

Fährbensuchen

Ein Programm für Studierende, die Schwierigkeiten im Studium haben und Unterstützung brauchen

Die Zielgruppe

Das Programm **Fährbensuchen** richtet sich an Studierende, die in ihrem Studium mit massiven Schwierigkeiten zu kämpfen haben, sich umorientieren möchten und Unterstützung benötigen. Im Focus steht dabei nicht eine sachlich-fachliche Beratung (Welche Möglichkeiten habe ich einen Studienwechsel vorzunehmen? Was wird mir anerkannt? etc), sondern das Ziel einen inneren Klärungsprozess anzustoßen und zu begleiten (Was lähmt mich? Wie bewältige ich meine Ängste? Wovon werde ich beeinflusst und was will ich wirklich?).

Das Programm

Fährbensuchen verbindet einen unterstützenden Coachingansatz mit einer Wander-Auszeit in der Gruppe. Hier können die Teilnehmenden erleben, wie entlastend gemeinsame Erfahrungen sind, weil es Kommilitoninnen gibt, die ähnliche Schwierigkeiten haben.

In einem individuellen Einzelcoaching vorab wird das Anliegen jedes Teilnehmenden geklärt. Drei weitere Einzelsitzungen im Anschluss an die Wanderwoche unterstützen die Studierenden in der Umsetzung der angestrebten Veränderung.

Warum das Coaching mit Wandern verbinden?

Aus dem gewohnten Umfeld heraus sich auf den Weg machen, öffnet neue Perspektiven. Die Natur berührt den ganzen Menschen. Neue Ideen, entstehen beim Gehen. Bei dieser Art des Wanderns geht es nicht um körperliche Leistung, sondern darum in Ruhe zu sich selbst zu kommen, Blockaden aufzulösen, Stärken zu aktivieren, um mit Freude und Zuversicht die weitere Lebensplanung anzugehen.

Morgentliche kurze Impulse zu den Themen: *Aufbruch – Verlust – Gewinn – Sehnsucht – Abschied – Zuversicht – Neubeginn*, begleiten die Teilnehmenden durch den Tag und werden in einer gemeinsamen Abendeinheit durch Symbolarbeit, kreative Methoden oder körperorientierte Interventionen vertieft.

Während des Wanderns ist Gelegenheit für Einzelcoachings nach Bedarf, sowie Raum für den Dialog mit sich selbst und mit der Natur.

Fährbensuchen - die wichtigsten Programmpunkte im Überblick:

- 1 Einzelcoaching pro Teilnehmerin vor Beginn der Wanderung (Dauer: 60 Min)
- Eine geführte Sieben-Tages-Wanderung (täglich etwa 20 km) im Nationalpark Eifel mit Vollverpflegung.
- Begleitende Einzelcoachings nach Bedarf und tägliche themenorientierte Arbeit im Gruppensetting nach der täglichen Wanderung.
- 3 Einzelcoaching-Termine je Teilnehmenden nach der Wanderwoche
- Geplanter Termin der Wanderwoche - je nach Pandemiesituation - September 2020 und/oder Mai 2021
- Anreise nach Aachen
- Abreise ab Bad Münstereifel
- Eine Gestalttherapeutin und ein Erlebnispädagoge als Begleitung
- Bereitschaftsdienst für Notfälle während der Wanderung
- Teilnehmerzahl: 12 Studierende

Fährtensuchen

Das Programm wird veranstaltet vom Verein *Perlentauchen e.V.*

Das Team

Dr. Annette Lömker-Schlöggel

Gestalttherapeutin (DVG), Pädagogin und promovierte Historikerin. Aufbau eines Bereichs mit 400 Mitarbeitern für einen großen sozialen Träger, sowie verantwortliche Leitung dieses Bereichs über einen Zeitraum von 12 Jahren. Seit Anfang 2018 selbständig als Gestalttherapeutin in eigener Praxis mit den Schwerpunkten Krisenbewältigung, Neuorientierung und interkulturelle Verständigung.

0176-63882964

annette@loemker-schloegell.de

www.annette.loemker-schloegell.de

Matthis Green

Dipl. Sportwissenschaftler für Freizeit und Kreativität. Inhaber von TIMA-Travels: naturnahe Kletterreisen. Lehrbeauftragter für Naturerleben (Was will raus? Mensch – Natur – Gesundheit) an der Sporthochschule Köln.

0163-6977094

Matthis.green@yahoo.de

www.tima-travels.de