem konsequenten Lehrmeister Natur



- ④ Retrait ist eine bewährte Form von **Persönlichkeitsstärkung und Orientierungs-Check**. Auf einer dreitägigen Erlebnistour erleben Sie Ihr großes Potenzial, die Kraft eines guten Teams und den Erfolg ganz individuell dosierter Grenzerfahrungen.
- ④ **Erlebnistour** bedeutet einfaches Leben unterwegs durch die faszinierende Natur des Allgäus.
- ④ Retrait ist **kein Abenteuer-Trip**. Sie genießen vielmehr eine Auszeit und setzen dabei Ihre Grenzen ein kleines Stück weiter.



# Retrait

## auf dem Weg durch die Natur Sichtweisen neu justieren



### Merkmale und Ziele

**Ziel des Retrait:** die perfekte Balance zwischen allen Lebensbereichen von Hochleistungen (Arbeit, Familie/Freunde, Freizeit, gesellschaftliches/soziales Engagement, Selbst) mit einer Neujustierung der persönlichen Sichtweisen.

Die Justierung beruht auf **vier Säulen:**

**Gesundheit** (Burnoutfaktoren), Wertesystem (psychometrisches Profil nach R. S. Hartman – optional), Einzelcoaching (Reflektion und Beratung bez. der beiden ersten Säulen) und dem Weg durch die Natur (Outdoorsport und einfaches Leben).

**Burnout-Prophylaxe:** vorab überprüfen Sie Ihr Wissen über gesundes Selbstmanagement, wie Ihre Burnout-Faktoren und ermitteln ggf. die Diskrepanz zwischen Ihrem Können und Wollen.

**Wertesystem (optional):** nach einem 20minütigen Online-Test im Vorfeld erhalten Sie eine detaillierte Rückmeldung zu Ihrem Werte-Profil auf der Tour. Dabei werden alle Dimensionen des Könnens (Fähigkeiten) und des Wollens (Aufmerksamkeit) sichtbar.

**Einzelcoaching:** Auf der Tour bekommen Sie eine mehrstufige Einzel-Beratung zu den Ergebnissen Ihres Gesundheits-Checks und Ihrer Werte-Diagnose.

**Weg durch die Natur:** auf einer Erlebnistour in Kleingruppen, aufgelockert durch individuelle Herausforderungen lassen Sie Ihren Alltag hinter sich. Diese Auszeit (Retrait) stärkt Ihr reflektives Vermögen, Ihre Gesundheit und Ihre emotionale Intelligenz.

### Durchführung

Drei Tage leichtes Trekking (Rucksackwanderung).

Übernachtung in Hütte, Zelt oder Biwak.

Verpflegung mit gemeinsamer Zubereitung der Mahlzeiten u. a. über offenem Feuer.

Herausforderungen für Kreativität, Erfindungsreichtum, Geduld und Teamgeist (Flussüberquerung etc.).

Begleitung der Kleingruppen durch Trekkingführer und Coach.

Einzelcoachings unterwegs.

Gesundheits-Check und Diagnose vorab.

Die outdoorsportlichen Herausforderungen sind alle speziell auf Sie abgestimmt (individuell dosierte Grenzerfahrung).

### Termin, Ort und Kosten

3. bis 5. September 2020

Lauben im Unterallgäu

750,- € Teilnahmegebühr, ggf. dazu profilingvalues 250 €.



**Lichtung**  
David M. Meissner

[www.meissners.net](http://www.meissners.net); Lauberhart 3; 87761 Lauben

T.: +49 (0)8393 9 22 52 54; E.: [info@meissners.net](mailto:info@meissners.net)

