

### Die Volkshochschule Klappholtal

Klappholtal, die Akademie am Meer, liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünenlandschaft. Die Volkshochschule Klappholtal ist eine Stätte der Jugend- und Erwachsenenbildung. Sie ist eine der ältesten Volkshochschulen in Schleswig-Holstein (bereits 1919 gegründet). Träger der Institution ist der gemeinnützige Verein „Nordseeheim Klappholtal e.V.“.

### Anreise

Etwa vier Kilometer nördlich von Kampen zweigt von der Landstraße der Privatweg nach Klappholtal ab. Die Akademie am Meer ist mit dem Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Busse fahren bis zur Haltestelle Vogelkoje (Abzweigung Klappholtal). Von dort sind es 800 m zu Fuß nach Klappholtal. Für Personenwagen steht ein Parkplatz zur Verfügung.

### Unterkünfte und Mahlzeiten

Die Gäste wohnen in einfachen, aber behaglich eingerichteten Einzel-, Doppel- oder Mehrbetthäusern. Die Häuser liegen verstreut im akademieeigenen Dünengebiet, das 7,5 ha umfasst. An der Rezeption im Verwaltungsgebäude liegen die Zimmerschlüssel für Sie bereit. Am Abreisetag räumen Sie bitte die Zimmer bis 10.00 Uhr. Soweit nicht im Programm anders vermerkt, steht das Frühstück von 7.30 Uhr bis 9.45 Uhr, das Mittagessen von 12.00 Uhr bis 14.00 Uhr, das Abendessen von 17.45 Uhr bis 19.15 Uhr im Haus Uthland bereit.

### Teilnahme

Seminargebühr:	420,00 €
Unterkunft und Verpflegung / Tag:	75,00 €
Einzelzimmerzuschlag / Tag:	20,00 €
Kurtaxe / Tag:	die jeweils aktuelle Kurtaxe
Parkgebühr / Tag:	2,00 €

Bitte melden Sie sich an:

Akademie am Meer  
Volkshochschule Klappholtal  
25992 List/Sylt

Telefon: (04651) 955 0

E-Mail: [info@akademie-am-meer.de](mailto:info@akademie-am-meer.de)

Foto © Thomas Axthammer

# Resilienz am Meer: Stress, Dynamik und Komplexität im Beruf gelassen meistern

Bildungsurlaub



Leitung: Thomas Axthammer

21. – 27. September 2025

Eine Veranstaltung der  
**Akademie am Meer**  
Klappholtal auf Sylt

Arbeiten Sie in einem herausfordernden beruflichen Umfeld und haben Schwierigkeiten, die Balance zu halten? Fühlt sich Ihr beruflicher Alltag an wie ein Rennen ohne klares Ziel?

Komplexität und Anforderungen im Beruf steigen immer weiter. Ziele, Vorgaben und Strukturen verändern sich ständig. Wie kann man dabei den Überblick behalten und resilient bleiben?

Gönnen Sie sich eine Woche auf Sylt. Mit ausreichend Abstand von Ihrem gewohnten Alltag und dem Computer haben Sie die Chance, Ihre derzeitige berufliche Situation und komplexe Herausforderungen zu reflektieren. Unterstützt durch die besondere Landschaft und das Nordseeküstenklima gewinnen Sie Klarheit und bekommen im Kurs Orientierung sowie wichtige Impulse für Ihre berufliche Resilienz. Das Seminar vermittelt Methoden, die Ihnen helfen, Ihren Berufsalltag zufriedenstellender zu meistern.

Diese Themen behandeln wir, zum Großteil an Praxisfällen der Teilnehmenden:

- Abbau von Stress
- Stärkung der eigenen Resilienz
- Überblick behalten in komplexen Entscheidungssituationen
- Einflussmöglichkeiten im eigenen beruflichen Umfeld
- Umgang mit Dynamik im Team
- Zufriedenstellende Kommunikation mit Mitarbeitenden und Teammitgliedern

Wir werden im Freien und im Seminarraum arbeiten – und dabei genug Zeit zur Erholung, zum Genießen von Meer und Wind, Sand und Natur einplanen.

**Thomas Axthammer**  
Seminarleitung

**Lukas Fendel**  
Akademieleiter

Über mich, Thomas Axthammer:

Als systemischer Management-Trainer und Coach mit über 25 Jahren Erfahrung unterstütze ich Menschen dabei, ihre Resilienz zu stärken und Herausforderungen gelassen zu meistern. Durch meine eigene Führungserfahrung als Projektleiter bringe ich eine praxisnahe Perspektive in meine Trainings ein. Mein Ansatz kombiniert bewährte Methoden mit persönlicher Reflexion, um nachhaltige Veränderung zu erreichen.

### **Programmablauf**

Am Sonntag ist ab 15:00 Uhr Anreise und die Zimmer können bezogen werden. Das Seminar beginnt um 18:00 Uhr mit Abendessen, Kennenlernen und Einführung. Von Montag bis Freitag arbeiten wir von ca. 9:30 bis 12:30 sowie von 14:30 bis 18:00 in der Natur und im Seminarraum. An einigen Tagen gibt es nach dem Abendessen noch ein Seminarangebot (19:30 bis 21:00). Das Seminar endet am Samstag mit dem Frühstück.

Bitte bringen Sie Schreibzeug mit und denken Sie an geeignete Kleidung für Unternehmungen im Freien, auch bei Wind und Regen.

Ihre Fragen zum Seminar beantworte ich gerne.  
Kontakt: [mail@axthammer.de](mailto:mail@axthammer.de)