

# **DIE KINDER SIND AUSGEFLOGEN... WAS WIRD MEIN NEUES LEBENSPROJEKT?**

Verbringen Sie mit Ihrer besten Freundin eine Woche in der Toskana, entdecken Sie ihre Leidenschaft, Träume und Ressourcen für den kommenden Lebensabschnitt. Die gehobene Art, sich in der Toskana neu zu orientieren.

1 Woche Toskana  
inkl. Existenzanalyse und  
Esther & Stefan Schwarz



---

**SIE FINDEN ANTWORTEN AUF DIE FRAGE NACH DEM SINN  
IHRER HANDLUNGEN**

---

**STANDORTBESTIMMUNG UND PERSPEKTIVE**

---

**SIE ERARBEITEN EIN LEBENSKONZEPT, BEKOMMEN KLARHEIT  
UND ERHALTEN BEGLEITUNG FÜR DIE UMSETZUNG IHRER  
TRÄUME.**

---

**IN DER ABGESCHIEDENHEIT DER TOSKANA UND IN GEDIEGE-  
NEM AMBIENTE ERHALTEN SIE EIN MASSGESCHNEIDERTES,  
PERSÖNLICHES UND SOMIT EFFEKTIVES COACHING MIT NIVEAU  
UND SINNLICHEM ERLEBEN KOMBINIERT.**



**Die Kinder sind ausgeflogen. Sie spüren, dass nun etwas Neues auf Sie wartet? Aber was?**

**Sie haben bereits ein „Lebensprojekt,, mit Händen und Füßen in die Welt gebracht und haben etwas ganz Besonderes geschaffen und Spuren hinterlassen. Wie kann ich mich nun beruflich oder auch in der Freizeit weiterhin sinnvoll einbringen mit der freigewordenen Zeit?**

**„Wer braucht mich noch?“ und „welchen Sinn hat mein Leben?“**

**Viktor Frankl, der Begründer der sinnzentrierten Psychologie (Logotherapie und Existenzanalyse) sieht den Motor im Leben des Menschen im Sinn finden und dem Leben somit Sinn geben.**

Wozu arbeite und lebe ich eigentlich? Habe ich ausreichend Anschluss zu meinen Stärken? Nutze ich meine Potenziale wirklich? Wie geht mein Leben sinnvoll weiter? Wenn Sie Antworten auf diese Fragen finden wollen, wäre das Timeout die gehobene Art, sich am „Geburtsort“ der Renaissance neu zu orientieren. Verbringen Sie die Woche mit einer guten Freundin und teilen Sie vor Ort die Erfahrungen der Neuorientierung.

---

## **INTEGRATIVES UND INNOVATIVES COACHING-FORMAT IN DER TOSKANA**

Das einwöchige Timeout findet in der wunderschönen Landschaft der Toskana in einer exklusiven Villa statt. Abseits vom privaten und beruflichen Alltag können Sie sich während 7 Tagen in gediegenem Ambiente Ihren Träumen, Wünschen, Werten öffnen und sich dem Sinnvollen nähern, was auf Sie wartet. Sie selber bestimmen den lose strukturierten Tagesablauf mit Ihrer Freundin. Meine Frau und ich unterstützen Sie bei der Inszenierung von Arbeit und Entspannung und inspiriere Sie zu anderem, neuem Tun.

Das Konzept: Lebenswelt- und Existenzanalyse, Impulse und Erfahrungsaustausch, Spontangespräche und Ausflüge, Gesundheit und Bewegung. Essen und Genießen im Chianti. Fragen ordnen und gewichten und Sie bei der Entwicklung und Umsetzung einer neuen, selbstbestimmten Perspektive unterstützen.

Sie zu stärken und zu ermutigen, sich den Herausforderungen des Lebens angstfrei und selbstbewusst zu stellen, ist unser Ziel. Individuell begleitet, in einer exklusiven Destination in der Nähe von Siena.

---

## **ZIELGRUPPE**

Lebenserfahrene Menschen, welche sich ungestört und losgelöst vom Alltag auf Sinnsuche begeben wollen und dies mit Sinnlichkeit verbinden möchten.

Gesunde und engagierte Frauen, die eine berufliche und persönliche Zwischenbilanz ziehen und die ihre Zukunft selbstbestimmter gestalten möchten sowie zu Gesundheit und Wohlbefinden finden wollen.

Gleichzeitig: Innehalten, Inspiration, Reflexion und die intensive Auseinandersetzung mit sich selbst.

Es können maximal zwei Personen teilnehmen. Sollte die zweite Person ebenso eine Existenzanalyse wünschen, gewähre ich einen Rabatt von 50% auf das Coaching.

---

## **SUCHE NACH SINN**

Der Mensch ist ein Mensch auf der Suche nach Sinn. Wenn er sich nicht (mehr) sinnvoll in die Welt einbringen kann, wird er frustriert. Es kann zu einem existenziellen Vakuum führen, einer Sinnkrise.

Es ist wichtig, dass die Frage nach dem „Wozu“ wir leben, geklärt wird. In der Abgeschiedenheit der Villa „La Cappella di Pancole“ in Castelnuovo Berardenga (Siena) können Sie in der nötigen Distanz Ihre Lebensfragen beantworten.

**«WIR WARTEN UNSER LEBEN LANG AUF DEN AUSSERGEWÖHNLICHEN MENSCHEN, STATT DIE GEWÖHNLICHEN UM UNS HER IN SOLCHEN ZU VERWANDELN.»** Hans Urs von Balthasar, Schweizer Theologe

---

## TRÄUMEN RAUM GEBEN, REALITÄT ZU WERDEN

Nachdenken in geschützter und kreativer Atmosphäre, Fragen stellen und sich austauschen, selbstgesteuerte Eigenarbeit und individuelle Begleitung ohne Zwang, ohne Verpflichtung, nur den eigenen Wünschen, Träumen, Gefühlen Raum geben. Fragen des beruflichen und privaten Alltags werden erörtert und geklärt.

Neue Blickwinkel eröffnen frische berufliche und persönliche Perspektiven. Die Beantwortung der existenziellen Fragen haben auf die Psyche und den Körper einen positiven und somit stärkenden Einfluss. Der Körper regeneriert sich, das Immunsystem wird nachhaltig gestärkt.

- Lebensweltanalyse (Kontextanalyse)
- Stärken- und Potentialanalyse
- Lösungsorientierte Sichtweisen entwickeln
- Persönliches Wertesystem, Wertekonflikte, Leidenschaften und Vision
- Analyse des Sinndefizits
- Existenzanalyse – eine Analyse auf ein sinnvolles Leben hin
- Biografische Analyse (Was war sinnvoll?, Was ist sinnvoll?, Was könnte sinnvoll sein?)
- Erkundung von Freiräumen (Einstellungsfreiräume, Verhaltensfreiräume, ...)
- Erarbeitung von Realisierungsschritten

---

## WAS IST EINE EXISTENZANALYSE

Es wird an der Fähigkeit gearbeitet, mit herausfordernden Situationen im beruflichen und privaten Umfeld umzugehen. Dabei geht es sowohl um Selbstführung als auch um das Entdecken eigener Ressourcen zur Potenzialentfaltung. Im Fokus der Betrachtungen stehen Werte und Sinn. Der Ansatz bezieht Wahrnehmungen, Emotionen, Werte und Wissen ein. Neben persönlichen Gesprächen können auf Wunsch Ausflüge durchgeführt werden nach Siena, Florenz, Arezzo, San Gimignano, Montepulciano oder in die Thermen...

---

## WIE GEHEN WIR VOR?

Bei einem ersten Kennenlerngespräch klären wir die gegenseitigen Erwartungen an die Woche. Ich erkläre Ihnen, wie eine Woche konkret ausgestaltet werden könnte und plane entsprechend Ihren Bedürfnissen einen individuellen Coachingplan aus, welcher vor Ort jeweils auch angepasst werden kann. Mögliche Inhalte sind u.a. (kleine Auswahl)

---

## IHR SINN-COACH

Mein Name ist Stefan Schwarz; bin 46 Jahre alt und seit bald 25 Jahren verheiratet. Der Sinn meines Lebens ist es, anderen Menschen zu helfen, Sinn in ihrem Leben zu entdecken.

Für mein Leben gerne ermutige ich Menschen, suche gemeinsam mit ihnen die Talente, helfe den Sinn des Augenblicks zu entdecken und führe sie mit Menschen zusammen, welche eine ähnliche Leidenschaft haben. „Connecting people - gemeinsam statt einsam“ ist ein wichtiges Lebensmotto. Ich freue mich an der Freude des Menschen, welche freigesetzt wird, wenn gelingendes Leben gelebt werden kann durch den Prozess der Existenzanalyse. Über das Institut unterstütze ich auch die Initiativen und Projekte, welche Menschen neu angehen möchten.

Als Institutsleiter doziere ich am ISF und anderen Instituten und Hochschulen, arbeite auch mit hochbegabten Kindern und als Psychotherapeut, Supervisor und Coach in eigener Coaching-Praxis. Ich halte gerne Vorträge und noch lieber Seminare zur Persönlichkeitsbildung.

## «NICHT DAS ALTER IST DAS PROBLEM, SONDERN UNSERE EINSTELLUNG DAZU» Cicero

---

### IHRE SPORT- UND ERNÄHRUNGSBERATERIN

Mein Name ist Esther Schwarz, bin 46 Jahre alt und teile seit bald 25 Jahren mein Leben mit Stefan. Natur, gesunde Ernährung, Sport sowie unser Hund Matteo bedeuten mir viel und sind u.a. meine Sinn-Strassen. Als Buchhalterin arbeite ich für NPO-Unternehmen und leite gemeinsam mit meinem Mann das ISF, helfe mit bei Projektentwicklungen und setze diese mit um.

Auf Wunsch kann ich mit Ihnen vor Ort einen Sport- und/oder Ernährungsplan zusammenstellen. Nordic-Walking, Jogging, Wandern, Biken oder Aquafit können wir gemeinsam angehen oder mit dem Hund spazieren gehen. Wir kennen die Region seit Jahren. Ich freue mich auf die gemeinsam Woche mit Ihnen.

---

### ISF AKKREDITIERUNG

Das ISF ist ein zertifiziertes Ausbildungsinstitut der Europäischen Akademie für Logotherapie und Psychologie (EALP), der Deutschen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (DGLE) und akkreditiertes Mitglied des Viktor Frankl Instituts Wien.

---

### DESTINATION MIT AMBIENTE

Sie können auf der Homepage: <http://www.vrbo.com/709879> alle Informationen über das Haus und die Umgebung einsehen. Wählen Sie eine Woche aus und nehmen Sie mit dem ISF Kontakt auf, damit wir die Coaching-Woche konkret buchen können.

Castelnuovo Berardenga, Siena, Villa Arceno, Podere Pancole, Strada del Palazzaccio, no. 4/A

---

### INVESTITION

Das einwöchige Timeout mit individuellem Einzelcoaching kostet zwischen CHF 4'400.- und maximal CHF 5'500.- je nach Saison.

Die Kosten beinhalten ein Erstgespräch, 20 Einzelcoaching-Stunden und eine Woche (7 Übernachtungen) in der Villa „La Capella“ sowie ein Kocherlebnis mit einem italienischen Koch sowie auf Wunsch einen individuellen Ernährungsplan und Sporteinheiten.

Zum Timeout kommen zusätzlich die individuellen Reise-spesen, Ausflugs- und Verpflegungskosten hinzu. Auf Wunsch kann ich Sie vom Flughafen „Florenz“ abholen und zur Villa in Castelnuovo fahren (CHF 200.-).

Sollte Ihre Freundin ebenso eine Existenzanalyse wünschen, gewähre ich einen Rabatt von 50% auf die Coaching-phase (CHF 1'875.- pro Person). Die Wochenmiete (je nach Saison zwischen CHF 1'900 und CHF 3'000.-) kann selbstverständlich geteilt werden.

---

### FORMALITÄTEN

Der Betrag für das Timeout von CHF 5'500 (bei einer Person) sind bei der Anmeldung fällig.

Die Annullation einer Anmeldung (Rücktritt) ist bis 30 Tage vor Start möglich. Da in der kurzen Zeit das Ferienhaus nicht mehr vermietet werden kann, müssen auf alle Fälle die Mietkosten von CHF 3'000 pro Woche übernommen werden. Sie können jedoch auch eine andere Person für die Woche finden, welche gerne das Timeout an Ihrer Stelle angehen möchte.

---

### ZWEI SCHRITTE BIS ZUR TEILNAHME

1. Termin für Aufnahmegespräch vereinbaren
2. Persönliches Aufnahmegespräch führen

Ich freue mich sehr, Sie bei diesem spannenden Prozess der Sinnfindung begleiten zu dürfen und grüsse Sie herzlich



Esther & Stefan Schwarz

---

### KONTAKTANGABEN

Institut für Sinnzentrierte Führung (ISF), Herr Stefan Schwarz, Eulerstrasse 9, 4051 Basel

Telefon: +41 (0)61 271 11 28

Internet: [www.i-s-f.ch](http://www.i-s-f.ch)

Mail: [stefan.schwarz@i-s-f.ch](mailto:stefan.schwarz@i-s-f.ch)

**«WIR HABEN ALLES ZUM LEBEN,  
WISSEN ABER NICHT WOZU WIR LEBEN»** Viktor E. Frankl

---

**ANMELDUNG ZUM «TIMEOUT 40+ IN DER TOSKANA»**

Talon ausfüllen oder Visitenkarte anheften und faxen  
Fax: +41 (0)61 271 17 04, Telefon: +41 (0)61 271 11 28, Internet: [www.i-s-f.ch](http://www.i-s-f.ch)

Erste Teilnehmerin

Frau

Name und Vorname

Strasse

Postfach

Land/PLZ/Ort

Telefon/Fax

E-Mail

Absolvierte Studien, Berufsausbildungen

Beruf

Geburtstag

Wir empfehlen eine Annullationskostenversicherung abzuschliessen, welche Stornokosten wegen Krankheit und anderer unvorhergesehener Ereignisse abdeckt.

Ort, Datum

Unterschrift

**«ROBLEME KANN MAN NIEMALS MIT DERSELBEN DENKWEISE LÖSEN,  
DURCH DIE SIE ENTSTANDEN SIND.»** Albert Einstein

---

**ANMELDUNG ZUM «TIMEOUT 40+ IN DER TOSKANA»**

Talon ausfüllen oder Visitenkarte anheften und faxen

Fax: +41 (0)61 271 17 04, Telefon: +41 (0)61 271 11 28, Internet: [www.i-s-f.ch](http://www.i-s-f.ch)

Zweite Teilnehmerin

Frau

Name und Vorname

Strasse

Postfach

Land/PLZ/Ort

Telefon/Fax

E-Mail

Absolvierte Studien, Berufsausbildungen

Beruf

Geburtstag

Wir empfehlen eine Annullationskostenversicherung abzuschliessen, welche Stornokosten wegen Krankheit und anderer unvorhergesehener Ereignisse abdeckt.

Ort, Datum

Unterschrift

**«ES KOMMT NIE UND NIMMER DARAUFG AN. WAS WIR VOM LEBEN ZU ERWARTEN HABEN, VIELMEHR LEDIGLICH DARAUFG: WAS DAS LEBEN VON UNS ERWARTET.»** Viktor E. Frankl



**«MENSCHLICHES VERHALTEN WIRD NICHT VON BEDINGUNGEN DIKTIERT, DIE DER MENSCH ANTRIFFT, SONDERN VON ENTSCHEIDUNGEN, DIE ER SELBER TRIFFT.»** Viktor E. Frankl

