

mutig sein - – dein Potenzial leben – deinen Ängsten begegnen – innehalten – reflektieren – transformieren

courage – mutig sein

Seminar „courage – mutig sein“

Gleich vorab: Wir werden nicht Eisklettern und es geht auch nicht um extreme alpine Erfahrungen! Warum ich trotzdem dieses Foto für dieses Seminar ausgewählt habe liegt daran, dass es für mich die perfekte Metapher für das Thema „courage“ darstellt: Um an solchen überdimensionalen Eiszapfen klettern zu können, braucht es neben einiger Erfahrung, Kraft, Ausdauer und Geschicklichkeit auch eine große Menge Mut. Wie das Leben - ist auch das Eis lebendig. Es verändert sich ständig und du musst als Eiskletterer auf diese Veränderungen Rücksicht nehmen, um Erfolg zu haben. Und dann gibt es noch die Kälte und die Schwerkraft, die das Eisklettern herausfordernd machen – also Widrigkeiten, von denen du in deinem Leben mit Sicherheit auch ein paar aufzählen kannst.



Mut ist eine der sechs Tugenden, die allen religiösen und philosophischen Traditionen zu Grunde liegen. Im täglichen Leben brauchen wir immer wieder diese Qualität. Was vielen Menschen am meisten Mut abverlangt, ist ein bedingungsloses Ja zu sich selbst. Alles beginnt damit, dass wir uns so achten, annehmen und wertschätzen, wie wir sind. Wenn du weißt & tust, was dein Herz will, wirst du deinen Weg gehen können. Dies ist wahrscheinlich auch der Grund warum sowohl das Englische als auch das Französische Wort für Mut - „courage“ – das Herz im Wortstamm integriert haben. Still werden und dem eigenen Herzen zuzuhören, ist heilsam und braucht eine spezielle Form von Mut. Mut ist auch Eigenschaft, die uns die Kraft verleiht, Altes zu transformieren.

Der Gegenspieler unseres Mutes ist die Angst. Diese sitzt uns oft im Nacken, macht uns ein mulmiges Gefühl im Magen und lässt uns im Herz verzagen. Ein Ziel dieses Seminars ist es, dieses Emotionspaar in Dir besser kennenzulernen damit du dich der Angst nicht mehr ausgeliefert fühlen musst.

Seminar „courage – mutig sein“

Mut bedeutet auch, dass ich weiß, dass Scheitern dazu gehört, aber trotzdem voller Einsatz gefragt ist. Es geht um den Mut, die Arena zu betreten (Vgl. Bréné Brown), auch wenn klar ist, dass es nur eine geringe Chance gibt, das Ruder herumzureißen oder der Einfluss auf das Ergebnis gering ist.

Es gibt keine mutigen Menschen, die nicht schon Enttäuschungen und Misserfolge erlebt haben oder auch ein gebrochenes Herz. Um dieses zu heilen braucht es dann auch den Mut zu akzeptieren, zu vergeben und zu verzeihen.

Mut ist der Schlüssel zur Freiheit!

Das Seminar richtet sich an Männer, die ...

- gerne draußen sind und die Natur lieben
- sich mit dem Emotionspaar Mut & Angst bewusst auseinander setzen möchten
- Erfahrungen machen wollen, dass scheinbar Unmögliches doch möglich ist und damit neue Räume entdecken möchten.
- sich Zeit nehmen wollen, um in ihr Herz zu lauschen und sich mit dem Sein zu verbinden
- lernen wollen, Grenzen auf adäquate Weise zu setzen, sodass ihnen selbst und anderen klar ist, was geht und was nicht
- herausfinden wollen, was sie brauchen, um vertrauen zu können
- so mutig sein möchten, ihre Verletzlichkeit zu zeigen
- analysieren möchten, wie bei ihnen Angst entsteht, welche Schutzmuster sie dann nutzen und wie sie diesen Teufelskreis verlassen können



Eckdaten für das Seminar „courage – mutig sein“

Methoden: Erlebnisorientierte Lernmethoden, kurze Theorieinputs zum Thema, Selbstreflexionen, Körperarbeit, Gruppendynamik, humanistisch-existenzielle Methoden, schamanische Elemente, Meditation, Symbol- und Visionsarbeit, sowie kollegialer Austausch

Zielgruppe / Gruppengröße: Männer, die an Persönlichkeitsentwicklung und Selbsterfahrung rund um den Themenbereich „Mut“ in der Natur interessiert sind. Das Seminar ist für eine Gruppengröße von 4-10 Männern konzipiert.

Voraussetzungen: Eine durchschnittliche Fitness & Gesundheit

Ort: Selbstversorgerhütte mit ein wenig Komfort in der Nähe von Admont

Zeit: Donnerstag 6. (12:00) bis Sonntag 9. November 2025 (ca. 14:00).

Wenn es Dir zeitlich möglich ist, empfehlen wir Dir, dass Du Dir nach unserem Seminar noch Zeit nimmst, die Erlebnisse in Ruhe zu verdauen.



Programm: Seminarbeginn am 1. Tag um 11:00. Zu Beginn werden wir den Rahmen festlegen und die Ziele / Erwartungen an das Seminar werden näher definiert. Die folgenden Tage werden aus einem Mix aus Aktion & Reflexion bestehen. Wir als Leiter arbeiten dabei prozessorientiert und können so auf Eure unterschiedlichen Bedürfnisse als Teilnehmer eingehen. Wir werden viel in der Natur sein und eine Nacht im Freien verbringen (5-Milliardensternehotel ☺). Das Seminar findet bei jedem Wetter statt

Seminarkosten: : 370,- € pro Person mit Mega-Earlybird bei Anmeldung & Einzahlung der Anzahlung bis 12 Monate vorher
410,- € pro Person mit Super-Earlybird bei Anmeldung & Einzahlung der Anzahlung bis 8 Monate vorher
450,- € pro Person mit Earlybird bei Anmeldung & Einzahlung der Anzahlung bis 4 Monate vorher
490,- € Normalpreis pro Person. Ein Sozialtarif ist natürlich möglich!

Weitere Kosten pro Person für die Kost & Logis: Für Kost & Logis in der Hütte musst Du mit ca. 140,- € rechnen. Für die gesamte Seminarzeit organisieren wir das Essen. Bitte teile uns Nahrungsmittelunverträglichkeiten / spezielle Diäten vorab per e-mail mit.



Mag. Dr. Stefan Gatt

e-mail: office@challengeoflove.at

mobil: (+43) 664-210 50 95

A-4020 Linz / Tummelplatz 15

website: www.challengeoflove.at www.stefangatt.at

Aktuelle Termine /
Informationen unter:



Anmeldung zum Seminar „courage – mutig sein“

Ich melde mich verbindlich zu obigem Seminar an.

Name, Geb.dat.: _____

Adresse: _____

Tel.Nummer: _____

Email: _____

Ich gebe mein Einverständnis, dass meine e-mail-Adresse und mein Wohnort ca. vier Wochen vor dem Seminar an die TN für die Bildung von Fahrgemeinschaften weitergegeben werden darf. Für Fragen stehen wir Dir gerne zur Verfügung! Stefan: 0664 – 2105095 office@challengeoflove.at

Seminarkosten: 370,– € pro Person mit Mega-Earlybird bei Anmeldung & Einzahlung der Anzahlung bis 12 Monate vorher
410,– € pro Person mit Super-earlybird bei Anmeldung & Einzahlung der Anzahlung bis 8 Monate vorher
450,– € pro Person mit Earlybird bei Anmeldung & Einzahlung der Anzahlung bis 4 Monate vorher
490,– € Normalpreis pro Person. Ein Sozialtarif ist natürlich auch möglich!

Stornoregelung: Eine Absage oder Verschiebung ist bis 50 Tage vor dem Seminarbeginn kostenfrei. Bei einer Absage ab 49 Tagen oder kürzer vor dem Seminarbeginn werden 200€ einbehalten.
Bei Verhinderung kann gerne ein Ersatzteilnehmer genannt werden. Mit der Unterschrift / Überweisung des Seminarbeitrages werden diese Stornobedingungen akzeptiert.

Auch bei diesem Seminar gilt die „Geld-zurück-Garantie“ - d.h. wenn du uns während des Seminars mitteilst, dass du keinen Nutzen für dich erkennen kannst und wir dies nicht ändern können, kannst du die Gruppe verlassen und wir zahlen dir den gesamten Seminarbeitrag ganz einfach zurück!

Datum: _____

Unterschrift: _____

Die Anmeldung ist möglich per e-mail (Scan / Foto des Anmeldeformulars) oder durch Zusendung dieses ausgefüllten Abschnittes per Post. Sie wird nach dem Zeitpunkt des Eintreffens berücksichtigt. Mit der Überweisung von **400.- €** pro Person ist der Seminarplatz reserviert. Bankverbindung: Erste Bank, IBAN: AT25 2011 1000 3763 4356 lautend auf: Dr. Stefan Gatt mit dem Vermerk: „courage 2025“