

Auszeit für Führungskräfte

FAQ – Häufig gestellte Fragen.

Das Wichtigste in Kürze.

Nach welchen Kriterien werden die Destinationen ausgewählt?

Alle Veranstaltungsorte werden nach strengen Qualitätskriterien ausgewählt. Neben dem Komfort und der Exklusivität für die egomet-Veranstaltung sind Architektur, Ästhetik, Ausstrahlung und ein „guter Hausgeist“ zentrale Kriterien für jede Destination. Weiterhin ist die Lage entscheidend – einerseits abgelegen in stiller Natur, andererseits eine gute und schnelle Erreichbarkeit. Top-Service und Betreuung und eine diskrete Umgebung sind natürlich selbstverständlich für die Konzentration auf das Wesentliche – Sie selbst.

Die Veranstaltung ist sehr persönlich, ist Diskretion sichergestellt?

Der Rückzug aus dem privaten und beruflichen Alltag und seinen Attributen als auch die Beschäftigung mit sich selbst erfordert manchmal Mut. Die Veranstaltung bildet einen geschlossenen und sehr diskreten Rahmen für jeden der Teilnehmer. Dies wird bereits durch die exklusive Auswahl des Veranstaltungsortes ausschließlich für die Teilnehmer unterstrichen. Zur Professionalität der Veranstaltungsumsetzung und des egomet-Teams gehört auch das Prinzip der absoluten Diskretion.

Ist das Bewegungsprogramm für mich geeignet?

Die Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil der Veranstaltung und unterstützt sowohl das Fasten und die körperliche Fitness als auch das allgemeine Wohlbefinden. Es finden morgens leichte Übungen bestehend aus Gymnastik, Yoga oder Thai-Chi statt. Darüber hinaus gibt es geführte Wanderungen mit einer Dauer von zwei bis vier Stunden. Das Bewegungsprogramm ist nicht auf Leistung, sondern auf Wohlfühlen als auch Gesundheit ausgerichtet und wird professionell begleitet. Das Niveau orientiert sich an jedem einzelnen in der Gruppe, Sie werden nicht überfordert.

Was ist zur Vorbereitung notwendig, wie findet die Nachbereitung statt?

Die Vorbereitung für die Veranstaltung besteht aus einem ausführlichen Vorgespräch und zwei sogenannten Entlastungstagen, wo bereits eine schrittweise Ernährungsumstellung durch den Teilnehmer erfolgt. Weiterhin gehört zur Vorbereitung eine ausführliches Handout zur Vorbereitung und das mentale „sich-darauf-einlassen“ im Vorfeld der Veranstaltung. Nach der Woche gibt es drei sogenannte Aufbau tage, die behutsame Umstellung auf feste Nahrung. Ebenso wird ein ausführliches Nachbereitungsgespräch angeboten als auch ein später stattfindendes persönliches Follow-up.

Was für eine Art von Coaching wird angeboten?

Ziel des Coachings bei egomet ist eine nachhaltige Reflexion im Kontext von Wertentwicklung und Sinnfindung des Teilnehmers. Im Wertecoaching steht die sensible und methodisch fundierte Reflexion des persönlichen Kerns des Coachees im Vordergrund. Dabei wird der Mensch nicht als Rollenträger sondern als ganze Persönlichkeit mit einem eigenen Wert- und Sinngerüst gesehen. Alle Coaches sind speziell auf diesem Gebiet qualifiziert und verfügen über viele Jahre Erfahrung in der Arbeit mit Top-Führungskräften.

Habe ich während der Veranstaltung genügend Zeit für mich selbst?

Es gibt während der gesamten Veranstaltung KEIN Pflichtprogramm, alle Programmbestandteile sind als Einladung zu verstehen. Sie gestalten sich den Tag so, wie Sie es wünschen und es Ihnen gut tut. Das Team vor Ort unterstützt Sie und wird soweit wie möglich Ihren Wünschen nachkommen. Die Großzügigkeit der Veranstaltungsorte und die einmalige Lage in der Natur eröffnet viel Raum für individuelle Ruhe und Stille. Das Veranstaltungsprogramm bietet lediglich einen bewährten Rahmen, von dem jeder Teilnehmer auf Wunsch individuell abweichen kann.

Welche Fastenmethoden werden bei egomet angewendet?

Es wird zum einen nach der Dr. Otto Buchinger Methode gefastet. Dabei wird auf feste Nahrung verzichtet, es gibt jedoch Kräutertees, Wasser, Säfte, Gemüsebrühe und bei Bedarf etwas Honig. Das entspricht etwa 200-300 Kalorien täglich. Weiterhin wird sog. Basenfasten angeboten, neben viel Flüssigkeit werden Obst und Gemüse angeboten, ca. 500-800 Kalorien täglich. Welche Art des Fastens für einen persönlich geeignet ist hängt von den persönlichen Präferenzen ab und lässt sich leicht in einem Gespräch mit dem Hausarzt oder einem Fastenarzt abklären.

Was passiert mit dem Körper während des Fastens?

Der Verzicht auf feste Nahrung führt dazu, dass der Körper auf eigene Reserven zur Energiegewinnung zurückgreift. Dazu findet eine Umstellung des Stoffwechsels statt, gleichzeitig wird der Körper über den Darm, die Haut, Schleimhäute, Nieren und Leber entgiftet. Viel Bewegung, Trinken und frische Luft unterstützen diesen Prozess. Obst und Gemüsesäfte versorgen den Körper weiterhin mit notwendigen Vitaminen und Mineralstoffen. Beim Basenfasten tritt ein ähnlicher jedoch schwächer ausgeprägter Effekt ein. Dabei wird der Körper vor allem entsäuert. Körperliche Übersäuerung ist oft die Ursache für Unwohlsein und chronische Beschwerden wie Gelenkschmerzen, Allergien, Kopfschmerzen, Magen- und Darmprobleme.

Wie wichtig ist die Darmreinigung während des Fastens?

Die am ersten Tag durchgeführte Darreinigung mit Hilfe von Glaubersalz signalisiert dem Körper die Umstellung der Ernährung. Weiterhin wird empfohlen, jeden weiteren Tag eine Darmreinigung mittels einer Irrigators durchzuführen, um die Entgiftung über den Darm zu unterstützen, was mangels „Nachschub“ nicht von allein erfolgt. Ebenso dient die tägliche Darmreinigung dazu, eventuelle Hungergefühle zu vermeiden.

Welche Nebenwirkungen können beim Fasten auftreten?

Zu kleineren Beschwerden kann es vereinzelt vor allem beim Buchingerfasten in den ersten ein bis drei Tagen kommen. Dazu gehören Unwohlsein, Verstimmung, Sehnsucht nach Essen, Kopfschmerzen und Empfindungsstörungen. Meist ist mit einer Messerspitze Honig oder ungesüßtem frischen Orangensaft ein „kleines Wunder“ möglich, da der Blutzuckerspiegel damit ins Gleichgewicht kommt. Für intensivere oder andauernde Beschwerden steht ein Arzt zur Verfügung, um die Ursachen abzuklären und für Abhilfe zu sorgen.

Eignet sich Fasten zur Gewichtsabnahme?

Fasten ist keine Form der Diät, auch keine Nulldiät. Diäten sind oft eine sehr einseitige Ernährung, werden meist nicht durchgehalten und führen so nur zu Frustrationsergebnissen. Beim Fasten wird jedoch Gewicht verloren, ca. 500g pro Tag beim Buchingerfasten und ca. 300g pro Tag beim Basenfasten. Nach dem Fasten findet in den Aufbautagen eine behutsame Wiedergewöhnung des Körpers an die normale Nahrung statt, was meist mit einer Ernährungsumstellung einhergeht. Wenn die Ernährung weiterhin ausgewogen erfolgt und auf den Unterschied zwischen „hungrig sein“ und „Appetit haben“ geachtet wird, bleibt das Fett verschwunden.