

Willkommen zum Solution Trail «fit +»

Solution Trails sind Wanderungen, Spaziergänge und andere «Touren», die dir einen neuen Blick auf die Umgebung und auf dein Leben/euer Zusammenleben eröffnen. Sie binden die unterschiedlichen kraftvollen, eindrücklichen und einmaligen Orte und Landschaften ein in eine persönlichkeitsstärkende Auseinandersetzung mit dir selbst/euch.

Solution Trail - heisst, sich auch ungewohnte Fragen stellen und Zeit nehmen für die Antworten.

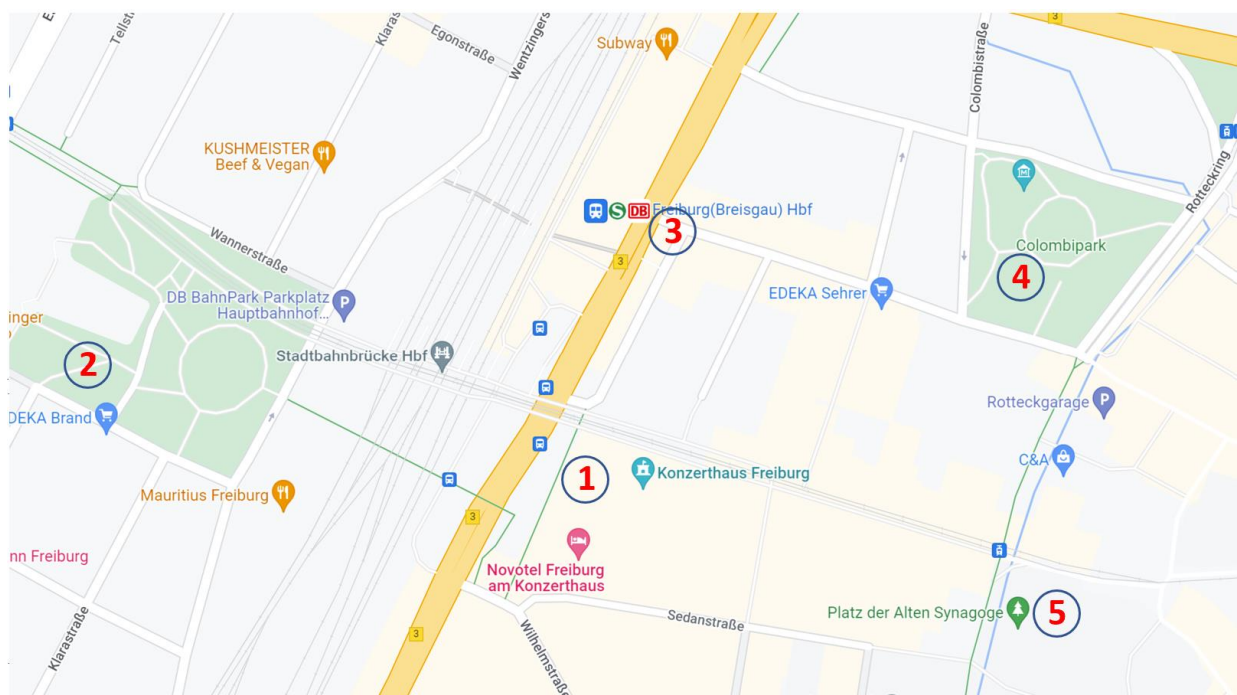
Solution Trail - heisst, Veränderungen bewusst annehmen und sich auf neue Wege begeben – ganz konkret und im übertragenen Sinn.

Solution Trail - heisst, loslassen, sich einlassen, die mentale Gesundheit stärken, die Umgebung neu entdecken und den eigenen Kompass justieren.

Jeder Solution Trail bietet unterschiedliche Möglichkeiten. Diese sind jeweils durch die Symbole unterscheidbar:

 Einzelpersonen
  Paare, Freund:innen
  Familien, Vereine, Teams

Karte mit Stationen



#1 Konzerthaus (Tagungsort Freiburger Impulstage - «Fit im Lösungsfokus»)



Du stehst oder sitzt jetzt möglicherweise im oder vor dem Konzerthaus in Freiburg im Breisgau. Wenn du dieses Gebäude betrachtest, siehst du grosse Säulen, welche die ausladende Dachkonstruktion tragen helfen, verschiedene Balkone und Fenster, wo sich Menschen aufhalten, sich austauschen und beobachten

(Foto: Andy Balmer)

können. Es gibt eine Treppe, welche hoch zur Fahrrad- und Fussgängerbrücke führt. Die Strasse führt direkt vor dem Konzerthaus durch, dahinter liegen die Gleise der Eisenbahn und der Bahnhof ist ganz in der Nähe. Wenige hundert Meter entfernt, findest du dich schon mitten in der historischen, so abwechslungsreichen Altstadt von Freiburg. Wow, schon hier um das Konzerthaus sind so viele Möglichkeiten vorhanden, um sich und die Umgebung neu zu entdecken.



Legen wir doch gleich los: In der Nähe stehen grössere Kastanienbäume, welche täglich unsichtbar wachsen und im Frühling so wunderbar blühen:

	<p>Wann blühst du so richtig auf im Lösungsfokus?</p>
 	<p>Wann beginnt ihr gemeinsam und miteinander mit dem Lösungsfokus zu blühen? Wo befruchtet ihr euch gegenseitig, dass ihr in voller Blüte seid?</p>

➔ Die nächste Station ist der Spielplatz auf der anderen Seite der Brücke. Lass bis drüben deinen Gedanken freien Lauf...

#2 Stühlinger-Spielplatz (Engelbergerstrasse)



Suche Dir einen Platz, von welchem du den Spielplatz gut einsehen oder von nah entdecken kannst. Wer weiss, vielleicht kriegst du ja jetzt gerade Lust etwas auszuprobieren und ein bestimmtes Gerät wieder einmal zu nutzen.

Möglicherweise tauchen Bilder und Geschichten aus deiner Kindheit auf, welche dich mit deinen Spielorten verbinden. Lass dir Zeit dafür.

(Foto: Michael K / google.de/maps)



Wenn es gut genug ist, dann suche dir eine Stelle aus, wo du gerne die folgenden Fragen beantworten möchtest:

	<p>Was hast du als Kind gerne gemacht? Was machst du heute gerne? Was würde es sich lohnen wieder mal zu tun?</p>
	<p>An euren vergangenen und heutigen «Spielplätzen», was unternimmt und macht ihr gerne gemeinsam? Von was würde es sich lohnen mehr zu tun?</p>
	<p>Was ist auf den Fotos in eurem gemeinsamen «Album» zu sehen, was ihr gerne gemeinsam erlebt? Von was, das ihr gerne tut, hättet ihr bald wieder ein neues Bild für das Album?</p>

Klettern, Chillen, ab und zu auf eine Schaukel sitzen und hin und her schwingen, gemeinsam ins Kino gehen, Selfie vom Team-Ausflug, Foto vom Tag der offenen Türe, ...



Platz für Notizen:

➔ Wenn du das «Erinnerungs-Album» wieder geschlossen hast, dann geht es zurück zum Hauptbahnhof, auf die Altstadtseite.

➔ #3 Hauptbahnhof






Du befindest dich beim Hauptbahnhof in Freiburg, vor dem Haupteingang oder vis-à-vis. Bahnhöfe sind Orte des Ankommens, des Weg- oder Weiterfahrens, der Begrüßung und des Verabschiedens sowie Orte des Verweilens, des Wartens und der

(Foto: Andy Balmer) Begegnungen. Auf den Anzeigetafeln finden sich die nächsten Anschlüsse, die Verbindungsangaben.



Wenn du an dein Leben, deine Verbindungen zu Lieblingsemenschen und deine Menschen in deinem Umfeld und Netzwerk denkst.

	Welches sind deine dir wichtigsten Anschlüsse und Verbindungen?
	Wo sind eure «Lieblingsbahnhöfe», wo ihr immer wieder gerne ankommt?
	Welche «Reisen» waren für euch die bisher schönsten und wichtigsten?

➔ Zeit für die “Weiterreise”, begib dich nun zum Colombipark.

#4 Colombipark (Rotteckring 5)



Du befindest dich nun am oder im Colombipark am Westrand des Innenstadtrings, gemäss freiburg.de 😊

Der Park lädt zum Verweilen und Ausruhen ein, ob nach einem Stadtbummel oder auch sonst. Es gibt alte Bäume, welche Schatten spenden und Bänke, welche zum Innehalten und Beobachten einladen. Es sind Reben zu

(Foto: Andy Balmer) sehen, welche grundsätzlich guter und professioneller Pflege bedürfen, damit einerseits die Trauben möglichst unbeschadet reifen und wachsen können und andererseits die Stöcke ihre Kraft und Energie bis ins hohe Alter behalten. Damit ein wunderbarer Wein produziert werden kann. Es gibt auch einen Weinlehrpfad (Infos dazu findest du auf visit.freiburg.de), welcher die Geschichte und Wissen dazu vermittelt.



Falls du magst, suche dir einen für dich passenden Platz aus, damit du auch hier mal kurz innenzuhalten kannst. Nimm dir/Nehmt euch die Zeit, folgende Fragen zu beantworten:

	<p>Wer und was unterstützt dich in deinem Wachstum und beim Reifen?</p> <p>Was sind deine Helfer:innen um für dich zur Ruhe zu kommen?</p>
 	<p>Wer und was unterstützt und hilft euch beim gemeinsamen Wachsen? Wie unterstützt ihr euch gegenseitig?</p>



Notiere die Antworten, es könnte möglicherweise hilfreich sein, eine kleine Liste anzulegen (verwende die Rückseite).

➔ Folge dem Weg in Richtung Konzerthaus, Tagungsort. Die nächste Frage kannst du für unterwegs mitnehmen, bis zum Platz der alten Synagoge.

Freiburger Bächle *(so tun als ob in der Innenstadt 😊)*



Du bist unterwegs zurück in Richtung Konzerthaus und du gehst wahrscheinlich ausserhalb der Altstadt zurück.

Die «Bächle» von Freiburg sind ein Wahrzeichen der Stadt und gehen auf das Jahr 1220 zurück. Die Wasserkanäle wurden in der Geschichte für verschiedenste Zwecke

(Foto: Wikipedia) verwendet. Auf jeden Fall zeigt der Erhalt, dass sie nützlich für die Stadt waren und immer noch sind.



Wenn du jetzt im Gehen an diese "Bächle" denken magst, dann kommen wir zur nächsten Frage für dein/euer Unterwegssein.

	Wann warst du letztthin so richtig im Fluss? Wie hast du es geschafft?
	Woran bemerkt ihr, dass es bei euch so richtig vorwärts geht und ihr gemeinsam im selben Fluss schwimmt?
	Wann gelingt es euch, gemeinsam im selben Boot zu sitzen? Wie schafft ihr es, eure einzlenen Bächle's zu einem nützlichen Strom werden zu lassen?



➔ Lass dich weiter in Richtung «Platz der alten Synagoge» treiben.

#5 Platz der alten Synagoge



Am Platz der alten Synagoge erinnert heute ein Gedenkbrunnen in Form des Grundrisses der Synagoge an vergangene Tage, gleichzeitig steht er für moderne Gestaltung und Lebensfreude. Wasser bedeutet Leben und so ist der Platz der alten Synagoge neben einem Mahnmal zu einem lebendigen Platz der Begegnung und zum neuen, urbanen

(Foto: Andy Balmer) Mittelpunkt Freiburgs geworden. (vgl. visit.freiburg.de)



Wenn du dich auf diesem lebendigen und geschichtlich auch bedeutungsvollen Platz aufhältst, welcher auch als Mahnmal dient:

	<p>Für was bist du gerade dankbar? Was macht dich lebendig, glücklich und zufrieden?</p>
	<p>Was macht euch so richtig lebendig? Wo erlebt ihr miteinander pure Lebensfreude und/oder Dankbarkeit?</p>
	<p>Woran bemerkt ihr, dass ihr lebendig seid? Wo ist euer Mittelpunkt, wo ihr euch immer wieder lebendig begegnen könnt und dies so richtig spürt?</p>

➔ Gehe nun zurück ins Konzerthaus oder den Ort, welcher für dich gerade der passende ist.



Konzerthaus oder sonstwo...

Nun stehst du – bestenfalls noch gestärkter und inspirierter als vorher an dem Ort, wo du dich hinbewegen wolltest.

Du hast einen Solution Trail hinter dir und warst für dich oder mit anderen gemeinsam unterwegs.

Du hast dir bewusst diese Zeit genommen und bestenfalls auch einiges über dich erfahren oder in Erinnerung gerufen. Lass das Erlebte nochmals Revue passieren und beobachte in den nächsten Stunden und Tagen, welchen Unterschied das für dich macht.

Danke, dass du den Solution Trail für dich genutzt hast !

Eine Bitte an Dich:

Deine Rückmeldung ist uns sehr wichtig. Bitte schreib uns doch, wie du den Solution Trail erlebt hast, was für dich gut funktioniert hat, was dich überrascht hat, welche Inspirationen es bei dir ausgelöst hat und was du möglicherweise gern noch wie anders gehabt hättest.

Rückmeldungen, Ideen, Interesse für mehr bspw. Unterstützung der Idee, Sponsoring, Partnerschaften,... bitte melde dich [einfach bei uns](#) oder schreibe auf info@focus-mensch.ch

***Eröffnung des ersten öffentlichen Solution Trails weltweit
18. Juni 2022 Bellwald – Wallis – Schweiz!***

Bis zum nächsten Mal zu einer anderen Gelegenheit.