

2020



NAKUK

DAS FRIESISCHE LANDHOTEL

downSHIFTING

ZURÜCK ZUR EIGENEN BASIS

WISSENSWERTES VON A BIS Z

RUND UM DAS DOWNSHIFTING IM NAKUK



NATÜRLICH: WILLKOMMEN IM NAKUK!

Hallo

schön, dass Sie am downSHIFTING im NAKUK interessiert sind.

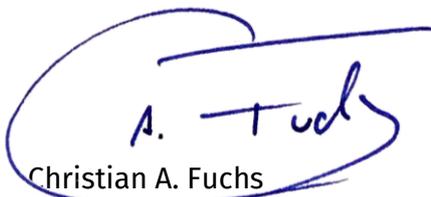
Hier. Umgeben von idyllischen Marschwiesen, schaltet man automatisch drei Gänge runter, die innere Uhr tickt langsamer, der Atem wird tiefer. Weil man sich durch den Wiardergroden nur sehr gemächlich nähert, weil man anschließend umgeben von viel Natur im NAKUK ankommt, weil es kein WLAN gibt, keine Kinder und vor allem keinen Zeitdruck - nur Ruhe, handgearbeitete Kulinarik und entspannendes Grün soweit das Auge reicht.

Ostfriesische Gelassenheit, Entschleunigung und Ferien am Meer erwarten unsere Gäste im NAKUK – DEM Friesischen Landhotel. Mit viel Liebe, Persönlichkeit und familiärem Flair tragen wir zu diesem besonderen Charme und dieser Einzigartigkeit bei.

Täglich begegnen wir Individuen. Im Privaten wie bei der Arbeit. Und besonders unsere Branche ist in dieser Hinsicht besonders vielfältig. Wir freuen uns, dass Sie unser Team mit Ihrer Persönlichkeit und Ihrem Einsatz ergänzen. Sie erhalten hier das DoShi, den Leitfaden mit nützlichen Informationen und Regeln für downSHIFTER und downSHIFTERINNEN.

Dieser Auszug aus unserem NAKUKwiki soll uns allen die Arbeit erleichtern und zu einem guten Miteinander beitragen.

Ich freue mich auf eine gute Zusammenarbeit.



Christian A. Fuchs
Inhaber



Inhalt

downSHIFTING	3
... was ist das?.....	3
Warum downSHIFTING?.....	3
Was tue ich beim downSHIFTING?.....	3
Was tue ich beim downSHIFTING auf keinen Fall?.....	3
Was andere Downshifter schon gemacht haben:.....	4
Wie wirkt downSHIFTING?.....	4
Der Koffer: was Sie zum downSHIFTING benötigen	4
Ihre Diensterteilung.....	5
Das NAKUK.....	6
Geschichte des NAKUK.....	6
Einige Daten zum NAKUK.....	8
Kategorie	8
Betriebsanschrift.....	8
Die Lage des Hotels	8
Ansprechpartner der Abteilungen:	8
Im Notfall.....	8
Wichtige Telefonnummern.....	8
Im NAKUK-Team	9
Unsere Leitsätze	9
Aufreten und Verhalten.....	10
Pflichten und Rechte	10
TeamRaum	10
Speisen und Getränke	10
Vertragswesen	11



downSHIFTING

... was ist das?

Wünschen Sie sich, aus Ihrem Alltag auszubrechen? Die Routine zu beenden und sich neuen Herausforderungen zu stellen? Dann ist das intuitive Konzept Downshifting in unserem Hotel an der Nordsee für Sie sicher interessant. Beim Downshifting verfolgen Sie das Ziel, den Aufenthalt im Hamsterrad zu minimieren und sich anderen Dingen als dem gewohnten Umfeld, inklusive zehrendem Job, zu widmen. Dabei geht es nicht darum, Geld zu verdienen, sondern die Krawatte abzulegen, das Handy aus dem Sichtfeld zu verbannen und sich in einem neuen Bereich zu versuchen. In unserem Hotel an der Nordsee bieten wir Ihnen die Möglichkeit, beim Downshifting Ihren Alltag zu entschleunigen und einen ersten Schritt hin zu einem bewussteren Leben zu beschreiten. Durch die Abwechslung, die Sie bei der vielseitigen Arbeit auf unserem Gulfhof erleben, kehren Sie anschließend mit neuer Motivation und frischen Ideen in den Alltag zurück.

Warum downSHIFTING?

Regeneration gelingt nicht unbedingt nur durch das Ausharren an exotischen Stränden oder dem Erklimmen schneebedeckter Gipfel, sondern auch im Arbeitsumfeld in unserem Wellnesshotel an der Nordseeküste. Zudem gibt es Aktivitäten, die, ohne Stress ausgeführt, eine entspannende Wirkung haben, auch wenn sie offiziell als Arbeit gelten. Unkraut jäten oder Gemüse schnippeln wären nur einige Beispiele für ein befreiendes Downshifting, das Sie in unserem Hotel an der Nordsee praktizieren können. Vor allem die Nähe zur Natur und die geografische Distanz zum Alltag sollen Wunder wirken und die Synapsen neu verknüpfen.

Was tue ich beim downSHIFTING?

Haben Sie den Entschluss gefasst, sich einmal einer völlig anderen Tätigkeit als Ihrem jetzigen Beruf hinzugeben? Sie haben Kontakt zu uns aufgenommen, weil Sie sich für unser Angebot des Downshiftings in unserem Wellnesshotel an der Nordseeküste interessieren? Besuchen Sie uns für eine festgelegte Zeit, vielleicht im wiederkehrenden Rhythmus, und erden Sie sich durch „bodenständige“ Arbeiten beispielsweise im Garten oder in der Küche.

Erleben Sie in bei uns die befriedigende Erfahrung, wie das selbstgeerntete und verarbeitete Obst und Gemüse aus unserem Nutzgarten den Gästen Genuss bereitet. Als Austausch erhalten Sie als Downshifter freie Unterkunft und Verpflegung. Sammeln Sie bei uns im NAKUK neue Erfahrungen und tanken Sie wieder Kraft.

Genießen Sie nach Feierabend die Ruhe, die Ihnen die Landschaft bietet und spüren Sie die befriedigende Entspannung nach einem ereignisreichen Arbeitstag. Nehmen Sie beim Downshifting in unserem Hotel an der Nordsee nach und nach die friesische Gelassenheit an.

Was tue ich beim downSHIFTING auf keinen Fall?

Sie entscheiden sich mit dem downSHIFTING dafür, für die Zeit Ihres Aufenthalts im NAKUK den Alltag und Ihr „normales Leben“ dort zu lassen, wo Sie es sonst auch leben. Geben Sie sich die Chance damit auch abseits Ihrer Profession einmal in ein anderes Tätigkeitsfeld einzutauchen. Sie brauchen also Nichts mitbringen, außer sich selbst und die passende Kleidung. Vielleicht haben Sie auch noch Platz für ein Buch, welches Sie schon immer einmal lesen wollten, in Ihrem Koffer. Ihr Beruf darf zuhause bleiben.



Was andere Downshifter schon gemacht haben:

- Pflege des Gemüsegartens (Unkraut entfernen, Beete umgraben, Gemüse anpflanzen, Sträucher zurückschneiden, Garten winterfest machen, ...)
- Ernte im Obst und Gemüsegarten (Beeren, Salat, Äpfel, Kartoffeln, Zucchini, Tomaten, ...)
- Arbeiten in der Küche (Frühstück machen, Beeren putzen, Gemüse schneiden, Kuchen backen, Geschirr spülen, Marmelade kochen, ...)
- Arbeiten im und um das Hotel (Terrassen fegen, Unkraut abflammen, Blätter zusammenfegen, Hecken stutzen, Rasen mähen, ...)

Wie wirkt downSHIFTING?

Spüren Sie hautnah die Wirkung, die das Downshifting bei Ihnen hinterlässt. Zuerst scheint es ungewöhnlich, Ihre Arbeit lediglich durch eine andere zu ersetzen, aber Sie werden schnell den Unterschied merken. Die geänderten Arbeitsabläufe holen Sie aus Ihrem routinierten Denken heraus und geben Ihnen neue Ziele. Viele verändern nach ihrer Heimreise aus einem Urlaub die eingefahrenen Verhaltensmuster nicht, das Downshifting dagegen hinterlässt einen prägenden Eindruck und erleichtert die Veränderung hin zu einer nachhaltigen, erfüllenden Lebensweise.

Diesen Entschluss in die Tat umzusetzen, braucht einige Planung und Organisation. Mit unserem Wellnesshotel an der Nordseeküste haben Sie einen Ort gefunden, der Tag für Tag Entschleunigung lebt und Ihre Inspirationsquelle sein kann. Gemeinsam besprechen wir den zeitlichen Rahmen und die Tätigkeiten, die Sie bei uns übernehmen.

Es ist nicht ganz ungewöhnlich, wenn Sie beim Downshifting in den ersten Tagen ein Gefühl von Unsicherheit verspüren. Alles ist neu, es gibt – sofern Sie es nicht explizit wünschen – keine Linie der zu 100% entsprochen werden muss, sondern einen Rahmen in dem Sie sich bewegen (Beispiel: „Gemüsegarten pflegen“ kann alles sein. Von Unkraut zupfen bis hin zu Beete umgraben oder Rasen mähen). Einfache Tätigkeiten, die über einen längeren Zeitraum getan werden, gehen „ins Blut über“ und entlasten das Gehirn. Sobald die Arbeit einfach so von der Hand geht und dem Gehirn Kapazitäten frei gibt, beginnt dieses sich mit ganz anderen Dingen zu beschäftigen. Da können Gedanken und Problematiken aufgearbeitet werden und im Kopf die Grundlagen für Lösungen geschaffen werden. Öffnen Sie sich den Fragen, die Sie sich selbst stellen. Wo führt Sie Ihr Weg hin? Was möchten Sie erreichen und ist das der richtige Weg dorthin? Was macht Sie glücklich? Was brauchen Sie zum Glücklichen sein? ...

Der Koffer: was Sie zum downSHIFTING benötigen ...

Stellen Sie vor, Sie machen Urlaub an der Nordsee. Bekanntlich wechselt hier das Wetter gerne mal von schönem Urlaubswetter zu schönem Schietwetter und umgekehrt. Da Sie beim downSHIFTING bestimmt auch im Garten unterwegs sein werden, raten wir Gartenschuhe (Gummistiefel), Handschuhe, einen Sonnenhut (breite Krempe) und eine Hose einzupacken, die auch dreckig werden darf.

Im NAKUK unterliegen Sie dem schlechten Mobilfunknetz und fehlenden WLAN. Ihr persönliches DIGITAL DETOX ist also schon vorprogrammiert. Wenn Sie Ihr Smartphone oder Tablett immer bei sich haben: sind Sie sich bitte bewusst, dass in diesen Tagen Sie sich selbst das Wichtigste sind. Ihre Follower, Fans, Freunde und Bekannte werden es akzeptieren, verstehen und feiern, dass Sie mutig genug sind auch einmal offline zu gehen.



Ihre Diensterteilung

In der Zeit des downSHIFTING sind sie täglich an 5 Tagen in der Woche für 5 ½ Stunden tätig. Sie beginnen nach dem Frühstück, also um 9:00 Uhr. So sind sie gegen 14:30 Uhr fertig und haben den Rest des Tages zur freien Verfügung.

Bitte denken Sie daran, dass es von Frühstück bis Abendessen einige Stunden sind. Gerne können Sie für Zwischendurch in der Küche Handobst wie Apfel, Birne oder Banane bekommen. Auch können Sie sich ein Brötchen fertig machen. Bitte fragen Sie, bevor Sie in der Küche tätig sind oder sich etwas nehmen möchten, immer nach ob es gerade passend ist. Unsere Küche ist klein, die Ware auf Bedarf bestellt und die Gäste haben Vorrang.



Das NAKUK

Geschichte des NAKUK

Das Gulfhaus, auch als Gulfhof oder Ostfriesenhaus bezeichnet, ist eine Bauernhausform, die im 16. und 17. Jahrhundert in Norddeutschland aufkam. Es ist ein Holzgerüstbau in Ständerbauweise. Das typische Gulfhaus besteht aus einem Vorderhaus (plattdeutsch: Vörderenn'), das den Wohntrakt darstellt, und dem angrenzenden Stall-/Scheunentrakt (plattdeutsch: Achterenn').

Dadurch, dass im hinteren Bereich das Dach weiter herabgezogen wird, entstehen Abseiten, so genannte „ütkübben“, so dass der Scheunentrakt breiter ist als der Wohntrakt. Das Zentrum des Stall-/Scheunentraktes bildet der „Gulf“, eine Lagerfläche für Heu, Erntegut und Gerät, dem dieser Haustyp seinen Namen verdankt.

Im Laufe der Zeit ist der Hof zwei Mal abgebrannt und wurde zuletzt 1923 erneut errichtet (Zahlen am Giebel). Im Jahre 2001 kaufte Familie Judick das Haus mit 1,6 Hektar Land, entkernte das Vorderhaus und den Stall und baute Hotelzimmer hinein. Dort wo früher die Kühe standen, sitzen und schlafen heute die Gäste.

1587 wurde der Hof das erste Mal erwähnt. Damals gehörte er Idde Friederichs. 1844 erben die Stelle die Nachfahren von Johann Dirks, der die Scheune vergrößern ließ und ein Backhaus baute.

Besitzer des Hofes ist nach dem 2. Weltkrieg Familie Leiner. Der Leiner - der Vater von zwei Söhnen - verstarb, woraufhin die Witwe den Landarbeiter Hubert Ott aus 65 Bewerbern zum Gutsverwalter ernannt. Zehn Jahre später ehelicht dieser die Leiner und hat mit ihr zwei Kinder. Ott baut die Scheune an nord-östlicher Seite. Er erhält beim späteren Verkauf 10.000 Mark dafür vom Erlös.

Der älteste Sohn und Erbe Gerd Leiner war Lehrer in Oldenburg und später Ostfriesland, sein Bruder Hennann Leiner Immobilienmakler in Jever, verkauft die Hofstelle an Eilt Janssen. Dessen Sohn Alfred Janssen bewirtschaftet diesen bis Ende des letzten Jahrhunderts.

2000 kauft Volker Schiersch den Gulfhof am Wiardergroden mit der Absicht dort eine Spielscheune einzurichten. Die Vorstellung, dass täglich mehrere hundert Fahrzeuge durch den Groden fahren und der Gästestrom bei Schlechtwetter aus dem Ortskern abgezogen wird, behagt dem Bauausschuss nicht. Das Gesuch wird abgelehnt.

2001 Verkauf an Familie Judick. Diese besitzen seit Jahren ein Ferienhaus in Crildumersiel. Sie lässt den Hof entkernen, das kleine Backhaus abreißen und in dem Gulfhof ein Hotel mit 15 Zimmern hineinbauen. Mit Fertigstellung des Hotels bewohnt die Familie im Wohnhaus die untere Etage. In der oberen befindet sich der Wellnessbereich.

2005 entscheidet man sich ab sofort keine Gruppen von mehr als 6 Personen zu beherbergen und verköstigen. Auch werden Feierlichkeiten aufgrund der begrenzten Küchenkapazitäten nicht mehr durchgeführt.

2006 zieht die Familie in die obere Etage und verlegt den Wellnessbereich nach unten. Wenige Jahre später wird der Wellnessbereich vergrößert.

2012 entschließt sich die Familie das Konzept in Richtung „ruhesuchende Erwachsene“ auszuweiten und gewährt ab dann nur noch Gästen ab 12 Jahren die Übernachtung. Ein Jahr später folgt der Anbau an die Küche um die Kühlkapazitäten zu erhöhen. Die älteste



Tochter Linda heiratet den Steuerberater Leidens aus Köln. Die jüngere Tochter Lena zieht es beruflich nach Berlin.

2020 wird das Hotel von Christian & Constanze Fuchs aus Hage gekauft.

... Fortsetzung folgt!



Einige Daten zum NAKUK

Kategorie

Es war einmal ... ein Hotel, das mit 4 Sternen klassifiziert worden war. Da unsere Philosophie in Puncto Nachhaltigkeit und Qualitätsverständnis mit den Zertifizierungskriterien nicht überein zu bringen ist, haben wir uns dazu entschieden ohne Sterne gut zu sein und besser zu werden.

Betriebsanschrift

Adresse: NAKUK | Das Friesische Landhotel
Wiardergroden 22
25434 Wangerland-Horumersiel

Telefon +49 4426 9044-0

Telefax +49 4426 9044-29

eMail info@nakuk.de

Internet www.nakuk.de

Die Lage des Hotels

Das NAKUK liegt einen guten Kilometer südlich von Horumersiel. Das Landhotel steht damit zwar nicht unmittelbar am Meer, aber nahe dran.

Ansprechpartner der Abteilungen:

(Bürosprechzeiten, Mitteilungen und Nachrichten in das entsprechende Postfach)

Abteilung	Ansprechpartner	Kürzel	Telefon/Durchwahl
Geschäftsführung/Direktion, Personal, Technik	Christian A. Fuchs	CAF	-43
Reservierung, Service	Constanze Fuchs	CoF	-45
Direktionsassistentz, Service	Dörthe Köhler	DK	-0
Hauswirtschaft, Service	Sandra Trittel	ST	
Haustechnik	Antje Lübke	AL	
Küche	Matthias Trittel	MT	

Im Notfall

Wo ist der nächste Erste Hilfe Kasten?

- in der Küche

Wichtige Telefonnummern

Polizei*	110
Feuerwehr*	112
ärztl. Bereitschaftsdienst*	116117
Herr Dr. Keimel, Hooksiel	04425 9694979



Im NAKUK-Team

Unsere Leitsätze

Hier die Leitsätze unseres Teams.

1. Menschen stehen bei uns im Mittelpunkt. Dies gilt für das tägliche Miteinander mit allen Gästen, Kollegen und Geschäftspartnern.
2. Ich strahle erfrischende Herzlichkeit aus, lächele gerne, bin hilfsbereit und ein guter Zuhörer.
3. Ich übertreffe die Erwartungen meiner Gäste mit meiner Liebe zum Detail.
4. Ich trete meinem Gegenüber mit Respekt, Würde und Wertschätzung entgegen. Dabei bin ich stets höflich und spreche meinen Gast und mein Gegenüber mit Namen an.
5. Ich bin verantwortlich für kompromisslose Sauberkeit und Sicherheit in meinem Arbeitsbereich und im ganzen Hotel.
6. Ich gehe sorgfältig und gewissenhaft mit meinen Arbeitsmitteln, mit Gästeeigentum und all unseren Einrichtungen um und verhalte mich umweltbewusst.
7. Ich schaffe eine Atmosphäre der Geborgenheit und bin mir bewusst, dass Ehrlichkeit unser Hauptattribut im Umgang mit unseren Gästen und untereinander ist.
8. Ich bin beruflich wie privat ein loyaler Botschafter des Hotels. Ich spreche immer positiv über meine Arbeit und meine Kollegen. Ich suche immer das Gespräch mit meinem Gegenüber.
9. Ich handle wirtschaftlich - also kostenbewusst, verkaufsfördernd und gewinnorientiert.
10. Ich bin verantwortlich für jede Beschwerde, die mich erreicht und trage die Verantwortung, dass eine Lösung gefunden und die Zufriedenheit des Gastes wiederhergestellt wird.
11. Ich übernehme persönlich die Aufgaben, die mir übertragen werden. Auch wenn ich diese delegiere bleiben es meine Aufgaben.
12. Ich kenne die Vorlieben meiner Gäste, gebe mein Wissen an meine Kollegen weiter und bin für die kompromisslose Umsetzung verantwortlich.
13. Ich teile meine Kenntnisse mit meinen Kollegen, meine Ideen und Fähigkeiten sind deine Bereicherung für alle.
14. Ich bin lernbereit und nutze die Möglichkeiten mich weiter zu entwickeln.



Auftreten und Verhalten

Ihre Funktion als downSHIFTER/IN im Haus ist für Außenstehende vielleicht verwirrend, deshalb wollen wir hier ein paar Verhaltensregeln notieren

- rechtlich handelt es sich um ein befristetes Arbeitsverhältnis, welches mit freier Kost und Logis entlohnt wird. Bitte verhalten Sie sich entsprechend wie ein Mitarbeiter.
- im Hotel bitte absolute Rücksicht auf die Gäste nehmen (Mittags- und Nachtruhe unbedingt einhalten)
- die Rezeption, das Kellner-Office und die Küche ist kein Aufenthaltsplatz für Mitarbeiter
- die Rezeption ist zudem keine Wechselstube
- bitte tragen Sie, sofern es geht, saubere Kleidung
- Der Mülltrennung wird im NAKUK große Bedeutung beigemessen. Die Sammelstellen (Tonnen) befinden sich in der Scheune. Bitte trennen Sie den Müll und auch das Leergut ordnungsgemäß, in die dafür vorgesehenen Behälter, das erspart viel Arbeit, Zeit und Ärger.

Pflichten und Rechte

Sind dem Miet- & Dienstwohnungsvertrag zu entnehmen.

TeamRaum

Die Öffnungszeiten sind von 08:00 bis 22:00 Uhr und stehen zu den Pausen und stehen dem Personal in der Freizeit bis 22:00 Uhr zur Verfügung.

- Frühstück in der Zeit von 08:00 Uhr bis 9:00 Uhr
- Abendessen in der Zeit von 20:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Geschirr nach jeder Mahlzeit selbstständig in die Spülküche abräumen. Essensreste gehören sofort in den Eimer, die Teller und Tassen werden zusammengestellt. Der TeamRaum ist unser Raum, also gilt: „Ich hatte einen sauberen Tisch und mein Kollege möchte den auch!“

Der TeamRaum ist im Übrigen ausnahmslos Nichtraucherzone.

Speisen und Getränke

- Keine Selbstbedienung in der Küche oder am Buffet und auch nicht im Office.
- Personalesse bitte nur im Bistro, P-Terrasse oder im Personalraum einnehmen
- Restaurant und Terrasse sind ausschließlich den Gästen vorbehalten.
- Das Hotelgeschirr bleibt im Hotel.



Vertragswesen

Auszug aus dem Miet- & Dienstwohnungsvertrag für downSHIFTING im NAKUK:

1. Die Dienstwohnung wird der/dem oben genannten Downshifter/-shifterin für die Zeit Ihres Aufenthaltes zur Verfügung gestellt.
2. Es wird ein Schlüssel für den Zugang zum Personalzimmer übergeben. Der Schlüssel ist sorgfältig aufzubewahren, da er Teil der kompletten Hotel-Schließanlage ist.
3. Das Zimmer ist eigenständig sauber zu halten, es darf nicht geraucht werden (bei Nichtbeachtung des Rauchverbotes wird eine Reinigungspauschale von 200 € fällig). Es ist darauf zu achten, dass bei Verlassen die Tür geschlossen ist.
4. Kosten - Das Zimmer wird kostenfrei zur Verfügung gestellt.
5. Hausordnung - Laute Musik und sonstiger Lärm sind nicht erlaubt. Die Gäste dürfen nicht gestört werden. Nach 22 Uhr abends und vor 9 Uhr morgens darf vor der Tür / auf der Terrasse nicht laut geredet werden. Betriebsfremde Personen haben keinen Zugang.
6. Wäsche - Nach vorheriger Absprache kann nachmittags zwischen 16 und 17 Uhr im Hotel private Wäsche gewaschen und gebügelt werden.
7. Mahlzeiten - Frühstück und Abendessen werden kostenfrei zur Verfügung gestellt und können im Personalraum eingenommen werden. Unverträglichkeiten sind vorab anzumelden.

Vor dem downSHIFTING

Das downSHIFTING bedarf einer kurzen Vorbereitung. Bitte gehen Sie folgende Checkliste durch, um den reibungslosen Ablauf zu gewährleisten.

- Schicken Sie uns bis spätestens zwei Tage vor Ihrem Anreisetag folgende Daten
 - Name Ihrer Krankenversicherung, wenn möglich sogar die Mitgliedsnummer
 - Rentenversicherungsnummer
 - Vollständige Anschrift
 - Geburtsdatum und Geburtsort
- Besprechen Sie Ihr Vorhaben mit Ihrem Arbeitgeber.
- Kümmern Sie sich bitte selbständig um Ihre An- und Abreise.
- Reisen Sie mit leichtem Gepäck: Packen Sie nur das ein, was Sie wirklich brauchen.
- Informieren Sie sich evtl. bei der hiesigen [Fahrradvermietung BLINKFÜER](#) ob Sie für die Dauer Ihres downSHIFTING ein Fahrrad anmieten können.

Sicherlich werden Sie noch viele Fragen haben. Seien Sie nicht schüchtern, erkundigen Sie sich gleich bei einem Teammitglied. Alle Kollegen, insbesondere die „Betriebsälteren mit mehr Erfahrung“ werden Ihnen sicherlich mit Rat und Tat zur Seite stehen, damit Ihr „Einstieg“ bei uns reibungslos verläuft.

Viel Spaß!