

# The Mindful Wolf



Fotos © Jana Malin

## Leadership Moments Inspired by Nature

Dieses besondere Veranstaltungsformat bietet neue Erfahrungen und Ansätze im Leadership für UnternehmerInnen, Führungskräfte und ManagerInnen. Das Thema Mindful Leadership wird durch Verknüpfung der Naturgesetze im Verhalten von Wölfen und der Achtsamkeitspraxis neu erschlossen. Die starke Anbindung an die Natur und das Vorbild freilebender Wölfe als Rudeltiere zeigt uns die essenziellen Qualitäten, nämlich spielerische Präsenz, Vertrauen in das Hier und Jetzt und zielgerichtete Wachsamkeit, die es wieder zu entdecken gilt. Das uns innewohnende, große Potenzial, insbesondere im Umgang mit Menschen und in der nachhaltigen Führung, wird wieder freigelegt und eröffnet ungeahnte Möglichkeiten für mehr Führungsqualität, Kreativität und Innovation und ermöglicht einen gesunden, ausgeglichenen Arbeits- und Lebensstil.

### Zielgruppe:

UnternehmerInnen, ManagerInnen und Führungskräfte, die nach nachhaltigen, starken Konzepten für die Bewältigung der Herausforderungen im Zeitalter der Digitalisierung, Disruption und globalen Wirtschaft suchen.

### Programm/Inhalte:

The Mindful Wolf wird als Wochenendveranstaltung mit Outdoor Teilen und vielen Mikroübungen im Nationalpark Bayerischer Wald durchgeführt. (Anmerkung: Wölfe sind selbstbestimmte Wildtiere und daher können wir natürlich nie garantieren, dass sie sich uns an diesem Tag auch zeigen wollen!)

#### Tag I Freitag - Anreise

Eintreffen bis 17:00 Uhr, Vorstellung Begrüßung und gemeinsames Abendessen

---

#### Tag II: Samstag

08:00 Frühstück

09:00 Themenblock 1:

##### **Mind full oder Mindful?** Bedeutung von Achtsamkeit für moderne Führungskräfte

- Was bedeutet ‚Achtsamkeit‘ und was bringt sie
- Wichtige Aspekte der Achtsamkeit als Voraussetzung für den Rundgang zu den Wölfen
  - Wahrnehmung mit allen Sinnen
  - Fokussierung auf das Wesentliche
  - Dem Hier und Jetzt Raum geben

10:30 Einweisung für den **Rundgang**

- Spaziergang zu den Großgehegen  
Kurze Stationen mit Hinweisen zum Verhalten der Wölfe und Verbindung zu Achtsamkeit
- Beobachtung der Wölfe und Erläuterungen zum Kontext Leadership

12:30 Gemeinsames Mittagessen

14:00 **In die Stille gehen – Zeit für sich nehmen**

15:00 Themenblock 2:

#### Aus dem Leben der Wölfe - Analogie zu Achtsamkeit

- Präsenz, Ablenkung vs Fokussierung
- Stress, Emotionale Regulation und Ausgeglichenheit
- (Un)bewusstheit und Verhalten unter Druck

Ca 16:00 15 min Pause

- Sich Zeit geben – Neues entstehen lassen
- Umgang mit Rückschlägen, Leben in Leichtigkeit

18:00 Abendessen und Austausch

---

Tag III: Sonntag

Naturbeobachtung bei Sonnenaufgang

08:00 Gemeinsames Frühstück

09:00 Themenblock 3

#### Achtsamkeit im Alltag integrieren – angewandte Übungen

- Achtsamkeit in der Kommunikation und Meetingkultur
- Ziele – Priorisierung – Entscheidungsfindung auf Basis von Achtsamkeit

Ca 10:15 15 min Pause

- Achtsame Innovation - Grundlagen für Kreativität und Change
- Vertrauen und Vorbild
- Praktische Übungen für den Business Alltag

12:00 Mittagessen danach Abreise

### Begleiter und Gestalter:



#### **Dr. Jana Malin**

Wölfe inspirieren mich zu einem neuen Erleben. Seit Jahren beobachtete ich wildlebende Wölfe, zeige Momentaufnahmen aus ihrem Leben durch Fotografie und Tagebucheinträge. Meine Einsichten bilden auch die Essenz von Vorträgen, die auf eine Reise in eine geheimnisvolle Welt mitnehmen und Inspirationen für oft entscheidende Fragen unseres Lebens- und Berufsalltags bereithalten. Die ungewohnten und hilfreichen Impulse aus der Natur haben auch mein Handeln wesentlich beeinflusst und meine Möglichkeiten als Künstlerin und Geschäftsführerin wirkungsvoll erweitert.



#### **DI Horst Ortmann, MBA**

Achtsamkeitstrainer und Coach, Certified Management Consultant

Jahrgang 1966, praktiziert und studiert seit Jahren Achtsamkeit

10 Jahre lang Persönlichkeits- und Führungskräfte-trainer, 15+ Jahre in Managementfunktion

**Inspiration und Lehrer:** Master Han Shan, Jack Kornfield, Eckhard Tolle, Thich Nhat Hanh, Ajahn Brahm, Tara Brach, Jon Kabat-Zin und viele mehr.

Regelmäßige Retreats in Europa und Asien,

3 Monate Rückzug nach Nord-Ost Thailand zur Achtsamkeitspraxis und Meditation