

Ihre Themen

Es gibt Phasen im Leben, in denen weitreichende **Entscheidungen** anstehen - und sich **im Alltag** kaum gründlich klären lassen. Sie brauchen Zeit, Abstand und einen Rahmen, in dem unterschiedliche Aspekte in Ruhe betrachtet werden können.

Oft geht es um mehrere Ebenen zugleich: persönliche Motive, Verantwortung, Erwartungen, Loyalitäten, Unsicherheiten und die Folgen einer Entscheidung.

Sparring in Bewegung ist ein mehrtägiges Format für genau solche Fragen. Zum Beispiel:

- Ausstieg aus einer langjährigen Rolle
- berufliche Neuorientierung
- Vorbereitung auf den Ruhestand
- Unternehmensnachfolge und andere Übergaben
- Richtungsentscheidungen mit Folgen für Organisation, Familie oder Umfeld
- Abschiede und Übergänge, die mehr Raum brauchen, als der Alltag erlaubt

Am Ende steht nicht immer eine fertige Antwort - aber dafür **Entscheidungsreife**: Klarheit darüber, worum es im Kern geht, welche Optionen tragen und was der nächste sinnvolle Schritt ist.

Ihr Sparring

Sparring in Bewegung findet im 1:1 statt oder – wenn es um ein gemeinsames Thema geht – in sehr kleiner Runde.

Das Angebot umfasst:

- ein ausführliches Vorgespräch
- die individuelle Vorbereitung der Tour
- das Sparring über drei Tage
- eine Zusammenfassung der zentralen Gedanken und Erkenntnisse
- ein nachfolgendes Reflexionsgespräch



Möchten Sie herausfinden, ob Sparring in Bewegung zu Ihrem Anliegen passt? Ich freue mich auf Ihren Anruf oder Ihre Mail.



Elke Bögel
Tel. +49 (89) 203 407 75
E-Mail: hallo@elkeboegel.de
Web: www.elkeboegel.de

Sparring in Bewegung

Für Menschen, die vor einer **wichtigen Entscheidung** stehen



3 Tage zu Fuß. Mit Rucksack.
Klärung mit Zeit und Abstand.

Was Gehen bewirkt

Gehen verändert schon nach wenigen Minuten etwas in uns. Der Atem wird ruhiger, die Anspannung lässt nach, der Körper kommt in einen gleichmäßigen Rhythmus. Mit dem Körper kommt auch der **Kopf zur Ruhe**. Gedanken sortieren sich. Was vorher drängte, bekommt nach und nach eine Reihenfolge.

Auch Gespräche verlaufen anders als im Sitzen. Man geht nebeneinander, schaut in dieselbe Richtung. Pausen entstehen von selbst. Schweigen ist nicht peinlich, sondern Teil des Prozesses. Das nimmt Druck aus dem Austausch und erleichtert es, auch **Unfertiges auszusprechen**. Viele erleben, dass sich schwierige Themen in Bewegung leichter sortieren lassen als im Sitzen.

Über mehrere Tage hinweg entsteht etwas, das kurzfristige Formate nicht leisten können. Der Alltag rückt zunehmend in den Hintergrund. Gedanken, die sich sonst im Kreis drehen, „laufen sich müde“. Themen tauchen auf, verschwinden wieder und kommen später in anderer Gestalt zurück. Dahinter werden oft **Motive, Zweifel oder Hoffnungen** sichtbar, die im normalen Tempo des Alltags überlagert bleiben.

Themen werden nicht nur besprochen. Sie werden im wörtlichen Sinne durchlaufen.

Der Ablauf

VORGESPRÄCH

Im Vorgespräch klären wir Ihr Anliegen, den organisatorischen Rahmen sowie Region, Wegprofil, Kondition und persönliche Präferenzen.

TOUR

Wir gehen drei Tage am Stück. Alles, was wir für diese Zeit benötigen, tragen wir selbst im Rucksack – bewusst reduziert auf das Wesentliche. Wir übernachten unterwegs; die Abreise erfolgt am Morgen des vierten Tages.

ARBEITSWEISE

Gehen, Gespräch, Reflexion und Phasen des Innehaltens wechseln sich ab. Wir sortieren Gedanken, klären Motive und Prioritäten, betrachten Perspektiven und denken Szenarien und ihre Folgen durch.

TRANSFER

Während der Tage halte ich zentrale Gedanken und Erkenntnisse fest. Kurz nach der Tour erhalten Sie eine Zusammenstellung der wichtigsten Punkte. Mit etwas Abstand reflektieren wir gemeinsam, wie sich das Erarbeitete im Alltag bewährt.

Ihre Begleitung

Seit vielen Jahren begleite ich **Veränderungs- und Klärungsprozesse** in Organisationen und in persönlichen Übergängen. Ich arbeite mit Teams, Führungskräften und Einzelpersonen – als **Sparringspartnerin, Coach und Change-Begleiterin**.

Bewusst nutze ich dabei auch Formate außerhalb des gewohnten Rahmens: Gespräche im Gehen und Workshops in den Bergen. Dieser Abstand schafft das, was im Tagesgeschäft oft fehlt: **Klarheit**, ehrliche Reflexion und einen neuen Blick auf das Wesentliche.

Sparring in Bewegung verbindet professionelle Begleitung mit der Ruhe und Klarheit, die beim langen Gehen entsteht.

Elke Bögel

