

# Veränderungen – als Chance erkennen

## Mit saisonalen Veränderungen im Wald erleben, wie Veränderungen auf einen selbst wirken

Olten, Sa, 27.06.2026, 9.00-13.00 – Sa 10.10.2026, 12.30-16.30 – Sa, 23.01.2027, 12.30-16.30 – Sa, 24.04.2027, 13.00-17.00

- **Ziel:** Sie erkennen, welche Veränderungen Ihnen Energie geben oder rauben. Sie entwickeln Strategien, wie Sie damit umgehen können und erarbeiten ein «Wald-Saisonbuch».
- **Inhalt:** Mithilfe von Veränderungsprozessen im Wald benennen und kategorisieren Sie Schlüssel-Elemente für Ihre Situation. Sie entscheiden, an welchen Elementen Sie arbeiten möchten. Dazu überlegen Sie sich, in welcher Phase der Veränderung Sie stehen und welche Strategien Sie verfolgen möchten. Dabei halten Sie Ihre Ressourcen und Rahmenbedingungen fest.
- **Modelle / Theorien:** Situativ eingesetzt und weiterentwickelt: Eisbergmodell – Johari-Fenster – 8 Schritte der Organisationsentwicklung – Mintzberg Strategie – win-win-Gesprächstechnik – Kompetenzentwicklung
- **Ansatz:** «[bewusster Walddialog](#)»
- **Treffpunkt:** Datum & Uhrzeit vgl. oben, beim Bahnhof Olten auf Perron 12 in Richtung Kantonsschule
- **Mitnehmen:** dem Wetter angepasste Kleidung, gute Schuhe (Waldstrassen, -wege), Zwischenverpflegung
- **Preis:** 500 CHF/Person inkl. MWST für alle vier Anlässe, die nach dem Anlass in Rechnung gestellt werden (125 CHF/Anlass, vgl. [AGB](#)). Die Anlässe sind aufgrund des Ablaufs nicht einzeln buchbar.
- **Anmeldung:** bis 19. Juni 2026 an [karin.hilfiker@waldcoaching.ch](mailto:karin.hilfiker@waldcoaching.ch) oder [Formular](#) mit Referenz: VE2026-1. Die Anmeldung ist verbindlich