



# SEMINARBESCHREIBUNG

“Der Gipfel und die Gefühle sind so nah”

**Projekt- u. Kommunikations-Management**

LAWINEN-, ALPIN- UND WETTERKUNDE, KOMMUNIKATION UND KRISENMANAGEMENT

AN DER WILDSPITZE (3770m)  
SEINE EIGENEN GRENZEN ERFAHREN

**23. Dezember 2022 bis**

**02. Januar 2023**

**The Spirit of Adventure**

Workshop (Alpenhauptkamm) Mittelberg, Pitztal, Österreich

© LIMBERG GmbH Unternehmensberatung 2022/23: Die im Seminar vom 23. Dezember 2022 bis 02. Januar 2023 sowie in dieser Beschreibung veröffentlichten Inhalte unterliegen dem deutschen Urheber- und Leistungsschutzrecht. Jede vom deutschen Urheber- und Leistungsschutzrecht nicht zugelassene Verwertung bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verfassers oder jeweiligen Rechteinhabers. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung, Einspeicherung, Verarbeitung bzw. Wiedergabe von Inhalten. Inhalte und Rechte Dritter sind dabei als solche gekennzeichnet. Die unerlaubte Vervielfältigung oder Weitergabe einzelner Inhalte, einzelner Seiten oder der gesamten Teilnehmermappe ist nicht gestattet und strafbar. Die Herstellung von Kopien ist nur mit schriftlicher Erlaubnis des Verfassers oder jeweiligen Rechteinhabers zulässig.

Wir bitten Sie diese Unterlagen vertraulich zu behandeln. Vielen Dank!

**LIMBERG GmbH Unternehmensberatung**

Jungholzberg 7, 42399 Wuppertal

Telefon: 0202/2570380,

Email: [info@limberg-beratung.de](mailto:info@limberg-beratung.de)

Internet: [www.limberg-beratung.de](http://www.limberg-beratung.de), [www.limberg-seminare.de](http://www.limberg-seminare.de)

# Kommunikation

## “Mit den Extremen leben und im Team LERNEN”



Nach einer entspannten Anreise zum Seminarort „Mittelberg im Pitztal, Österreich“ und einem guten Abendessen im Alpengasthof „Steinbock“ sind die Seminarteilnehmer an den folgenden Tagen unter anderem mit dem Gletscherexpress zum Gletscher aufgebrochen, um sich auf die Winterlandschaft im Schnee einzustimmen! Eine kleine Einweisung in die alpine Skitechnik wurde von den Teilnehmern wohlwollend angenommen. Der krönende Abschluss war am Nachmittag eine Kutschfahrt durch das verschneite Pitztal. Hierbei konnten sich die Teilnehmer über die nächsten Meilensteine austauschen und auch auf das Weihnachtsfest einstimmen.



Um 17:00 Uhr war der Seminarteil beendet und alle freuten sich schon auf das Weihnachtsmenü. In den nächsten Tagen wurden alle Teilnehmer unmittelbar im natürlichen Umfeld und unter teilweise unbekanntem Bedingungen, wie Alpinski auf und abseits der Pisten, im alpinen Gelände und an den verfrorenen Wasserfällen, mit den Themen Teambuilding, Kommunikation und Krisenmanagement vertraut gemacht. Bei mehreren kleinen Krisenbewältigungsaktionen in kleinen Gruppen, wie dem alpinen Wandern im ungespurtem Gelände, wie dem Skitourengehen und wie bei ähnlichen alpinen Projekten wurden die Gruppen behutsam an das Seminarziel heran geführt. Bei der täglichen Einschätzung der Lawinen- und Wetterlage und der unabdinglichen täglichen Abstimmung im Rahmen der notwendigen alpinen Kommunikation konnten die Teilnehmer ihre vorhandenen Erfahrungen und das Erlernte unter Beweis stellen.

Der bergerprobte ExtremBERGMensch Carsten Limberg stand den Teilnehmern mit seinem umfangreichen Fachwissen und seiner „charmanten“, direkten Art in allen Situationen zur Verfügung. Der „Spirit“ des Erlebnis- und Krisenmanagements! Seine tägliche Einstimmung auf den Tag: „Kommunikation und Organisation ist unter anderem der Schlüssel zum Erfolg“. „Disziplin, Ehrgeiz und das Einlassen auf Unbekanntes dürfen auch nicht fehlen! “

***Besonderen Dank gilt der Familie Falbesoner***

*für die großartige Unterkunft; und natürlich den Seminarteilnehmern, die sich tapfer mit einigen Blessuren und spannenden Abenteuern am Berg geschlagen haben.*



<https://www.berghof-steinbock.at>



## Tag 2

### Aufstieg mit dem Gletscherexpress

Die Teilnehmer\*innen (nachfolgend auch nur mal „olllldschollll“ Teilnehmer genannt) erkundeten das verschneite Gelände auf dem Gletscher, sowie den Tälern, und machten sich mit der Topografie vertraut, wo sie das gesamte Panorama mit seiner Schönheit und seinen versteckten Gefahren erkunden und erleben konnten. Abstimmungsprozesse in der Gruppe und ein perfektes Zeitmanagement in der Höhe waren die Ziele der ersten Lektionen. Keiner hat sich verlaufen oder verschätzt und alle sind wieder glücklich vom Berg heruntergekommen.



## Tag 3

### Alpiner Skikurs, Kommunikation, Gruppendynamik, Führungsverantwortung

Die Teilnehmer wurden in Leistungsgruppen eingeteilt und nach ihrem Können und ihrer Leistungsfähigkeit, sowie mentaler Stärke bewertet. Jeder hat dann nach einer persönlichen Einweisung die unterschiedlichen Abfahrtstechniken übermittelt bekommen. Hierbei wurde insbesondere viel Wert auf die Gruppenkommunikation gelegt. Jeder der Teilnehmer konnte einmal die Führung der Gruppe übernehmen. Hier stießen einige an ihre Grenzen. Bei Windgeräuschen, Kälte und einer großflächigen Umgebung war das Führen plötzlich doch eine erhebliche Herausforderung. Aber alle konnten die Situationen gut meistern. Alle behielten ihre gute Laune, bis die Müdigkeit einkehrte. Runter vom Berg und ab zur Nahrungsaufnahme.





Lernen; für Einige schon am Limit und andere möchten hoch hinaus







## Tag 4

Am vierten Tag haben die Teilnehmer sich ausgiebig mit den unterschiedlichen Wettersituationen am Berg und im Tal vertraut gemacht. Insbesondere wurden die Gefahren hinsichtlich sich schnell ändernder Wetter-Phänomene veranschaulicht. Es war viel zu warm für diese Jahreszeit und somit stieg die Lawinengefahr täglich, da sich die labilen Schneeschichten nicht miteinander verbinden konnten. Überall taleinwärts lösten sich keine Lawinen, welche auch schnell zur Gefahr werden können. Eine unsichtbare Gefahr für den Ungeübten. Selbst für Profis immer eine Herausforderung, die Lage richtig einzuschätzen. Die möglichen Präventionen wurden noch bis zum Abendessen erläutert. Hierbei konnte auch das heimische Wild beobachtet und verspeist werden:



## Tag 5



Skigymnastik vor dem Aufstieg!

## Teambuilding, Gruppendynamik und Zielsetzungsmanagement

Am fünften Tag ging es dann wieder auf die Piste oder in das alpine Gelände. Schon beim Frühstück wurden die Teilnehmer gefordert. Der Seminarleiter teilte den Teilnehmern die einzelnen Bausteine und den Tagesplan bei der morgendlichen Nahrungsaufnahme mit. „Doch kein Urlaub“ murmelten einige Teilnehmer. Alle konnten an diesem Tag auf Basis ihrer persönlichen Kenntnisse und Kondition in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden die Umgebung erkunden und erleben. Kalte und nasse Füße vorprogrammiert!





Auch für ausreichend Ruhepausen zum Reflektieren wurde gesorgt! In der Ruhe liegt die Kraft für neue Abenteuer!



Auch im Abstieg war noch Luft nach oben!





## Tag 6, (Riffelsee 2.757m.ü.M.)

Am sechsten Tag sind wir dann zum Riffelsee aufgestiegen, damit die Muskulatur wieder geschmeidig wird. Rauf und runter ging es in steilem Gelände. Die Techniken verbesserten sich stündlich bis wieder der große Hunger und die Müdigkeit kam.



## Riffelsee im Sommer 07/2022





Mit diesem Tag war noch ein Kapital „Gruppendynamik“ und „Selbstdisziplin“ abgehakt. Der Altersunterschied (0-87 Jahre) und die persönliche Verfassung der Teilnehmer mussten in Einklang gebracht werden. Perfekte Harmonie war am 6. Tag schon gut zu erkennen. Es braucht nicht viel, um zu verstehen, wie es harmonisiert. Die Zauberwörter heißen weiterhin „Organisation“ und Kommunikation“. Und wenn „man(n)\*innen“ noch Disziplin aufbringt ist der Berg\*Mensch\*innen professionell und sicher unterwegs!



So sehen große und auch kleine „Sieger“ aus.....



**Tag 7 bis 9, (Krise im Schnee)**

**Eisklettern, ein Ziel fürs...**







nächste Leben?



nächstes Jahr?



nie? Baumlawinen haben auch ihre Tücken!



die Augen, die funkeln wieder!

## Krisenstimmung



Mit dem bereits „Erlebten“ war es noch nicht genug. An den letzten Tagen musste der Seminarleiter noch mehrfach quälen und provozieren, um aus den Teilnehmern krisensichere Menschen zu machen, wie es Expeditionsbergsteiger i.d.R. sind. Mentale Stärke ist gefordert! Auf und ab ging es am Berg und immer wurde gefordert. Alle Techniken für eine gelungene Gruppendynamik und ein perfektes Krisenmanagement wurden immer und immer trainiert. Alle waren noch aufmerksam, bis es geschah. Die Stimmung kippte aufgrund einer Lappalie. Die Deutung einer einzigen Vokabel („A-sozial“ kommt von „Un-sozial“ und „Sozial“ kommt von „die Gruppe betreffend“). Alle waren erschöpft und müde. Es gab ein Spiel und dann laute Musik. Der Rest ist Geschichte. Jeder kann aus der Situation nur lernen und für sich das Wesentliche mit nach Hause nehmen und auf seinen Alltag und die zukünftige Kommunikation übertragen, damit Konflikte gar nicht erst entstehen!

Am Berg jedoch muss klare Kommunikation mit ehrlichen, deutlichen und oft lauten Worten, sowie einer kurzen Phraseologie herrschen. In unserer Gesellschaft, in unserem Alltag ist dies jedoch mittlerweile eher verpönt, da ja immer gern Emotion und die eigene Empfindlichkeit mit eingebracht wird und oft lange diskutiert wird, ohne eine Entscheidung zu formulieren! Am Berg hat dies Nichts verloren! Klare Regeln und Strukturen, auch in der Kommunikation. Lautes Geschrei am Berg ist oft notwendig, bis zu einem Punkt wo man(n)+innen damit eine Lawine auslösen. Dann muss Schweigen höchste Priorität haben. Aber nie das Ziel verlieren und Entscheidungen schnell und klar formulieren und weiter geht's. Professionelle Bergpartner verstehen sich blind! Für Bergsteiger sind diese Regeln wie eine Lebensversicherung. Eine Beurteilung nach Bewältigung der Gefahrenlage ist ebenso wichtig, wie notwendig, um aus Fehlern zu lernen. Schweigen oder Ausweichen ist für Profis eher kontraproduktiv und hat am Berg „nix“ verloren.

Am Folgetag trat wieder Ruhe ein und der Rest konnte die schöne Umgebung weiter genießen. Übertragen kann man aus dieser Situation folgendes mitnehmen: „Mit Steigeisen aufs Seil treten, kann tödlich für die gesamte Seilschaft sein! Die Sinne schärfen und die Umgebung, wie die Seilschaft sowie das Material ehren! Und sich selbst zurücknehmen! Auf den Seilpartner achten und ihn nicht zu Schaden kommen lassen, wie sich selbst.“ Alles Inhalte die wir in den letzten Tagen so schmerzhaft und mit viel Emotion erfahren mussten!



Am Berg gibt es keinen doppelten Boden. Was man hier lernt, kann uns auch im Tal ein langes, zufriedenes und glückliches Leben bescheren!



**"I kill the cat, eh carlos"**



**"The same procedure as every year, Carlos!"**

Am letzten Tag noch einmal Projekt- und Krisenmanagement vom Feinsten. Wir bewegen uns nochmals auf 2400m! Für einen Moment der Freude! Auf Touren-Ski geht es bis zum Gletschertor in unwegsamem Gelände. Und dann! Eine kleine Lawine. Der Vorbote aufzuhören? Ein guter Alpinist weiß, wann er aufhören muss! Es ist nur ein Gefühl aber von sehr großer Bedeutung. Beine unter die Arme und Vollgas! Geschafft! So schnell kann es gehen. Und „WER“ hat's gesagt:



der BERG spricht mit Dir!



**Angekommen!**



Ein Berg steht auch noch in 1000 Jahren dort, wo er heute steht. Also -Alles- was wir kleinen Menschen am Berg machen und erleben, muss mit dem richtigen Augenmaß geschehen. Keine Hektik oder unüberlegtes Handeln! Der Berg verzeiht nicht! Scharfe Sinne und viel Respekt sind die beste Lebensversicherung! Auch im Tal!





Zuhause können sich alle Teilnehmer noch recht gut an das Erlebte und teilweise auch Extreme erinnern. Die Selbstreflexion lässt das „Erlebte“ mit ausreichend Abstand in eine neue Dimension rücken. Wer diese spielerische Erfahrung in den Alltag umsetzt, wird logischerweise in SEINER Weise erfolgreicher. Wie auch immer der Einzelne SEINEN Erfolg definiert. Das „Erlernte“ ist das Rüstzeug für ein erfülltes Leben. Am Berg, wie im Tal! Lebt Euren Traum!

## **DIE MENSCHEN**



## **DIE GRUPPE**





## DER BERG



Wir freuen uns auf den nächsten Workshop!

Ihr Team der LIMBERG GmbH Unternehmensberatung

