

# Orientierungstraining

## Workshop I: Die Landkarte ist nicht die Landschaft

„Die Landkarte ist nicht die Landschaft.“, Alfred Korzybski

Wie und woran orientieren wir uns eigentlich im Alltag und im Beruf? Der Semantiker Alfred Korzybski verglich Wirklichkeitskonstruktionen mit Landkarten: „Die Landkarte ist nicht die Landschaft, aber wenn die Landkarte der Struktur der Landschaft ähnlich ist, ist sie brauchbar.“ Landkarten geben uns Übersicht, Ordnung, Orientierung und dienen noch weiteren Zwecken. Um dieses Phänomen genauer zu verstehen, werden wir uns in der Workshopreihe Orientierungstraining mit dem Konzept „Landkarte“ befassen.

Im ersten Schritt reflektieren wir gemeinsam den Begriff „Landkarte“, betrachten Landkarten und setzen uns mit der Metapher „kognitive Landkarte“ auseinander. Diese bezeichnet in der kognitiven Psychologie, in der Geografie und Kartografie mentale Konzepte, die Menschen entwickeln, während sie sich in ihrer Welt im engeren und übertragenen Sinne bewegen und orientieren.

Im zweiten Schritt verstehen wir Landkarten als Medien zur Vermittlung von Theorie und Praxis sowie das Konzept „Landkarte“ als Metapher für Theorien, die in der Praxis Orientierung geben.

Anschließend wird es in Einzel- und Partnerübungen sowie in der gemeinsamen Diskussion darum gehen, die eigenen Landmarken, Landschaften und Landkarten kennenzulernen und zu überprüfen, welche Landkarten dem eigenen Wahrnehmen, Denken und Handeln zugrunde liegen, um diese bewusst zu machen, zu erweitern und miteinander zu integrieren.

### Programm

- Was sind Landkarten?
- Theorien als Landkarten der Orientierung in der Praxis
- Landmarken und Landschaften des Lebens (*Selbsterfahrungsübung*)
- Eigene Landkarten entdecken, entwerfen und gestalten (*Selbsterfahrungsübung*)

### Zielsetzung

In diesem Seminar geht es darum, aus dem Phänomen, der Geschichte und der Metapher Landkarte Inspiration für die Entdeckung und Gestaltung eigener Landkarten zu schöpfen.

### Zielgruppe

Alle Personen, die selbst auf der Suche nach Orientierung sind oder sich beruflich mit Orientierungsfragen anderer Menschen beschäftigen.

### Teilnehmende

6 bis 14 Personen

### Preis

auf Anfrage

## Termine

Für Gruppen ab 6 Personen: auf Anfrage. Bitte schreiben Sie uns Ihre Buchungsanfrage über unser [Kontaktformular](#)

Für Einzelpersonen: Sie sind an einer Teilnahme als Einzelperson interessiert? Melden Sie sich bitte für unseren Newsletter an. Wir informieren Sie, sobald ein neuer Termin feststeht.

## Ort

Unsere Workshops finden vorerst in Karlsruhe oder Frankfurt statt. Falls Sie Interesse an einem Gruppenworkshop in einer anderen Stadt haben, schreiben Sie uns Ihre Anfrage bitte über unser [Kontaktformular](#).

## Dauer

Eintägiger oder zweitägiger Workshop

## Dozenten

Dipl.-Psych. Miriam Ullrich, M.A. Supervision, Coach (DGSv), Organisationsberaterin (SWF)  
Dr. Benjamin Rathgeber, Cognitive Coaching & Consulting  
Michael Hebenstreit, Cognitive Coaching & Consulting

---

## Workshop II: Landkarten der Zukunft

„Die Zukunft erkennt man nicht, man schafft sie.“, Stanislaw Brzozowski

Unsere Zukunft ist das unbekannte Land, das vor uns liegt. Es bietet uns unausschöpfbare Möglichkeiten der Verwirklichung. Allerdings sind diese Gestaltungsmöglichkeiten immer auch mit vielfältigen Unsicherheiten und Unwägbarkeiten verbunden. Wie können wir mit diesem großen Spektrum zwischen Vorfreude und Zukunftsangst reflektiert umgehen? Gibt es hierzu leitende Orientierungspunkte, an denen sich unsere Perspektiven ausrichten lassen? Können wir womöglich Landkarten der Zukunft entwerfen, an denen wir uns selbst orientieren, um Klarheit über die eigenen Entwürfe und Ziele im Leben zu gewinnen?

Worum geht es also, wenn wir nach den Landkarten der Zukunft fragen? Der Semantiker Alfred Korzybski hat Wirklichkeitskonstruktionen mit Landkarten verglichen: „Die Landkarte ist nicht die Landschaft, aber wenn die Landkarte der Struktur der Landschaft ähnlich ist, ist sie brauchbar.“ Landkarten geben uns Übersicht, Ordnung und Orientierung. Um dieses Phänomen genauer zu verstehen, widmen wir uns in der Workshopreihe *Orientierungstraining* der Frage, *wie* wir uns orientieren und *welcher Weise* dafür Landkarten eine zentrale Rolle spielen.

Im ersten Workshop „Die Landkarte ist nicht die Landschaft“ befassten wir uns zunächst mit der Metapher der „kognitiven Landkarte“. In einem weiteren Schritt fragten wir, welche Eigenschaften Theorie als Orientierungshilfe für die Praxis mit Landkarten teilen. In den praktischen Übungen entwarfen wir Landkarten unseres eigenen Lebens, um neue Perspektiven auf unser vergangenes Leben gewinnen zu können.

Im zweiten Workshop „Landkarten der Zukunft“ geht es um unsere eigene mögliche Zukunft. Wir werden der Frage nachgehen: Was ist Zukunft überhaupt? Wie gewinnen wir Bilder der

Zukunft und wie gestalten wir dafür neue Blickrichtungen und Szenarien? Dazu stellen wir Denkansätze vor, befassen uns mit Anwendungen von Zukunftsprojektionen und reflektieren verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten für eigene Zukunftskonzepte.

In Einzel- und Partnerübungen sowie in gemeinsamen Diskussionen wird es darum gehen, die Landmarken, Landschaften und Landkarten der eigenen Zukunftsentwürfe kennenzulernen und zu überprüfen. Wir erarbeiten uns persönliche Landkarten, die unserem eigenen Wahrnehmen, Denken und Handeln zugrunde liegen, sodass wir uns in der Zukunft bewusster orientieren können.

## **Programm**

- Was ist Zukunft?
- Was sind Landkarten?
- Landmarken und Landschaften der eigenen Zukünfte (*Selbsterfahrungsübung*)
- Eigene Zukunftslandkarten entdecken, entwerfen und gestalten (*Selbsterfahrungsübung*)

## **Zielsetzung**

In diesem Seminar geht es darum, mit der Metapher *Landkarte* über Zukunft zu reflektieren und Inspiration für die Entdeckung und Gestaltung eigener Landkarten der persönlichen Weiterentwicklung zu schöpfen.

## **Zielgruppe**

Alle Personen, die selbst auf der Suche nach Inspiration für Ihre Zukunft sind oder sich beruflich mit Orientierungsfragen anderer Menschen beschäftigen.

## **Teilnehmende**

6 bis 14 Personen

## **Preis**

auf Anfrage

## **Dauer**

Eintägiger oder zweitägiger Workshop

## **Termine**

Für Gruppen ab 6 Personen: auf Anfrage. Bitte schreiben Sie uns Ihre Buchungsanfrage über unser [Kontaktformular](#).

Für Einzelpersonen: Sie sind an einer Teilnahme als Einzelperson interessiert? Melden Sie sich bitte für unseren Newsletter an. Wir informieren Sie, sobald ein neuer Termin feststeht.

## **Ort**

Unsere Workshops finden vorerst in Karlsruhe oder Frankfurt statt. Falls Sie Interesse an einem Gruppenworkshop in einer anderen Stadt haben, schreiben Sie uns Ihre Anfrage bitte über unser [Kontaktformular](#).

## **DozentInnen**

Dipl.-Psych. Miriam Ullrich, M.A. Supervision, Coach (DGSv), Organisationsberaterin (SWF)  
Dr. Benjamin Rathgeber, Cognitive Coaching & Consulting  
Michael Hebenstreit, Cognitive Coaching & Consulting