

# HRM-Dossier

Murièle Bolay und Autorenteam

## Outdoor Training

Nachhaltig wirkende Veränderung



Bilder, Videos und  
Erfahrungsberichte  
verschiedener Outdoor  
Trainings.

### **Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Murièle Bolay und Autorenteam

### **Outdoor Training**

Nachhaltig wirkende Veränderung

### **Impressum**

Verlag und Redaktion

jobindex media ag, Hofackerstrasse 32, CH-8032 Zürich, Tel. 044 269 50 10,  
Fax 044 269 50 11, [info@jobindex.ch](mailto:info@jobindex.ch), [www.jobindex.ch](http://www.jobindex.ch)

SPEKTRAmédia, Albisriederstrasse 252, CH-8047 Zürich, Tel. 043 311 01 80,  
Fax 043 311 01 81, [info@SPEKTRAmédia.ch](mailto:info@SPEKTRAmédia.ch), [www.SPEKTRAmédia.ch](http://www.SPEKTRAmédia.ch)

© 2014 by SPEKTRAmédia, Zürich

ISBN 978-3-906067-02-5

Gedruckt und hergestellt in der Schweiz.

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jegliches Kopieren, insbesondere Vervielfältigen, Übersetzen und Einspeichern sowie Verbreiten in elektronischen Systemen ist ohne Zustimmung des Verlags verboten (vgl. [www.fair-kopieren.ch](http://www.fair-kopieren.ch)).

Der einfacheren Lesbarkeit halber, verwendet der Verlag i.d.R. die männliche Form – die weibliche Form ist eingeschlossen.

Dieses Buch basiert auf Erfahrungen der Autoren, auf Gesprächen mit Fachleuten aus dem HR und auf Fachliteratur. Es wurde mit grosser Sorgfalt erstellt, trotzdem können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Verlag und Autoren können für fehlerhafte Angaben und deren Folgen weder juristische Verantwortung noch irgendeine Haftung übernehmen. Für Verbesserungsvorschläge und Hinweise sind der Verlag beziehungsweise die Autoren dankbar.

# Zum Dossier

Outdoor Training führt zur Veränderung. Anders als bei Incentives oder beim erlebnisorientierten Lernen, steht beim Outdoor Training ein Thema im Vordergrund, das eine Lösung verlangt. Der Ist- und Soll-Zustand wird im Vorfeld zwischen dem Einkäufer und dem Trainer definiert und dann in einem erlebnisorientierten Lernumfeld analysiert sowie reflektiert.

Das vorliegende HRM-Dossier ist ein Gemeinschaftswerk. Das Thema Outdoor Training wird durch das Autorenkollektiv von den unterschiedlichsten Perspektiven beleuchtet. Von den verschiedenen Outdoor-Methoden über die Trainerwahl bis hin zum wissenschaftlichen Aspekt wird dem Leser ein breites Spektrum aufgezeigt, wie effektiv und effizient das Training ist, welches weg von der alltäglich bekannten Umgebung durchgeführt wird.

Das Autorenteam wurde sorgfältig zusammengestellt. Jeder Autor bewegt sich in einem anderen Segment des Outdoor Trainings und ist Fachperson auf dem eigenen Gebiet. Klar zum Vorschein kommt, dass alle den gleichen Ansatz vertreten: Qualitativ hochstehendes, zielorientiertes und nachhaltiges Schaffen mit Outdoor Training erzielen.

Ausführlichere Hinweise zu den Autoren und deren Arbeit können auf [www.SPEKTRAMedia.ch](http://www.SPEKTRAMedia.ch) eingesehen werden (Direktlink via QR Code auf der zweiten Umschlagseite).



Murièle Bolay  
[www.spektramedia.ch](http://www.spektramedia.ch)  
[www.bolaymanagement.com](http://www.bolaymanagement.com)



Peter Bösiger  
[www.consequent.ch](http://www.consequent.ch)



Patrick Kühni  
[www.kreativtraining.ch](http://www.kreativtraining.ch)



Peter Draganits  
[www.trekking.ch](http://www.trekking.ch)



Anton Mathyer  
[www.naturkochen.ch](http://www.naturkochen.ch)



Nick Lötscher  
[www.dream-factory.ch](http://www.dream-factory.ch)



Ruedi Pfiffner  
[www.rafters.ch](http://www.rafters.ch)  
[www.event-arena.ch](http://www.event-arena.ch)



Katrin Blumberg  
[www.swissriveradventures.ch](http://www.swissriveradventures.ch)



Gerhard Amacher  
[www.incave.ch](http://www.incave.ch)



Caroline Wolfer  
[www.natural-horses.com](http://www.natural-horses.com)



Thomas Theurillat  
[www.oneday.ch](http://www.oneday.ch)



Stephan Micke  
[www.ota.ch](http://www.ota.ch)



Ralf Besser  
[www.besser-wie-gut.de](http://www.besser-wie-gut.de)



Wolfgang Wörnhard  
[www.swissoutdoorassociation.ch](http://www.swissoutdoorassociation.ch)



Tobias Kamer  
[www.erlebnislernen.ch](http://www.erlebnislernen.ch)



Othmar Imboden  
[www.vtg.admin.ch](http://www.vtg.admin.ch)

# Inhaltsverzeichnis

Herkunft und Begriffserklärung .....	8
Entscheidender Unterschied verschiedener Outdoor-Aktivitäten .....	9
Drei Grundmodelle des Outdoor Trainings .....	10
Entstehung und Geschichte des Outdoor Trainings.....	12
Outdoor Training – Erfolgsfaktoren (Peter Böziger).....	14
Einblick in unterschiedliche Outdoor Trainings (Patrick Kühni).....	16
Adventure Hiking – Gemeinsam zum Ziel (Peter Draganits).....	18
Naturkochen – Von der Arbeitsgruppe zum Team (Anton Mathyer) .....	20
Feuerlaufen – Feuer und Flamme für ein starkes Miteinander (Nick Lötscher) .....	22
Flossbau – Ein Wasserspass auch für Landratten (Ruedi Pfiffner) .....	24
Wildwasserabenteuer – Runter kommt man immer, das WIE ist die Frage (Katrin Blumberg).....	27
Höhlen – Der Erlebnisraum (Gerhard Amacher).....	30
Hochseilgarten – Zwischen Himmel und Erde (Patrick Kühni) .....	32
Das Pferd als Spiegel – Bewusst führen (Caroline Wolfer) .....	34
Outdoor Einzelcoaching – Zeit am Stück (Thomas Theurillat).....	36
Outdoor AC – Authentisches Verhalten beobachten (Stephan Micke).....	38
Praxistransfer und Nachhaltigkeit .....	41
Vorteile eines Outdoor Trainings.....	46
Das sagt die Wissenschaft (Ralf Besser).....	48
Risiko, Haftung, Zertifizierung und Gesetz (Wolfgang Wörnhard).....	50
Trainerwahl – Darauf gilt es zu achten.....	53
Ausbildung zum Outdoor Trainer (Tobias Kamer).....	56
Erfahrungsberichte (Othmar Imboden).....	59

# Outdoor Training

## Nachhaltig wirkende Veränderung

Beim Outdoor Training gilt es oft, die eigenen Grenzen zu überwinden. So können alte Muster durchbrochen und neue Wege gefunden werden. Sei dies in der Kommunikation, im Verhalten oder in Prozessen. Die zielorientierte und zugleich empathische Begleitung und Führung einer Gruppe durch den Outdoor Trainer ist dabei essentiell für ein erfolgreiches Training. Denn der Mensch lernt effizienter, wenn er sich wohl fühlt.

Im Alleingang ist das Bewältigen eines Hindernisses in der freien Natur kaum möglich. Ähnlich ist dies in der Berufswelt. Das Outdoor Training macht deutlich, wer welche Stärken authentisch an den Tag legt und wie diese im Alltag genutzt werden sollten, um als Team das bestmögliche Resultat zu erzielen.

Ein Outdoor Training lässt sich optimal in den Weiterentwicklungsprozess eines Unternehmens einbinden. Das Training, losgelöst von der gewohnten Umgebung, ist ideal, wenn eine Personalentwicklung, Teambildung, Führungskräfteentwicklung oder Organisationsentwicklung angestrebt wird. Dabei ist die Vorbereitung mit einer genauen Zieldefinition genauso wichtig wie das effektive Training im Seminarraum Natur. Doch noch relevanter für eine erfolgreiche Veränderung am Arbeitsplatz ist der Praxistransfer. Diesem wird in diesem Dossier eine grosse Gewichtung zugeteilt.

*Jedes HRM-Dossier ist einem für HR-Fachleute und das Management relevanten Thema gewidmet. Die Bücher erscheinen quartalsweise und sind als Einzelexemplare beziehbar bei SPEKTRAMedia oder jobindex media ag bzw. sind im Abonnement mit «HR Today» erhältlich.*

*SPEKTRAMedia, Albisriederstrasse 252, 8047 Zürich  
jobindex media ag, Hofackerstrasse 32, 8032 Zürich*

ISBN 978-3-906067-02-5

ISBN 978-3-906067-02-5



9 783906 067025 >