



# UPGRADE YOUR LIFE

Seminar zur Motivation und Persönlichkeitsentwicklung

# Wir stellen uns vor



**Daniela und Matthias Feil**  
Konstanz – Litzelstetten

## Wer sind wir?

Wir, Daniela (52) und Matthias (56), sind seit 25 Jahren verheiratet und leben ebenso lang in Konstanz und haben drei Kinder: Leonie (23), Amelie (20) und Levin (16). Daniela ist selbständig als Erlebnis- und Naturpädagogin, und ich arbeite seit 30 Jahren bei SAP in Vertrieb, Beratung und Management.

## Was ist unsere Motivation?

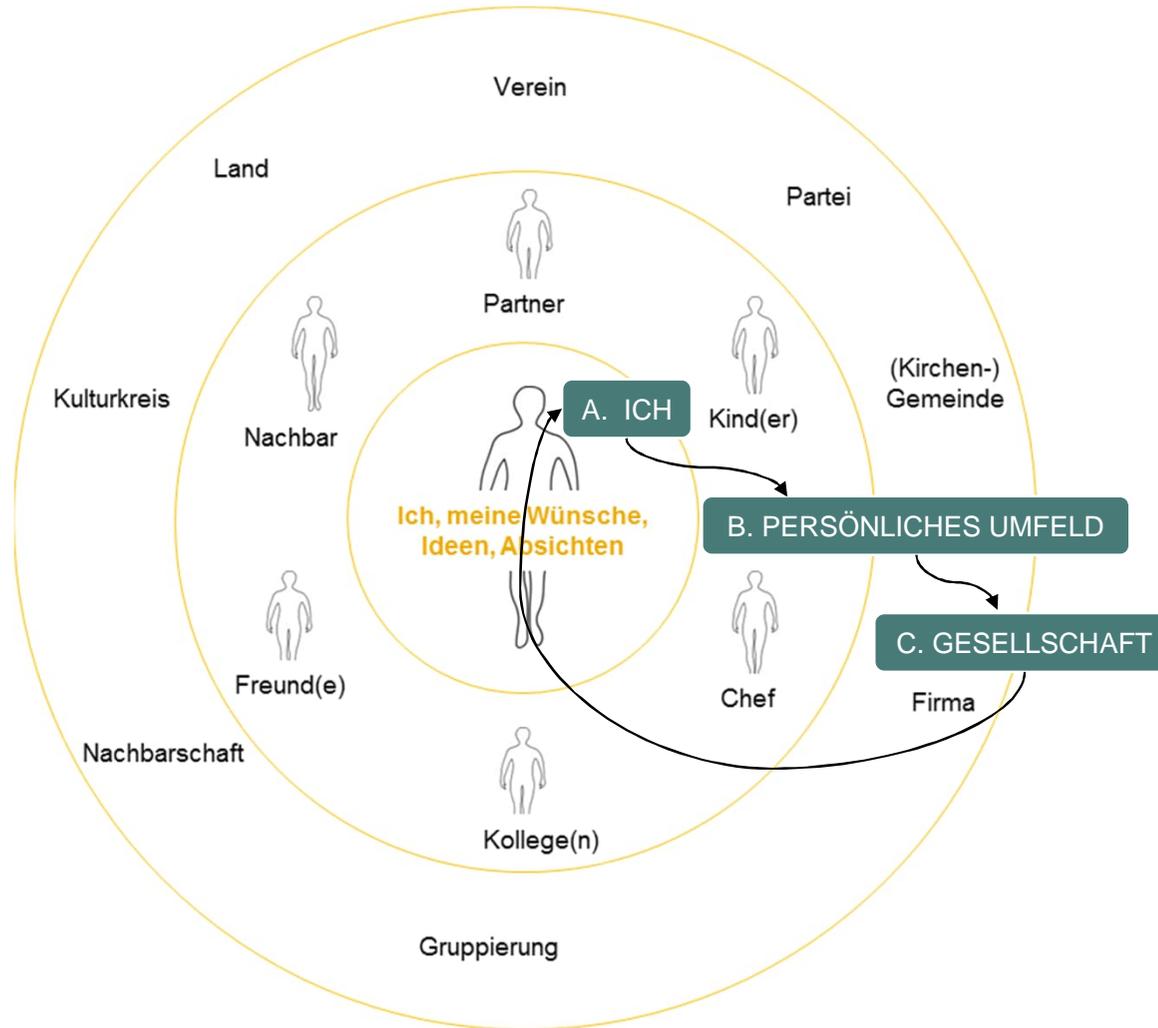
Wir hören von vielen jungen (wie auch älteren) Menschen, die Orientierung und Antworten suchen für den eigenen Lebensweg. Wir sind optimistisch, menschenfreundlich und pädagogisch erfahren und wollen unsere Freude am Leben weitergeben und motivieren, Lust auf Leben zu entwickeln.

## Woher nehmen wir unsere Legitimation?

Zusammengenommen haben wir neben der Lebenserfahrung als Eltern von drei lebensstüchtigen und engagierten Kindern zahlreiche Seminare und Weiterbildungen\* besucht. Seit 2016 halten wir bereits Seminare zu diesem Thema im In- und Ausland mit stets positiver Resonanz aller Teilnehmer.

\* Erlebnis-, Kreativ- und Umweltpädagogik, Coaching (nach Erickson), Beratung für Systemische Familienaufstellung, Polarity Therapie (Freiburg)

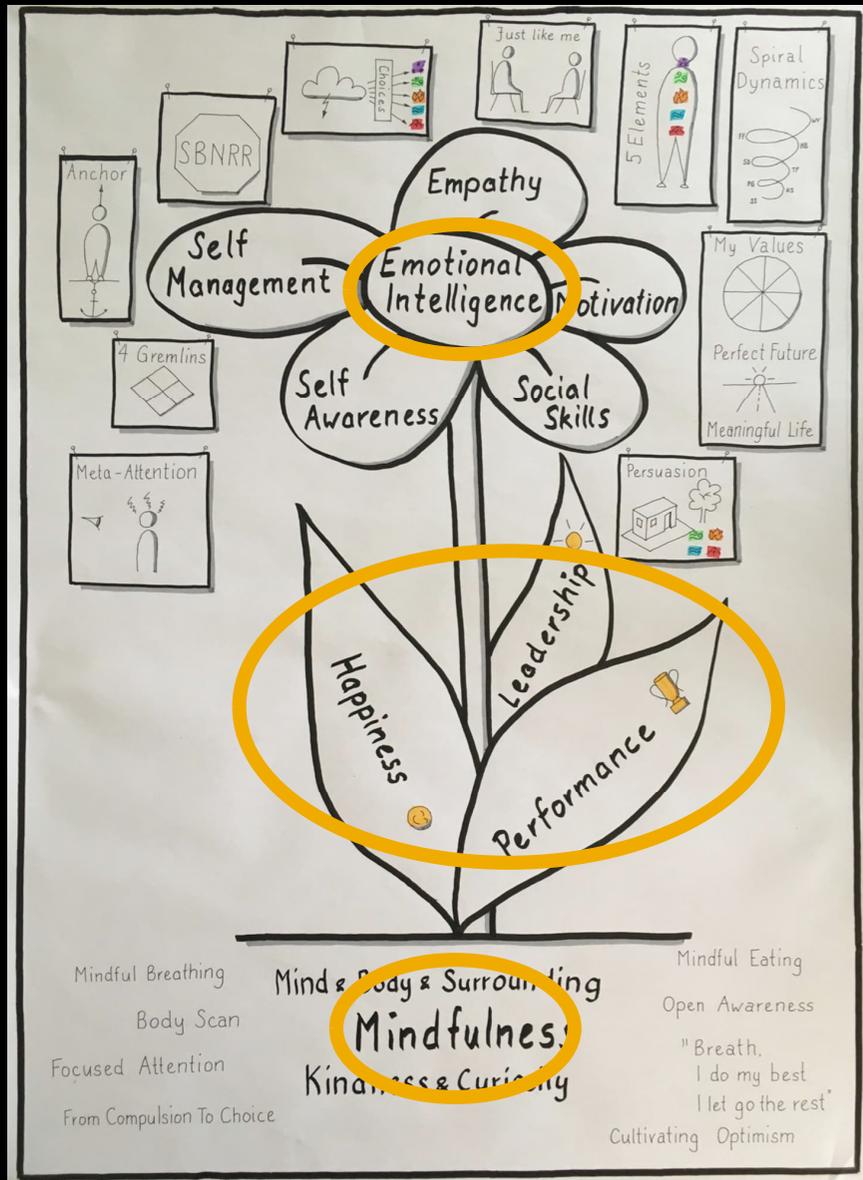
# Unsere Reiseroute



# Zeitplan und Charakter des Seminars

|       | Freitag<br>26   | Samstag<br>27  | Sonntag<br>28  |
|-------|---|--|--|
|       | <b>Seminar Upgrade Your Life</b>  |  |  |
| 06:00 |   |  | Yoga Achtsamkeit   |
| 07:00 |   | Yoga Achtsamkeit<br>Frühstück  | Taschen packen und Zimmer räumen, Frühstück  |
| 08:00 |   | Abmarsch (Geh-sprache)   | Abmarsch (Geh-sprache)   |
| 09:00 |   | Agenda des Tages<br>(A) Achtsamkeit (11)   | Agenda des Tages (Just breathe)<br>(A-B) Selbstmanagement und -mitgefühli (21)                 |
| 10:00 |   | Medi (Focussed attention)<br>Pause<br>(A) Selbstwahrnehmung (12)   | Medi (Just like me)<br>Pause<br>(B) Empathie (22)  |
| 11:00 |   | (A-B) Elementare Qualitäten (13)<br>(A) Auswertung & Diskussion (Frage   | (C) Entwicklung der Gesellschaft - Spiral Dynamics (23)<br>(C) Auswertung & Diskussion (Spiral |
| 12:00 |   | Mittagspause   | Mittagspause   |
| 13:00 |   | Teamaufgabe  | (A) Mein Wertesystem (Vorbilder, Value wheel) (24)   |
| 14:00 |   | (A) Journaling (Dinge, die mich ärgern, meine Herausforderungen, Dinge die<br>(B) Elemente (Theorie, Anleitung Spiel) (14)<br>(B) Elementare Qualitäten (Teamvorbereitung) | (A) Journaling<br>Medi (be the mountain)<br>(A) Persönliche Zeitreise                          |
| 15:00 |   |  |  |
| 16:00 |   | Pause<br>(B) (Team 1) Feuer oder Luft<br>(B) (Team 2) Erde oder Wasser   | Impuls Charlie Chaplin<br>Schlussrunde: Was nehme ich mit? Welche Wünsche sind noch offen?     |
| 17:00 | Landen & Ankommen<br>Zeitplan (Agenda, Regeln, Fragebogen ausgefüllt?)          | Medi (Dankbarkeit)<br>Feedback, Next day AND MONDAY  | Verabschiedung und Abfahrt   |
| 18:00 | Who is who? Was hat euch hierher geführt? Erwartungen? Wünsche? 2 Wah<br>Kochen | Abmarsch (Geh-sprache: Elemente bei mir und Wegbegleitern).  |  |
| 19:00 |   | Grillen & Chillen  |  |

|                                     |
|-------------------------------------|
| Meditation   Yoga Angebot           |
| Vortrag                             |
| Arbeiten im Team oder Zweiergruppen |
| Stille Reflexion                    |
| Pausen   Mahlzeiten                 |



# Unsere 'elementaren' Qualitäten

Elemente = unsere individuellen Zutaten unseres Charakters

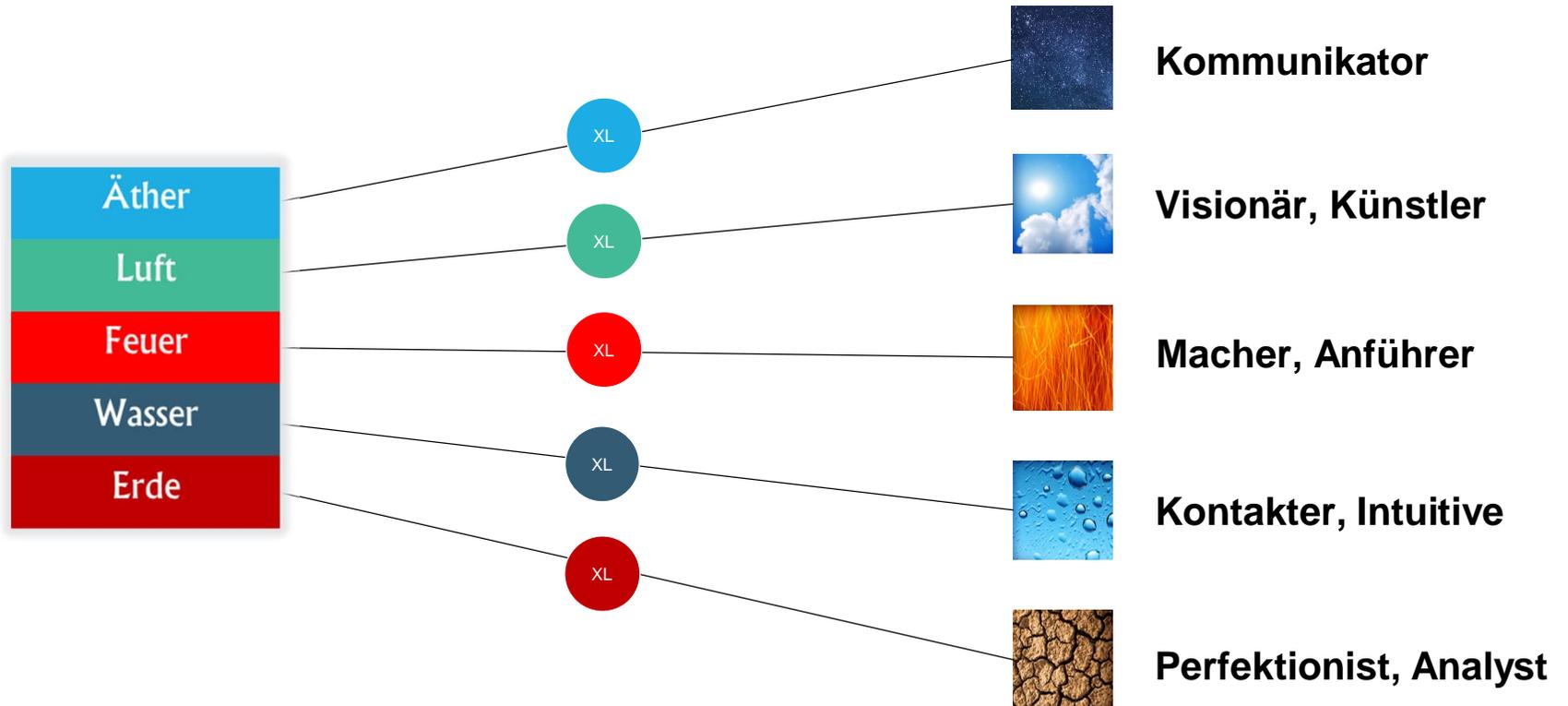


# Die 'elementaren' Qualitäten im Überblick

Verschieden starke Dominanz oder Mangel machen einen 'wesentlichen' Unterschied

Wenn jemand dominant ist in ...

so mag er/sie auffallen als ...



# Wahrnehmen und Reflektieren der eigenen Stärken (Erlebnispädagogik)



# Dominante Werte und individuelles Motto

Jede Stufe entspricht einer Wertvorstellung, auf der ein Individuum verweilen kann, oder diese auch wieder verlassen kann

Komplexität und Non-Dualität  
**Widersprüchliche Ansätze  
nutzbringend einbeziehen**  
«Ich der Lernende und Wissende,  
drücke mein Selbst aus»

Freiheit: Rationalität und Wohlstand  
**Das Leben effizient organisieren**  
«Ich strebe maximalen Erfolg an»

Macht: Ausbruch und Eroberung  
**Das Recht des Stärkeren ausüben**  
«Ich will alles und zwar jetzt!»

Existieren  
«Irgendwie den Tag überstehen»



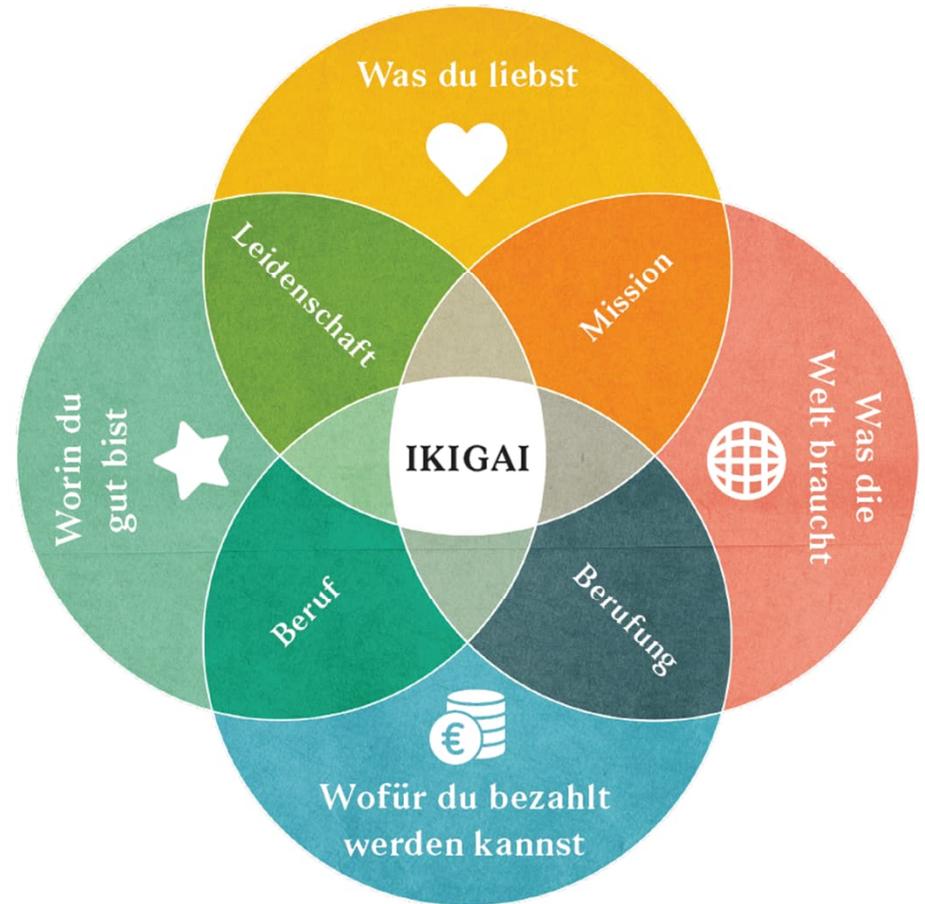
Universalität: Kosmische  
Allverbundenheit und Harmonie  
**Dem Überleben des Lebens dienen**  
«Ich wirke für die Menschheit und  
darüber hinaus»

Verbundenheit: Integration und  
Versöhnung  
**Das Leben einfühlsam gestalten, alle  
einbinden und versorgen**  
«Ich fühle mich ein»

Wahrheit: Ordnung und Heiligung  
**Die ganze Welt ehrt den Allmächtigen**  
«Ich gehorche seinem Gesetz»

Sicherheit: Zugehörigkeit und Schutz  
**Stimmen, Geister, Ahnen, Sippe**  
«Ich beschwöre die guten Geister»

# Individuelle Zielfindung und Zeitreise



# Anmeldung über die Webseite:



## UPGRADE YOUR LIFE

Seminar zur Motivation und Persönlichkeitsentwicklung

[DIREKT ZUR ANMELDUNG](#)      [ZUR FOTOSTRECKE](#)      [STIMMEN ZUM LETZTEN SEMINAR](#)

### PROJEKTHINTERGRUND UND BESCHREIBUNG

**FÜR WEN?** Das Seminar richtet sich an 20 Teilnehmende im Alter von 16-25 Jahren, z.B. SchülerInnen, Auszubildende, StudentInnen oder Menschen in der 'Warteschleife', die sich mit dem nächsten Entwicklungsschritt beschäftigen.

**WOFÜR?** Das Wochenende soll junge Menschen motivieren, mit Orientierung, Lebensfreude und Kenntnis über sich selbst in den eigenständigen Lebensweg zu starten

**WANN?** Freitag, 26. April 17 Uhr bis Sonntag, 28. April 2024 ca.17 Uhr

**WO?** Gästehaus & Jugendhotel am See, Horn (Unterbringung in Mehrbettzimmern)  
Seminarräume, zu denen wir am See entlang hinlaufen:  
Evangelische Schule Schloss Gaienhofen

[www.natur365.de/upgradeyourlife](http://www.natur365.de/upgradeyourlife)





Lust auf Leben  
SAMSTAG 27.4.

7<sup>00</sup> Yoga am See 

7<sup>30</sup> Frühstück   

8<sup>15</sup> "Geh-Sprach" zum Schloss Gaienhofen

9<sup>00</sup> ICH - Achtsamkeit "88"

10<sup>00</sup> Medi Mindfulness 

10<sup>15</sup> ICH - Selbstwahrnehmung

10<sup>45</sup>  PAUSE

11<sup>00</sup> Elementare Qualitäten

12<sup>30</sup>  PAUSE

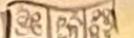
13<sup>00</sup> Teamaufgabe   

14<sup>30</sup> Elemente Spiel  & 

16<sup>00</sup> 

16<sup>30</sup> Elemente Spiel  & 

18<sup>00</sup> Rückweg  

19<sup>00</sup> Pizza 







# STIMMEN VOM LETZTEN JAHR

"Es hat mir alles sehr gut gefallen; besonders bin ich aber ein Fan von den Medis. Die Vielseitigkeit von Vorträgen, Videos, Medis, Praxis, Teamarbeiten etc. fand ich richtig toll. Auch die Bücherecke, bei der wir heute hineinschnuppern durften, ist super."

"Klasse wie ihr alles aufbereitet habt und die gute Balance zwischen Programm, Möglichkeiten und Freiheit. So eine tolle, angenehme, positive, austauschreiche, bereichernde Atmosphäre. Schöne Abwechslung von Theorie und Praktischen Übungen."

*Was hat dir am besten gefallen:*  
"Das Wikingerschach am ersten Abend, die Yoga-Sessions, die theoretischen Einheiten, Achtsamkeitsübungen, das Ei-Spiel am Samstag, die 'Just-like-me' Meditation, und unsere Gruppe!"

"Was mir am besten gefallen hat: eine gewisse Kategorisierung der Verhaltensweisen bzw. Merkmale von Menschen. Wahnsinnig intelligente und tiefgründige Gespräche. Die Abende mit Kochen, Spielen und Zusammensitzen"

"Wir wurden all direkt herzlich empfangen und ich habe mich direkt nach der Ankunft schon sehr wohl gefühlt."

"Ich glaube, ihr könnt mit eurer Art und mit dem Wissen, das ihr besitzt, sehr vielen jungen Menschen helfen. Hier hat man sich auf das Wesentliche konzentriert, fernab von dem stressigen Alltag. Dafür möchte ich einfach mal 'Danke' sagen!

Die Lage des Hauses und der Spaziergang von und zum Gaienhofer Schloss morgens waren super!

Am besten gefallen hat mir:  
- Medis, Yoga und Elemente  
- Dass ihr so eine wunderschöne und weise Ausstrahlung habt! Ich bin euch sehr dankbar, dass ihr das Seminar so wie es war auf die Beine gestellt bekommen habt! Und bin sehr froh, euch und die anderen kennengelernt haben zu dürfen!

"Ich habe viel Neues gelernt, nicht nur theoretisch, sondern auch in der Praxis, da die Gruppe sehr cool war und man gelernt hat, wie aus Fremden Freunde werden."



# Unsere Regeln



## Pünktlichkeit

Wir starten jeweils zur vereinbarten Uhrzeit.  
Verspätungen werden mit Verpflichtungen geahndet



## Vertraulichkeit

was hier gesprochen wird bleibt hier



## Keine Bewertungen / Verurteilungen

Wir respektieren jeden jederzeit

## Was ist Dir noch wichtig?

...  
...

## Wir empfehlen



## Medienfasten

Kein Smartphone während dem Seminartag  
Ausnahme Menti

