



**BILDUNG**  
für ein gelingendes  
**LEBEN**

## ADRESSEN UND INFOS

### ORT:

Kylltal bei Trier rund um die Burg Ramstein  
(Burg Ramstein, 54306 Kordel)  
Weitere Informationen erhalten Sie nach  
Eingang Ihrer Anmeldung.

### TEILNAHMEBEITRAG:

€ 80,00 pro Person  
(inkl. Logbuch, Verpflegung bei der Mittagsrast und Getränke)  
Bitte überweisen Sie den Betrag nach Erhalt der Rechnung.

### ANMELDUNG UND WEITERE INFORMATIONEN:

bis zum 19. September 2016

#### per Mail:

[themenschwerpunkt-arbeit@bistum-trier.de](mailto:themenschwerpunkt-arbeit@bistum-trier.de)

#### über unsere Homepage:

[www.keb-arbeit.de/veranstaltungen](http://www.keb-arbeit.de/veranstaltungen)

### VERANSTALTER:

#### Themenschwerpunkt Arbeit

Bischöfliches Generalvikariat Trier

Thomas Berenz

Mustorstraße 2

54290 Trier

Tel.: 0651-993727-10

[www.keb-arbeit.de](http://www.keb-arbeit.de)

Unsere AGB mit der Widerrufsbelehrung finden Sie hier:

[www.keb-arbeit.de/footer/rechtliches/agbs.html](http://www.keb-arbeit.de/footer/rechtliches/agbs.html)



## ABSTAND NEHMEN

**Unterbrechen – Reflektieren – Verändern**  
Wanderung für berufstätige Männer

Samstag, 24. September 2016,  
von 9.30 bis 15.00 Uhr

## ABSTAND NEHMEN

Unterbrechen – Reflektieren – Verändern

Sicher kennen Sie das: Tempo, Druck, schneller, höher, weiter... Der eigene Lebensrhythmus wird bestimmt von vorgegebenen beruflichen Strukturen, durch Leistungsanforderungen und Zweckdenken, aber auch durch selbstaufgelegte Ansprüche und die eigenen Grenzen. Dabei erweist sich besonders die zunehmende Arbeitsverdichtung und Veränderungsgeschwindigkeit als belastend – nicht selten ein Hamsterrad.

Warum aber sollte ich diesen gewohnten Rhythmus in Frage stellen, da mir in ihm die Orientierung doch so leicht fällt und er mir (scheinbar) Sicherheit bietet?

Wer alltäglich im Berufsleben hoch motiviert und leistungsorientiert seinen „Mann“ stehen muss, kann schnell wesentliche Aspekte seines Lebens aus den Augen verlieren: sein Privatleben, sich selbst, Gott ... Auch fällt es schwer, innezuhalten, aufzutanken, Ideen zu sammeln, der Sehnsucht nach wertvollen Veränderungen nachzudenken, die eigene Person einmal bewusst in den Mittelpunkt zu stellen. Doch nur wer dazu bereit ist, dem kann es gelingen, die eigene Lebensbalance bewusst zu steuern und sich im Gleichgewicht zu halten.

Auf einem besondern Weg durch das Kylltal bei Trier laden wir Sie ein:

- dafür den nötigen Abstand vom Alltäglichen zu gewinnen
- zu einer persönlichen Standortbestimmung
- Ihr Selbstverständnis in den Blick zu nehmen
- sich in einem geschützten Raum und in kleiner Gruppe auszutauschen
- im Gehen und Wandern neue Perspektiven auf Ihre persönlichen Lebensbereiche und auf die Welt um Sie herum zu eröffnen
- an Stationen des Weges Impulse zur Reflexion zu sammeln
- neue Ziele und Wege für das eigene Leben zu bestimmen
- in einer vielfältigen Landschaft die Seele baumeln zu lassen und neue Energie zu tanken

### UNSER ANGEBOT FÜR SIE:

Das Angebot richtet sich an berufstätige Männer, die einen außergewöhnlichen Rahmen zum Durchatmen und Kräftesammeln suchen, an alle, die im Beruf Führungs-Verantwortung tragen, an Geschäftsführer und Personalverantwortliche aus Wirtschaftsunternehmen und anderen Organisationen.

### IHR WEG:

Mit einer kleinen Gruppe (max. 12 Teilnehmer) begeben wir uns auf einen Rundweg durch das Kylltal bei Trier. Der Weg ist mittelschwer mit flachen Wegstrecken, leichten Steigungen und einigen Auf- und Abstiegen, die Trittfestigkeit verlangen. Festes Schuhwerk und einen Rucksack bringen Sie bitte mit. Wir stellen Ihnen Getränke und ein Logbuch mit Informationen zu den einzelnen Stationen und für Ihre persönlichen Notizen zur Verfügung. Bei der Mittagsrast erwartet Sie eine leckere Brotzeit.

### IHRE BEGLEITER:



#### **Dr. Hans Günther Ullrich (54)**

Domvikar, seit 2008 Priester im Bistum Trier, zuvor 16 Jahre im Management international tätiger Unternehmen



#### **Thomas Berenz (37)**

Theologe, Leiter des Themenschwerpunkt *Arbeit*, Seminarleiter für Burnoutprävention (IfSE), Work-Life-Balance-Trainer (IHK)