

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 in sehr kleiner Runde.

Das Angebot umfasst:

- ausführliches Vorgespräch
- individuelle Vorbereitung der Tour
- dreitägiges Sparring in Bewegung
- Zusammenfassung und Reflexionsgespräch



„Die Bewegung und der Abstand haben mir geholfen, zur Ruhe zu kommen und mich auf mein Thema einzulassen. Durch die Gespräche mit Elke wurde mir klarer, **worum es im Kern wirklich geht** und was mein nächster Schritt ist.“
Geschäftsführer | Drei Tage auf dem Lechweg

Könnte Sparring in Bewegung zu Ihrem Anliegen passen? Ich freue mich auf Ihre Nachricht.



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. Mit jedem Tag wächst der Abstand zum Alltag. Was am ersten Tag noch nah, drängend oder festgefahren erscheint, zeigt sich am dritten oft in einem anderen Licht. Zusammenhänge werden sichtbarer, Prioritäten verschieben sich und hinter dem zunächst sichtbaren Thema treten Motive, Zweifel oder Hoffnungen hervor, 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. In einem anschließenden Reflexionsgespräch schauen wir gemeinsam, wie sich das Erarbeitete im Alltag bewährt.

Ihre Begleitung

Seit vielen Jahren begleite ich **Veränderungs- und Klärungsprozesse** in Organisationen und bei 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, Workshops in den Bergen und mehrtägige Streckenwanderungen, die ich als zertifizierte **DWV-Wanderführerin** mit professionellem Sparring verbinde.

Dieser Abstand schafft das, was im Tagesgeschäft oft fehlt: Klarheit, ehrliche Reflexion und einen neuen Blick auf das Wesentliche.

Elke Bögel

