



# SEMINARBESCHREIBUNG

**“Der Gipfel und die Gefühle sind so nah”**

**Projekt- u. Kommunikations-Management**

LAWINEN-, ALPIN- UND WETTERKUNDE, KOMMUNIKATION UND KRISENMANAGEMENT

Montblanc (4.807m)

**Aiguille du Tour (3540m)**

SEINE EIGENEN GRENZEN ERFAHREN

**Chamonix/ Montblanc vom 25.11. bis 05.12.2021**

**und**

**Neukirchen a.Gr.Venediger 10.02. bis 18.02.2022**

**The Spirit of Adventure**

Workshop Alpin, Frankreich und Österreich 2021 bis 2022

© LIMBERG GmbH Unternehmensberatung 2021/22: Die im Seminar vom 25. November 2021 bis 18. Februar 2022 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 spannenden Anreise zum Seminarort „Les Drus, Chamonix, Frankreich“ und einem guten Abendessen haben die Seminarteilnehmer an den folgenden Tagen mehrere alpine Touren im Hochgebirge, teilweise unter extremen Wetterbedingungen (Schneetreiben, -25°C u. 60Km/h Wind), absolviert. Schon die Anreise und die Begegnung mit dem Schweizer Zoll war ein Abenteuer (Frage: „Haben Sie Alkohol dabei?“ Antwort: „Ja, und wir haben auch ein Impfbzertifikat!“). Insider wissen, was gemeint ist. Tag für Tag wühlte „Mann“ sich durch die Schneemassen. Hierbei konnten sich die Teilnehmer kennenlernen, ihre alpinen Fähigkeiten unter Beweis stellen, ihr Kommunikationstalent ausleben und sich über die nächsten Meilensteine austauschen und immer wieder auf das Abendessen freuen.



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! “

## Tag 1

### Abstieg in die Zivilisation nach Chamonix



## Tag 2

### Aufstieg zum Montenvers, Mer de Glace mit Blick auf die Grand des Jorasses (1.950m.ü.M.)

Die Teilnehmer\*innen (nachfolgend auch nur mal „oIIldschollll“ Teilnehmer genannt) erkundeten das verschneite alpine Gelände mit kleinen Kletterpassagen bis zum Gletscher-Bahnhof Montenvers auf 1.950m. Sie machen sich unter erschwerten Bedingungen mit der Topografie und den eisigen Gegebenheiten vertraut. Dort oben wäre das gesamte Panorama in seiner vollen Schönheit zu betrachten, wenn es nicht so neblig gewesen wäre.



Impressionen im Aufstieg:



Die versteckten Gefahren wurden erkundet. Improvisation war auch gefragt, da wir ja nur eine kleine Wanderung machen wollten. Ohne Seil und Steigeisen. Hätten wir gut brauchen können! 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.



So hätte es aussehen können:





Aber nicht genug; am Abend gab es dann noch Trockenübungen:



## Tag 3

### Alpiner Kurs für Fortgeschrittene, Kommunikation, Gruppendynamik, Führungsverantwortung

Die Teilnehmer wurden wieder ins unwegsame Gelände geschickt. Hierbei wurde insbesondere viel Wert auf die Gruppenkommunikation gelegt. Jeder der Teilnehmer konnte einmal die Führung der Gruppe übernehmen. Hier stießen einige an ihre körperlichen Grenzen (Schulter zu breit?). 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. Noch einen kleinen Schnaps und runter vom Berg und ab zur Nahrungsaufnahme.



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









Kalt?



Glatt?

## Tag 4 und 5

Am vierten und fünften 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. Es schneite ununterbrochen! 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 aus dem Supermarkt beobachtet und verspeist werden:



## Mystisch



## Teambildung, Gruppendynamik und Zielsetzungsmanagement

Am fünften Tag ging es dann wieder auf die Berge und 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!



## Die letzten Tage und es ging ganz nach OBEN (Aiguille du Tour, 3540m) unterhalb vom Montblanc

Am vorletzten Tag sind wir dann zum Punta Helbronner (3.462m) unterhalb vom Montblanc mit der Seilbahn aufgestiegen. Damit die Muskulatur geschmeidig bleibt haben wir uns einen Berg in der Nähe ausgesucht. Es sollte die [Aiguille du Tour, 3540m](#) werden. -25°C und peitschender Wind mit bis zu 60 Km/h machten uns den Aufstieg nicht einfach. Rauf und runter ging es auf dem Gletscher.



## Bis zum Gipfel

Mit diesem Tag war noch ein Kapital „Gruppendynamik“ und „Selbstdisziplin“ abgehakt. Der Altersunterschied und die persönliche Verfassung der Teilnehmer mussten in Einklang gebracht werden. Perfekte Harmonie war an diesem 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!





der Weg



ist



ein Weg



und ein Ziel!





und die Familie ist immer dabei!



Den „Siegesberg“ in Stille und Einsamkeit genießen.....



## Neue Zeit neuer Aufstieg (02/2022 Neukirchen am Großvenediger, Krise im Schnee)

### Tourenskigehen ohne Tunnelblick



Wieder einmal gaben sich die Teilnehmer ein „Stell-DICH-ein“ im Alpengasthof „Rechtegg“ in Neukirchen am Großvenediger im Pinzgau, Österreich. Der Februar 2022 war mild, die Schneelage ausreichend. Nach mehreren guten Abendessen haben sich die Seminarteilnehmer an den folgenden Tagen teilweise zum ersten Mal auf Tourenski durchs Gelände gewagt. Auch hierbei konnten sich die Teilnehmer kennenlernen, ihre alpinen Fähigkeiten unter Beweis stellen, ihr Kommunikationstalent ausleben und sich über die nächsten Meilensteine auf Tourenski austauschen und sich wieder einmal täglich auf das Abendessen freuen. Auch zwei Tage und Nächte auf einer einsamen Alm standen auf dem Plan. Selbstversorgung mit Felix als Hobby-Sterne-Expeditionskoch - keine große Aufgabe. Und es gab auch noch ausreichend Bier und Schnapsvorräte, welche in solch einer Umgebung nicht fehlen dürfen. Auch die „Rechtegger“ waren stets gut gelaunt.





**Was passiert morgen?**



**nächste Zeit?**



**auch kleine Stürze haben ihre Tücken!**



**die Augen, die funkeln wieder!**

## Jeder Tag ein großes oder kleines Abenteuer



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.

Am Berg muss eine klare Kommunikation mit ehrlichen, deutlichen und oft lauten Worten, sowie einer kurzen Phraseologie herrschen.

„Wir laufen auf 12 Uhr!“ War die klare Ansage!

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





Am letzten Tag noch einmal Projekt- und Krisenmanagement vom Feinsten. Wir bewegen uns nochmals auf den Berg! Für einen Moment der Freude! Im Aufstieg zu den Krimmler Wasserfällen über den alten Römer-Pfad im nicht gespurten Gelände kam es plötzlich im oberen Hang zu einem Lawinenabgang. 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, ein Freund schon!

Scharfe Sinne und viel Respekt sind die beste Lebensversicherung! Auch im Tal!







Am „Rechteck“ 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!**

**Wir freuen uns auf den nächsten Workshop!**

Ihr Team der LIMBERG GmbH Unternehmensberatung

