



COACHING RAUM NATUR

Draußen Entspannung, Kraft und
Lebendigkeit finden

75 ÜBUNGEN
ZUM SELBSTCOACHING

KERSTIN PETER

COACHING RAUM NATUR

Draußen Entspannung, Kraft und
Lebendigkeit finden

75 ÜBUNGEN
ZUM SELBSTCOACHING

KERSTIN PETER

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Buch enthält Verweise zu Webseiten, auf deren Inhalte der Verlag keinen Einfluss hat. Für diese Inhalte wird seitens des Verlages keine Gewähr übernommen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN 978-3-8434-1393-0

Kerstin Peter:	Umschlag: Simone Fleck, Schirner,
Coachingraum Natur	unter Verwendung von #270037865
Draußen Entspannung, Kraft	(© Song_about_summer), #1171639609
und Lebendigkeit finden	(© Ondrej Zeleznik), www.shutterstock.com
© 2019 Schirner Verlag,	Layout: Simone Fleck, Schirner
Darmstadt	Lektorat: Katja Hiller, Schirner
	Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

1. Auflage Mai 2019

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

INHALT

NATURCOACHING IST MEHR ALS WALDBADEN 6

Was ist das Besondere am Naturcoaching?	12
Die Natur als Spiegel unserer Seele	16
Ein paar Worte, bevor es losgeht	20
Welche Übung ist die richtige für mich?	24
Was brauche ich für meinen Aufenthalt in der Natur?	28

LANDKARTEN – WO STEHE ICH IM LEBEN? WAS IST MEIN THEMA? ... 29

Übung 1: Mein Thema mithilfe der Natur finden.....	30
Übung 2: Lebenspanorama	32
Übung 3: Aufstellungen (Familien, Situationen oder Rollen).....	34
Übung 4: Polaritäten	36
Übung 5: Die vier Himmelsrichtungen.....	38
Übung 6: Die vier Jahreszeiten.....	40
Übung 7: Auf dem Berg.....	42
Übung 8: Am Fluss	44
Übung 9: Die Quelle meiner Kraft	46
Übung 10: Meine Lebenssäulen	48
Übung 11: Mein Energiekuchen	50
Übung 12: Ausgetretene Pfade verlassen	52
Übung 13: Auf der Sonnenseite des Lebens gehen	54

DIE NATUR ALS SPIEGEL 57

Übung 14: Mein Baum.....	58
Übung 15: Baumgespräche	61
Übung 16: Den leeren Raum füllen – wer bin ich?	62
Übung 17: Das Blatt wenden	64
Übung 18: Harte Schale, weicher Kern?	66
Übung 19: Von Nebel umhüllt	68
Übung 20: Wolkenbilder	71
Übung 21: Mein Selbstbild	72
Übung 22: Perspektivenwechsel.....	74
Übung 23: Schnappschüsse	76
Übung 24: Arbeit an Verletzungen	79

Übung 25: Die Antwort eines Tieres.....	80
Übung 26: Spuren	82
Übung 27: Geräusche meines Lebens	84
Übung 28: Metaphern in der Natur	86
Übung 29: Mandalas aus Naturmaterialien – Landart.....	88
Übung 30: Die Bühne meines Lebens.....	90

DEN KÖRPER ERLEBEN.....93

Übung 31: Coaching in Bewegung – walk and talk.....	95
Übung 32: Der Aufstieg.....	96
Übung 33: Den Graben überwinden.....	98
Übung 34: Aus alten Mustern ausbrechen.....	100
Übung 35: Herz und Kopf sprechen lassen.....	102
Übung 36: Mein Körperbild	104
Übung 37: Mein Ballast	110
Übung 38: Den Eiertanz beenden	112
Übung 39: Sich im Kreis drehen.....	114
Übung 40: Mein Thema in Bewegung bringen	116
Übung 41: Samenkorn.....	118
Übung 42: Meine Würde wahrnehmen – Steinmännchen	120

MIT DEN ELEMENTEN ARBEITEN124

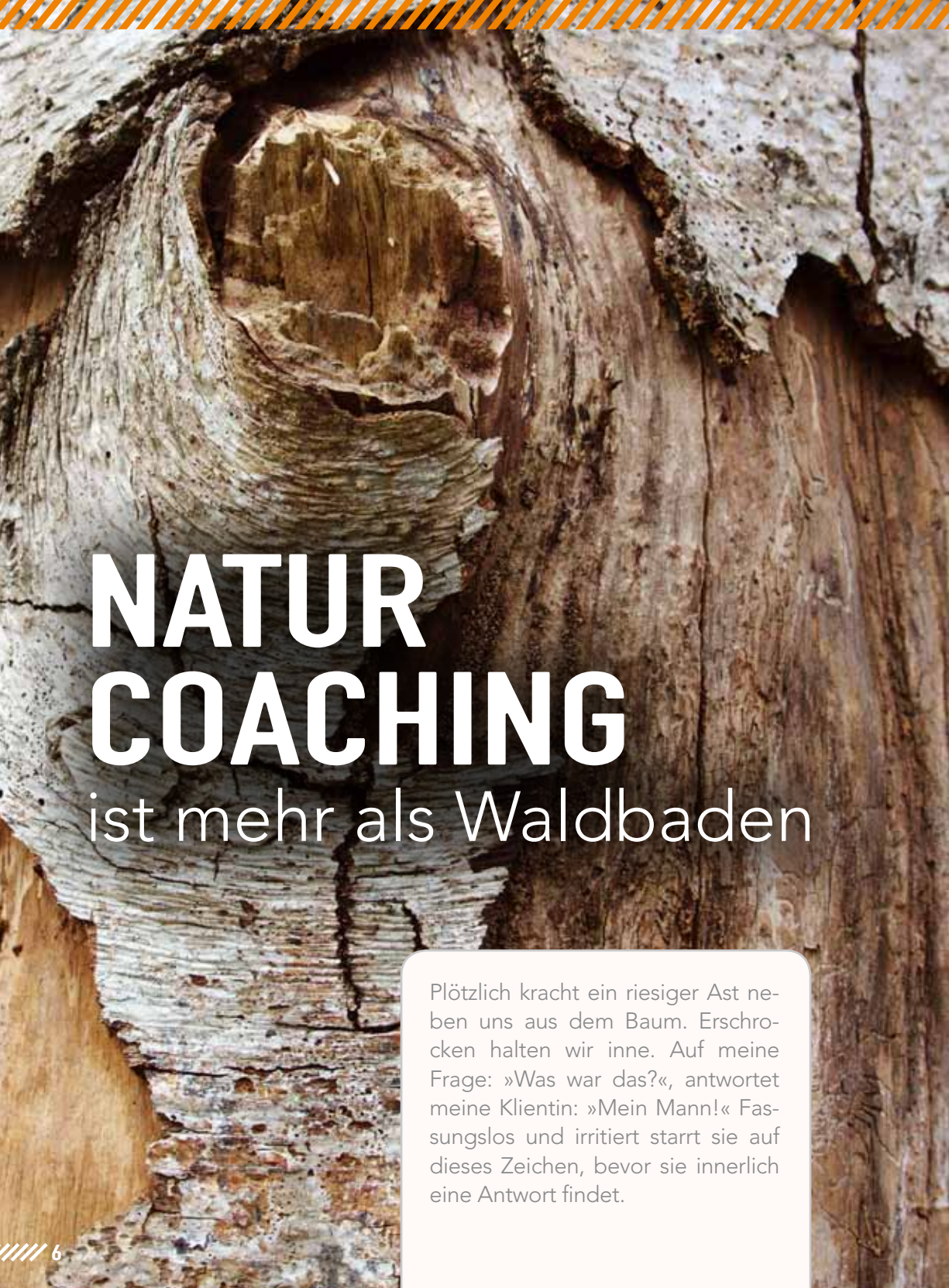
Übung 43: Sich erden	130
Übung 44: Das Feuer in mir	132
Übung 45: Sich mit der Leichtigkeit verbinden.....	134
Übung 46: Mit sich im Fluss sein.....	136
Übung 47: Der Elementekreis	138
Übung 48: Das Elementegespräch.....	140
Übung 49: Meinen Herzenswunsch formen.....	142

ZIELARBEITEN.....145

Übung 50: Wege der Entscheidung.....	146
Übung 51: Ins Gleichgewicht kommen	148
Übung 52: Meine Intuition und das Naturorakel	150
Übung 53: Der Weg zum Kern	152
Übung 54: Alle Wege führen zu mir.....	155
Übung 55: Versteckte Bedürfnisse aufdecken	156
Übung 56: Übergänge wahrnehmen.....	158
Übung 57: Meine Saat	160



RITUALE IN DER NATUR	163
Übung 58: Sorgenpäckchen (Loslassritual)	166
Übung 59: Wolfspfad.....	168
Übung 60: Abschiedsritual.....	170
Übung 61: Grenzen setzen oder überwinden	173
Übung 62: Sterberitual – mein letzter Tag.....	174
Übung 63: Mein Engel	176
Übung 64: Lebensgestalter.....	178
Übung 65: Ich gebe mir ein Versprechen	180
Übung 66: Dankbarkeitsritual.....	182
Übung 67: Wahrnehmungsübungen: Ohren anknipsen – Eulenblick	186
Übung 68: Meditatives Gehen – mit Veränderung des Blickfeldes	189
Übung 69: Erinnerungs-Tai-Chi	190
Übung 70: Im Atem mit mir und der Natur.....	192
Übung 71: Selbstgespräche in Stille.....	194
Übung 72: Blind Walk.....	197
Übung 73: Wurzeln und Flügel.....	198
Übung 74: Getragen sein.....	200
Übung 75: Meditation in und mit der Natur.....	202
DANKSAGUNG.....	205
TIPPS ZUM WEITERLESEN	206
BILDNACHWEIS	207
ÜBER DIE AUTORIN	208



NATUR COACHING

ist mehr als Waldbaden

Plötzlich kracht ein riesiger Ast neben uns aus dem Baum. Erschrocken halten wir inne. Auf meine Frage: »Was war das?«, antwortet meine Klientin: »Mein Mann!« Fassungslös und irritiert starrt sie auf dieses Zeichen, bevor sie innerlich eine Antwort findet.

Dies ist ein typisches Beispiel dafür, was wir in und mit der Natur erleben können. Seit vielen Jahren bin ich als Naturcoachin tätig und möchte dir mit meinem Buch, in dem ich die Übungen aus meinen Coachings versammelt habe, zeigen, auf welche Weise wir das Wissen der Natur nutzen können. Oft verspüre ich eine große Dankbarkeit und Demut, wenn ich magische Momente mit meinen Klienten erlebe, und daran möchte ich dich teilhaben lassen.

In der heutigen, technisierten Zeit, in der sich das Leben durch Dichte und Komplexität auszeichnet, wird es immer wichtiger, Ruhepole außerhalb des Alltags zu finden. Häufig haben wir das Gefühl, dass das Leben an uns vorbeirauscht, und unser Gehirn ist größtenteils mit einer künstlichen Welt beschäftigt, die es uns schwer macht, uns auf unsere Instinkte und unsere Intuition zu verlassen. Dabei sind wir ein Teil der Natur, und wir haben uns nur weiter denn je von ihr entfernt – wir haben uns von ihr entfremdet.

Die Natur selbst – der unerwartete Schrei einer Eule, eine starke Windböe oder ein herzförmiger Stein am Wegesrand – bietet uns den optimalen Raum, in dem wir wieder mit uns und unserer eigenen Natur in Kontakt kommen können. Die Naturvölker machen es uns vor: Bei wichtigen Ereignissen, Umbrüchen, Fragen oder in Krisenzeiten verlässt ein Einzelner seine Gruppe und verbringt einige Tage allein in der Natur, um sich zu sammeln, ins Gleichgewicht zu kommen und mit einer Lösung in die Gemeinschaft zurückzukehren.

Mit meinem Buch möchte ich dich für die Begegnung mit der Natur begeistern und dir zeigen, wie vielseitig und heilsam sie ist. Lasse dich von ihr dazu inspirieren, mit dir selbst in Kontakt zu treten. Bereits ein kleiner Spaziergang im Wald lässt dich Ruhe und Kraft tanken und unterstützt deine Gesundheit. Stress reduziert sich hier schon nach kurzer Zeit, und eine Naturtherapie kann selbst traumatisierten Menschen helfen.

In der Natur findest du Antworten auf alle Fragen, die du in dir trägst. Sei es, dass du bei einer Entscheidung Unterstützung brauchst oder dass du dein Leben betrachten und sortieren möchtest. Du musst dich nur für die Begegnungen in der Natur öffnen. Das Buch enthält auch Übungen zum körperlichen Erleben, zum Aktivieren der Sinne oder zum Entspannen. Du kannst dich mithilfe der Elemente mit wichtigen Lebensthemen auseinandersetzen und eigene Rituale gestalten, um deinem Leben eine tief greifende Richtungsänderung zu ermöglichen. Die Erfahrungsberichte aus meiner



Tätigkeit als Naturcoachin sollen dir als Beispiele dienen und dir zeigen, dass du nur deine Sinne geöffnet halten und auf deine Intuition vertrauen musst.

Die Natur wird dich als Coach, Spiegel und Lehrmeister unterstützen.

Das größte Hindernis für eine Coachingeinheit in der Natur ist aus meiner Erfahrung aber nicht: »Wo mache ich das denn?« Vielmehr stehen wir uns häufig selbst im Weg. Die Couch oder das Fernsehprogramm sind vielleicht einladender an einem nasskalten Regentag. Doch gerade die Wetterbedingungen, die uns am wenigsten zusagen, bergen ein Geschenk, eine unschätzbare Erfahrung, die wir nur erleben, wenn wir unseren inneren Schweinehund überwinden. Vielleicht ist es hilfreich, wenn du genau jetzt, nachdem du diese Zeilen gelesen hast, einen kleinen Spaziergang machst. Lasse dich einfach einmal treiben, und nimm deine unmittelbare Umgebung in Augenschein. Was zeigt sich dir direkt vor deiner Haustür? Wo findest du den ersten Grashalm, den ersten Baum? Welche Naturbilder kannst du für einen Moment genießen, und welche Botschaft enthalten diese Bilder? Egal, ob es regnet, schneit oder der Wind heftig bläst, die Natur steht dir bei jedem Wetter zur Seite. Welche Gedanken und Gefühle erlebst du bei diesem Wetter? Und fühlt es sich nicht gut an, der Couch, dem Symbol für unseren Alltagstrott, einmal entronnen zu sein? Vielleicht findest du etwas auf deinem Spaziergang, was du mitnehmen möchtest und was dich an dieses Erlebnis erinnert. Große Veränderungen fangen oft mit einer Kleinigkeit an. Es liegt also ganz in deiner Hand, inwieweit du das Geschenk der Natur nutzt, es dein Leben bereichert und du dich selbst und dein Leben für einen Moment in den Vordergrund stellst.

Alle Übungen in diesem Buch kannst du unabhängig vom Wetter machen – außer natürlich bei Gewitter oder Sturm. Du musst nur die richtige Kleidung anziehen. Wenn der Regen an deinem Gesicht hinabfließt, kannst du dir z. B. vorstellen, wie er dich von all den Ereignissen des Tages reinigt und befreit.

»Wieder einmal war ich an einem dieser Punkte angekommen: Ein sehr bewegter Lebensabschnitt ging zu Ende. Ich hatte ihn abgeschlossen, mit allen Konsequenzen, und ich hatte absolut keine Ahnung, wie es weitergehen sollte. Wo sollte es hingehen? Was sollte ich angehen? Und wie? So viele Optionen, und keine fühlte sich wirklich richtig an, und ständig dieser »Plappermann« im Ohr, der mir wieder und wieder alle Möglichkeiten aufzählte, Vor- und Nachteile abwägte, gewichtete, bewertete – aus seiner (also eigentlich MEINER beschränkten) Perspektive –, und das in Dauerschleife. Dies war der Moment, in dem mich Kerstin, eine Freundin und Naturcoachin, zu einer Joggingrunde am Rhein überredete. Das Wetter lud nicht gerade dazu ein, passte aber zu meiner Stimmung: ungemütlich, feucht und kein bisschen Sonne in Sicht. Wir liefen am Wasser entlang durch ein Stück unberührte Natur, und ich erzählte ihr von meiner verfahrenen Situation, als wir kurz darauf in einen dichten Nebel gerieten.

Kerstin blieb stehen und fragte mich nur, was sich hinter dem

Nebel für mich zeigen würde. Ich stand also an diesem Flussufer und starrte auf eine dichte, weißgraue, fast schon surreal-lebendige WAND, die den Fluss ziemlich genau in der Mitte teilte. Ich kannte den Ort und den Anblick des gegenüberliegenden Ufers. Ich wusste also, dass dort etwas war, und dennoch konnten meine Augen nichts wahrnehmen. Ich versuchte, den Nebel zu durchdringen, die andere Seite zu erkennen. Unmöglich, so sehr ich mich auch anstrengte. Ich konnte nichts erkennen. Das NICHTS traf auf das Chaos in meinem Kopf und breitete sich langsam in meinem Stirnraum aus, was mir im ersten Moment fast schon körperliche Schmerzen bereitete. Mein ganzer Kopf dröhnte, und meine Augen taten weh. Gleichzeitig fühlte ich mich von dieser LEE-RE wie hypnotisiert, spürte eine unglaubliche Anziehung, weiter in den Nebel zu starren. Schließlich begann sich diese LEERE in meinem Kopf auszubreiten. Die Gedanken verstummten, mein ganzer Stirnraum wurde weit und leer ... und leicht. Ein wunderschönes Gefühl, das ich schon so lange nicht mehr er-



fahren hatte. Ich nahm die Natur um mich herum plötzlich viel bewusster wahr. Das Rauschen des Flusses, die klare, feuchte Luft, den Wind in meinem Gesicht, die alten Bäume um mich herum, der bemooste Stein unter meinen Füßen.

Auf einmal war es gar nicht mehr so wichtig, zu sehen, was da auf der anderen Seite war. Vollkommene innere Ruhe stellte sich ein, und das Vertrauen in die Richtigkeit aller Dinge. Es war einfach nur schön, im Moment verweilen zu dürfen, ihn zu genießen, wohl wissend, dass es vorbeigeht, dass der Blick auf das andere Ufer wieder frei wird und der Nebel sich lüftet – sobald der richtige Zeitpunkt gekommen war. Und so war es dann auch. Danke, Kerstin.«

*Karin über die Übung
»Von Nebel umhüllt«*

Ganz allgemein gesprochen: Du wirst fühlen, welche Übung zu dir passt und welcher Ort sich dafür eignet. Variiere die Übungen, mache sie dir zu eigen, wandle sie ab, und spüre, was dir weiterhilft. Ich bin davon überzeugt, dass allein das regelmäßige Aufsuchen der Natur dein Leben positiv verändern und bereichern wird. Jede Übung beginnt mit einem kleinen Überblick, aus dem schnell ersichtlich wird, welches Thema die Übung hat, welchen Ort du wählen und welche Materialien du mitnehmen solltest. Darüber hinaus habe ich die Wirkung aufgeschrieben, die ich bei mir selbst oder mit meinen Klienten erlebt habe. So, wie die Wirkung sehr individuell ist, sind auch die Angaben zur Dauer persönliche Erfahrungswerte.

Neben der Natur spielt vor allem deine Intuition eine große Rolle. Um diese wahrzunehmen, ist es am Anfang hilfreich, den Alltag hinter dir zu lassen. Dafür gibt es verschiedene Strategien und Techniken: Vielleicht möchtest du dich »leer laufen«? Du marschierst dabei einfach los und lässt den Alltag mit jedem Schritt ein Stück weiter hinter dir. Auch eine Atemübung, z.B. durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen, unterstützt dich dabei, vom Alltag abzuschalten. Oder du kommst durch Meditieren, Tai-Chi oder Qigong ganz mit dir selbst in Kontakt. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Probiere einfach aus, was dir hilft, den Alltag loszulassen und deine Intuition zu spüren. Solltest du eher zu den Kopfmenschen gehören, kannst du dich »leer schreiben«, indem du 10 Minuten einfach alles aufschreibst, was dir gerade in den Sinn kommt. Mir persönlich hilft Bewegung, egal, in welcher Form.

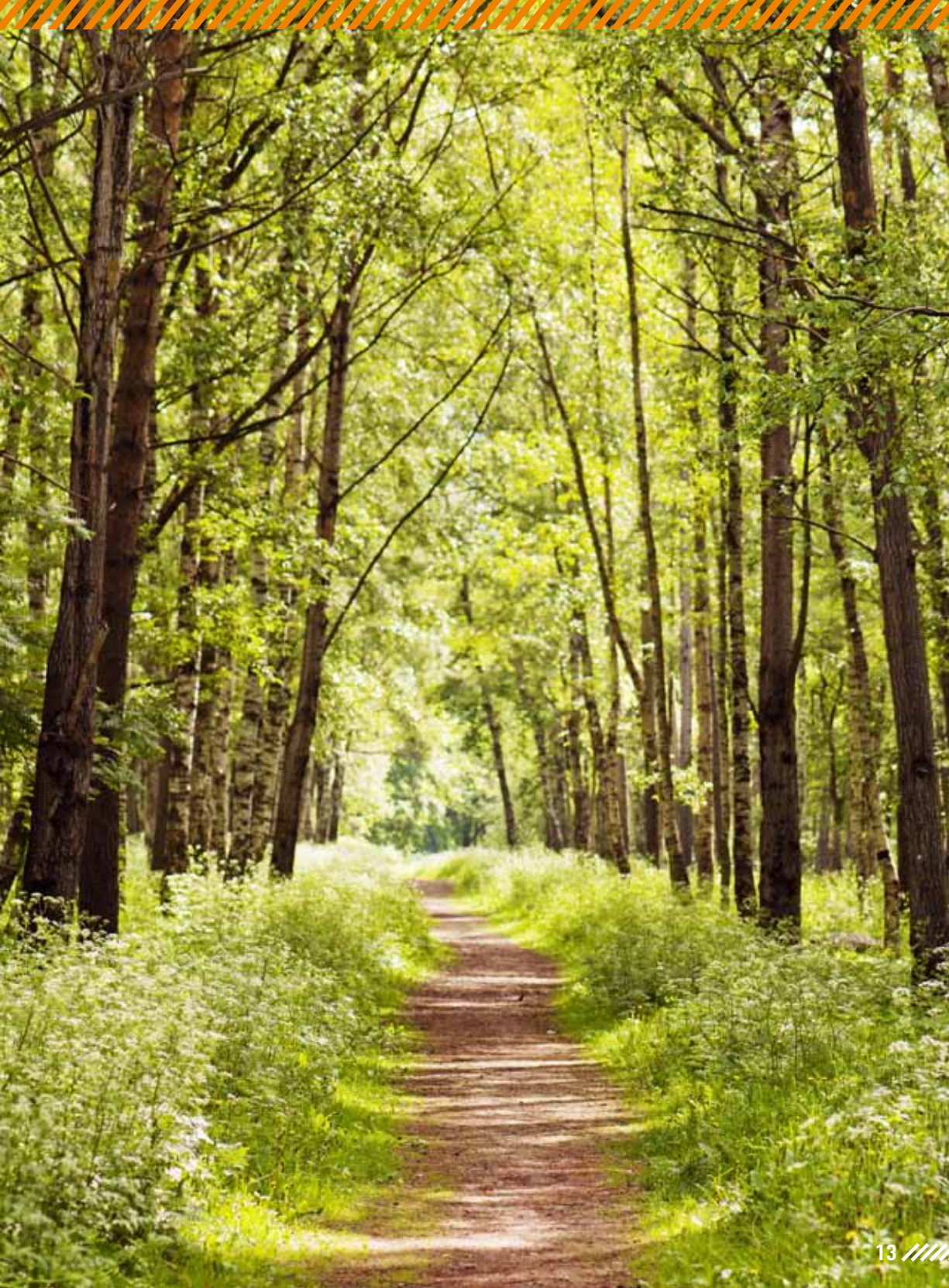
Wenn du bereits als Coach tätig bist, findest du Tipps und Anregungen, um dein Coaching in die Natur zu verlegen. Das Buch ersetzt keine Weiterbildung zum Naturcoach, soll dir aber etwas Handwerkszeug vermitteln und Lust auf diesen speziellen Bereich machen.

Was ist das Besondere am Naturcoaching?

Naturcoaching unterscheidet sich von anderen Coachingmethoden im Wesentlichen dadurch, dass das Coaching in der Natur stattfindet. Durch das Eintauchen in die Natur wird diese automatisch Teil des Coachingprozesses. Der Klient erlebt sich in der Natur und nimmt Kontakt mit ihr auf, während der Coach ihn begleitet. Dabei ist es vor allem wichtig, dass der Coach dem Klienten genug Zeit und Raum gibt und den Erlebnisprozess nicht stört, denn oft ergeben sich Antworten durch dieses Erleben und Eintauchen. Die Natur ist demnach genauso Unterstützer wie der Coach, und der Coach setzt durch sein Methodenspektrum Impulse.

Darüber hinaus bietet die Natur einen so unendlich großartigen Raum, in dem du selbst als Ratsuchender oder auch als Coach mit deinem Klienten noch einmal ganz anders arbeiten kannst. Clemens G. Arvay spricht in seinem Buch »Der Biophilia-Effekt« von der »grünen Couch«. Die Natur ist für ihn eine Co-Psychotherapeutin für Gruppen-, aber auch Einzeltherapien, die sie mit all ihrem positiven Einfluss unterstützt. Während meiner Coachings erlebe ich selbst immer wieder, dass die Elemente, z. B. der Wind, den Prozess maßgeblich vorantreiben. Auch Tiere tauchen immer wieder im richtigen Augenblick auf und können den Klienten kraftvoll unterstützen. In der Natur werden wir Menschen in der Regel ruhiger und ausgeglichener, da sie unseren Stress mindert. Unsere Sinne werden aktiviert, die Achtsamkeit nimmt zu, und die Bewegung fördert zusätzlich die Gesundheit. Der Aufenthalt in der Natur fördert das Gefühl von Zugehörigkeit und von Selbstwirksamkeit. Naturcoaching ist ein individueller und kreativer Ansatz des Coachings, das um den Naturraum erweitert wird. Der Naturcoach ist Vermittler zwischen dem Naturraum und dem Klienten, und je mehr er über die Natur weiß, desto eher kann er situativ sinnvolle Anstöße geben.

Während vieler Coachingeinheiten und auch aufgrund meiner eigenen Erfahrungen in der Natur sind viele der Übungen in diesem Buch entstanden. Ich konnte erleben, dass die Natur immer wieder als mein Coach in Erscheinung trat. Sobald ich bewusst mit einem Thema in der Natur war, habe ich Antworten und Lösungen gefunden oder wohltuende Impulse verspürt, die



mir in meiner Situation halfen. Deshalb möchte ich dich dazu ermuntern, die Übungen auszuprobieren und den Kontakt zur Natur bewusst zu gestalten.

In den letzten Jahren hat sich die Forschung vermehrt mit den Wirkungen der Natur auf den Menschen auseinandergesetzt. Bereits seit den 1980er-Jahren wird die Heilkraft des Waldes wissenschaftlich erforscht, in Japan wurde sogar ein eigener Begriff dafür geprägt, »Shinrin-yoku«, was so viel wie »Waldbaden« oder »Eintauchen in den Wald« bedeutet. Das Waldbaden ist dort mittlerweile als therapeutische Anwendung anerkannt, und darüber hinaus wurde 2012 ebenfalls in Japan der universitäre Forschungszweig »Waldmedizin« eingerichtet. Wie aber wirkt nun der Wald auf den Menschen?

Wissenschaftliche Studien haben bewiesen, dass der Aufenthalt von nur einem Tag im Wald die Anzahl unserer Killerzellen um 40 % steigen lässt und deren Aktivität um 50 % erhöht. Diese Killerzellen können veränderte Körperzellen, z.B. Krebszellen, erkennen und zerstören. Dieser Effekt hält ca. sieben Tage an. Der Aufenthalt von zwei bis drei Tagen im Wald erhöht die Anzahl und Aktivität dieser Killerzellen für bis zu 30 Tage. Außerdem werden bei einem längeren Aufenthalt im Wald vermehrt Anti-Krebs-Proteine produziert. So konnte Professor Qing Li von der »Nippon Medical School« in Tokyo nachweisen, dass Menschen, die in bewaldeten Gebieten wohnen, seltener an Krebs sterben als die, die in Regionen ohne Wald leben. Diese Effekte entstehen durch die Botenstoffe Terpene, die den Pflanzen als Kommunikationsmittel und zur Feindabwehr dienen und zum Teil auch mit unserem Immunsystem kommunizieren. Sie sind vermutlich für die immunstärkende Wirkung der Waldluft verantwortlich. Professor Qing Li empfiehlt, zwei Stunden im Wald zu bleiben und dabei ohne Anstrengung ca. zweieinhalb Kilometer zurückzulegen. Eine Pause zum Lesen, Meditieren oder Entspannen darf jederzeit eingelegt werden. Atemübungen aus dem Yoga und Qigong unterstützen die Aufnahme der heilsamen Stoffe. Um die Anzahl der Killerzellen dauerhaft zu steigern, schlägt Professor Qing Li vor, zwei bis drei Tage pro Monat im Wald zu verbringen.¹

Doch nicht nur auf unseren Körper wirkt die Natur, der Kontakt mit ihr verbessert unsere Konzentration und steigert unser Glücksempfinden und unseren Selbstwert. Erlebnisse in der Natur machen uns sozialer und toleranter. Auch dazu gibt es zahlreiche Studien. Unsere Verbindung mit der Natur ist so tiefgründig, dass selbst der Blick aus dem Fenster oder auf Bilder uns positiv

1 Vgl. dazu Clemens G. Arvay: Der Biophilia-Effekt. Heilung aus dem Wald. Wien: Verlag edition a. 2015, S. 33–36.



stimmt. So klagten z. B. Gefängnisinsassen mit Blick ins Grüne weniger über körperliche Beschwerden wie Verdauungsprobleme oder Kopfschmerzen als Gefangene, die nicht in die Natur schauen konnten.² Und bereits Zimmerpflanzen führen zu mehr Aufmerksamkeit und einer besseren Konzentration. Ich bin ein großer Freund von Bewegung, die mich schon mein ganzes Leben begleitet. Vielleicht hast du auch schon erlebt, dass du beim Spaziergehen zu einer neuen Erkenntnis kommst oder sich deine Stimmung während einer körperlichen Tätigkeit verbessert. Immer wieder merke ich, dass Übungen in der Natur, die mit Bewegung verbunden sind, meine Klienten auf anderen Wegen zu Lösungen bringen als eine klassische Coachingeinheit. Sie profitieren nicht nur durch das andere körperliche Erleben der Natur, sondern kommen oft auch in eine neue Klarheit im Denken.

2 Vgl. dazu Oliver Bartsch: Öko-Psychosomatik: Die Heilkräfte der Natur. In: www.sein.de/oeko-psychosomatik-die-heilkraefte-der-natur/ (Stand April 2019).

WAS BRAUCHE ICH

für meinen Aufenthalt in der Natur?

Ich nehme in der Regel immer eine Tasche oder einen Rucksack mit, in dem sich folgende Dinge befinden:

- ☐ **eine Erste-Hilfe-Tasche** mit Pflaster, Verbandsmaterial, Zeckenzange und Plastiktüten für Abfall
- ☐ ausreichend **Wasser**
- ☐ **Traubenzucker** für den schnellen Energieschub
- ☐ ein scharfes **Messer** zum Abschneiden, Schnitzen, Wege freilegen usw.
- ☐ **eine Taschenlampe** für die Dunkelheit und zum Beleuchten von Dingen
- ☐ **Papier und Stifte**
- ☐ **ein Seil**, um Punkte oder Grenzen festzulegen, etwas festzubinden oder zu bauen
- ☐ **Kreide** zum Malen, Schreiben oder Markieren
- ☐ **Feuerzeug oder Streichhölzer**, um Feuer zu machen oder etwas zu verbrennen (nur an festen Feuerstellen)
- ☐ **Taschentücher**
- ☐ **ein Kompass**
- ☐ **eine Augenbinde**, um jemanden blind zu führen und den Sehsinn abzuschalten
- ☐ **eine Sitz- oder Liegeunterlage**
- ☐ **Krafttierkarten oder Naturkarten**
- ☐ **ein Handy**, um Bilder zu machen, und zur Orientierung
- ☐ **Karabiner und Paketband**
- ☐ **eine Pfeife**, um Signale auszusenden oder um Hilfe zu rufen
- ☐ **Sonnenschutzcreme** und **Mückenschutz** bei längeren Aufenthalten
- ☐ **etwas Räucherwerk** (Lorbeer, Wacholder und Salbei wirken z. B. reinigend, Holunder schützt vor negativen Einflüssen, Beifuß stärkt u.a. die Intuition, Baldrian und Melisse wirken beruhigend)
- ☐ **Schokolade oder Müsliriegel** (können bei längerem Aufenthalt Wunder bewirken)
- ☐ **ein Regenschirm**



LANDKARTEN

Wo stehe ich im Leben?
Was ist mein Thema?

Das Ziel eines jeden Coachings ist es, herauszufinden, was den Menschen gerade im Leben bewegt. Welche Themen stehen an erster Stelle und möchten angeschaut werden? Welches sind die Quellen seiner Kraft, welche Aspekte im Leben sind ihm wichtig, und wohin fließt seine Energie?

Die Übungen in diesem Bereich können dich dabei unterstützen, deinen Standort zu bestimmen und die wichtigsten Themen für dein Leben zu identifizieren. Oft reicht es schon aus, mit einer klaren Absicht und dem genauen Hinschauen in die Natur zu gehen und dort allein auf Antworten zu warten. Die Natur ist in ihrem Sein ganz ursprünglich, und du kommst hier besonders gut

in Kontakt mit deinen Wünschen, Sehnsüchten oder Bedürfnissen. Der Abstand zum Alltag, verbunden mit einer anderen Umgebung, ruft bereits ein anderes Grundgefühl hervor. Für die eigene Standortbestimmung ist es wichtig, dass du dich in die Landschaft begibst, die dich im Moment am meisten anzieht. Hier wird es leichter für dich sein, zu deinem Thema zu finden.

»Du wirst mehr in den
Wäldern finden als in
den Büchern. Die Bäume
und Steine werden dich
Dinge lehren, die dir kein
Mensch sagen kann.«

Bernhard von Clairvaux (1090–1153)

ÜBUNG 1:

Mein Thema mithilfe der Natur finden

**THEMA:**

Was genau ist mein aktuelles Thema?

**WIRKUNG:**

schnelles Bewusstwerden des eigenen Themas

**DAUER:**

ca. 45 Minuten

**MATERIAL:**

-

**ORT:**

überall

**ANSCHLUSS-
ÜBUNGEN:**

Übung 4 »Polaritäten«

Übung 50 »Wege der Entscheidung«

Da es nicht immer so einfach ist, das eigene Thema zu erkennen, kannst du dich dabei von der Natur unterstützen lassen. Finde einen geeigneten Ort, an dem du diese Übung durchführen möchtest. Suche dir in der Natur folgende Gegenstände: einen harten, einen weichen, einen schweren, einen leichten, einen schönen, einen nahrhaften, einen glatten, einen spitzen und einen außergewöhnlichen Gegenstand. Lege die Gegenstände vor dich hin, und betrachte sie. Nimm sie nach und nach in die Hände, und überlege dir, was in deinem Leben hart, weich, schwer, leicht, schön ... ist. Lasse dich überraschen, bei welchem Thema du die größte Resonanz verspürst.

Sortiere die Gegenstände nun nach der Priorität, indem du den Gegenstand mit der größten Resonanz z. B. in die Mitte legst oder an die oberste Stelle. Gestalte aus allen Gegenständen ein Bild, oder stelle sie in Beziehung zueinander auf. Nimm die einzelnen Gegenstände noch einmal in die Hände, um herauszufinden, was du noch über den Gegenstand bzw. dein Thema erfahren kannst. Welche Gedanken hast du, und welche Gefühle nimmst du wahr? Welche Ideen fallen dir spontan ein? Wähle das Thema mit der größten Resonanz aus, es ist dein Thema, und arbeite damit, z. B. mit der Übung 4 »Polaritäten« oder der Übung 50 »Wege der Entscheidung«.



HINWEISE ZUM COACHING



Fast alle meiner Klienten konnten sich mit dieser Übung schnell ihrem aktuellen Thema nähern, indem sie verschiedene Gegenstände relativ zügig beiseitelegten. Als Coach kannst du mit deinem Klienten an dessen Thema unterschiedlich weiterarbeiten. Manchmal hilft eine kleine Aufstellung mit den Gegenständen oder die Übung 4 »Polaritäten«. Deiner Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Vor allem aber solltest du versuchen, zu erspüren, was dein Klient gerade braucht. Vielleicht findet ihr auch ein Ritual, das deinen Klienten dabei unterstützt, seine Erkenntnisse in das Alltagsleben zu integrieren.

ÜBUNG 2:

Lebenspanorama



THEMA:

die eigene Geschichte wahrnehmen/
wichtige Ereignisse bearbeiten



WIRKUNG:

die wichtigsten Ereignisse im Leben erkennen und
schätzen lernen/Verständnis für die eigene
Lebensgeschichte



DAUER:

ca. 90 Minuten



MATERIAL:

evtl. kleine Blätter Papier und Stifte, um Krisen,
Wendepunkte und Highlights zu markieren



ORT:

überall

Bei dieser Übung geht es darum, dass du deine eigene Geschichte in und mit der Natur sichtbar machst. Überlege zunächst einmal, welche Stationen, Menschen oder Situationen dir wichtig sind. Sollte dir dies zu komplex erscheinen, beschränke dich auf Lebensabschnitte wie Kindheit oder Schule, Ausbildung oder Studium, Berufs- oder Familienleben. Du kannst dein Leben auch in Höhepunkte, Krisen und Wendepunkte einteilen. Für alle Ereignisse, die dir wichtig erscheinen, brauchst du nun einen stellvertretenden Gegenstand oder Ort.

Finde zuerst einen Platz, der deinen Geburtsort darstellt. Lasse dich dabei von der Natur inspirieren und führen. Verweile an diesem Platz für einen Moment, und schaue dich um. Die Natur wird dir zeigen, in welcher Richtung deine erste Station, die für ein wichtiges Ereignis in deinem Leben oder ein bestimmtes Alter steht, liegen soll. Gehe zu dieser Station, und markiere sie mit einem Gegenstand. Vielleicht befindet sich an diesem Ort bereits ein stellvertretender Gegenstand, z.B. eine Blume, ein Strauch oder ein Baum. Spüre von jedem Punkt aus erneut, in welche Richtung es mit deinem Lebenspanorama weitergehen soll und welche Station dies in deinem Leben war. Manchmal finden sich erstaunliche Dinge auf dem Weg. Vielleicht verändert sich die örtliche Gegebenheit, oder ein Tier taucht auf. Du selbst entscheidest, was für dich wichtig ist. Das Lebenspanorama hat keine Be-

grenzung, es kann ein Meter oder auch zehn Meter lang sein. Auch inhaltlich gestaltest du es ganz individuell. Beeindruckend ist es sicherlich, wenn du dir dein ganzes Leben anschaust.

Wenn du fertig bist, betrachte dein Lebenspanorama in aller Ruhe. Schreite es noch einmal ganz langsam ab, und erspüre die einzelnen Stationen.

- › Welche Station berührt dich am meisten und warum?
- › Welche Ereignisse haben deinem Leben eine Wendung gegeben?
- › Welche Lebensabschnitte fühlen sich leicht, welche eher schwer an?
- › Gibt es Ereignisse, die sich wiederholen?
- › Welchen Titel könnte dein Lebenspanorama tragen?
- › Wenn dein Leben verfilmt würde, welches Genre hätte der Film, z. B. eine Komödie, ein Drama oder ein Kinderfilm?
- › Wofür bist du besonders dankbar?

Die Fragen sind nur eine Auswahl. Schau, was du durch dein Lebenspanorama erkennst. Vielleicht gibt es Themen, die du dir in Zukunft genauer anschauen möchtest. Halte diese Themen schriftlich fest, damit du dich bei deinem nächsten Naturaufenthalt an sie erinnerst. Vielleicht fällt dir eine passende Geste oder ein Ritual ein, mit dem du dein Leben würdigen möchtest. Am Ende deines Lebenspanoramas kannst du einen Blick in die Zukunft werfen. Schau intuitiv in eine Richtung, und lasse dich davon überraschen, wohin dein Blick fällt und was dir begegnet. Teile deine Erkenntnisse auch mit einer Freundin oder einem Freund.

HINWEISE ZUM COACHING



Diese Übung ist für eine der ersten Coachingeinheiten sehr gut geeignet. Du als Coach erhältst ein gutes Gesamtbild von deinem Klienten und kannst dir das Lebenspanorama zunächst als Ganzes erklären lassen. Dabei zeigt sich oft ein Thema, an dem ihr weiterarbeiten könnt.



ÜBUNG 3:

Aufstellungen (Familien, Situationen oder Rollen)

**THEMA:**

Vergangenes verstehen/Gegenwärtiges bearbeiten

**WIRKUNG:**

Perspektivenwechsel und Erkenntnisse über das eigene Thema/Verständnis für das Gegenüber

**DAUER:**

90–120 Minuten

**MATERIAL:**

-

**ORT:**

ein ruhiger Ort

In dieser Übung hast du die Möglichkeit, eine Situation aus deinem Familien- oder Arbeitsleben oder deinem Freundeskreis aufzustellen. Wähle für jede Person oder Situation (Gefühl, Ort etc.), die du aufstellen möchtest, einen Gegenstand aus der Natur aus oder auch einen Baum, einen Busch, einen Fluss, einen Teich ... Ordne die Gegenstände zu einem Bild an, aus dem deine Situation ersichtlich wird.

Betrachte dein Thema oder deine Situation aus verschiedenen Perspektiven, indem du dich an den Stellvertreterort für die Person oder das Thema stellst und dich mit dem Naturgegenstand verbindest. Lehne dich z.B. an den Baum, oder nimm den Gegenstand in die Hände. Du kannst dich auch in den Bach hineinstellen oder dich vor den Busch oder Strauch setzen. Führe dann einen Dialog mit den einzelnen Stellvertretern, und stelle ihnen alle Fragen, die dich bewegen. Wechsle immer wieder deine Position, fühle dich neu in die Stellvertreter hinein, und höre auf deine inneren Antworten. Achte vor allem auf deine körperlichen Empfindungen, wenn du auf den einzelnen Positionen stehst. Durch den Wechsel des Ortes und das immer wieder neue Hineinspüren ergeben sich in der Regel andere Aspekte bezüglich deines Themas oder deiner Lebenssituation.

HINWEISE ZUM COACHING



Für eine klassische Familienaufstellung werden Freiwillige benötigt, die sich als Familienmitglieder aufstellen lassen. Solltest du als Coach diese Therapieform beherrschen, übertrage sie in die Natur. Dein Klient sollte sich zuerst einen geeigneten Schauplatz aussuchen, um dann die Stellvertreter in der Natur zu positionieren. Führe die Aufstellung wie gewohnt durch, und achte dabei auf die Umgebung und auf mögliche Zeichen der Natur. Das kann eine Windböe, ein herunterfallender Ast, ein Tier oder etwas Ähnliches sein. Überlasse die Interpretation ganz deinem Klienten.

ÜBUNG 4:

Polaritäten

 **THEMA:** Auseinandersetzen mit den eigenen Eigenschaften

 **WIRKUNG:** Schattenaspekte positiv wahrnehmen

 **DAUER:** ca. 45 Minuten

 **MATERIAL:** Papier und Stifte

 **ORT:** überall

In dieser Übung setzt du dich mit deinen Eigenschaften auseinander. Dafür solltest du zunächst alle Eigenschaften aufschreiben, die du mit dir verbindest, also z.B.: »Ich bin fröhlich, genervt, kreativ, aufbrausend ...«. Es ist wichtig, dass du nicht zu lange überlegst, sondern intuitiv notierst, was dir einfällt. Würdige nach etwa zehn Minuten alle Eigenschaften mit den Worten: »Das alles gehört zu mir.« Wähle dann vier Eigenschaften aus, die dir besonders wichtig sind, zwei positive und zwei, die du als negativ empfindest. Sie repräsentieren deine Licht- und Schattenaspekte. Finde nun in der Natur für jede Eigenschaft einen Stellvertreter, z. B. einen Stein für deine Verslossenheit oder eine Feder für deine Leichtigkeit.

Wähle einen Platz aus, an dem du deine vier Gegenstände um dich herum hinlegen kannst. Achte darauf, dass du deine Licht- und Schattenaspekte als Polaritätenpaar gegenüberlegst. Verweile einen kurzen Moment in der Mitte, und lasse dich von einer dieser Eigenschaften anziehen. Stelle dich zu ihr, und nimm dir Zeit, sie zu erspüren. Welcher Satz kommt dir in den Sinn? Z. B.: »Ich bin verschlossen und lasse keinen an mich heran.« Wechsle dann zu der Polarität, und spüre, welchen Satz du an diesem Ort findest, z. B.: »Meine Leichtigkeit lässt mich gut lernen.«

Wechsle im Anschluss zu den anderen beiden Plätzen, und spüre wieder in dich hinein. Manchmal entwickelt sich auch ein Dialog zwischen den beiden Eigenschaften eines Polaritätenpaars. Es kann geschehen, dass eine Eigenschaft etwas Hilfreiches für die Polarität äußert. Zur Unterstützung kannst

du die Stellvertretergegenstände in die Hände nehmen und so die Gegensätze noch deutlicher erspüren.

Nachdem du die Botschaften deiner Eigenschaften vernommen hast, holst du beide Polaritäten näher zu dir, um sie zu integrieren. Stelle dich zunächst auf eine Seite, und sprich möglichst laut z. B. den Satz: »Ich bin verschlossen UND ...«. Wechsle deine Position, und sage: »Ich bin voller Leichtigkeit.« Wiederhole dies einige Male. Dann integriere auch das zweite Polaritätenpaar auf diese Weise, und achte darauf, ob sich in dir etwas verändert.

HINWEISE ZUM COACHING



Die Schattenaspekte werden oft als sehr negativ wahrgenommen. Hier ist es gut, wenn du deinen Klienten dabei unterstützt, etwas Positives in dem Schattenaspekt zu erkennen. Du kannst z. B. die Rolle des Schattenaspekts einnehmen und in einem Rollenspiel Verschiedenes mit deinem Klienten ausprobieren.



WENN WIR NACH DRAUSSEN GEHEN, kommen wir bei UNS SELBST an!



Die Natur bietet uns einen unermesslich weiten Raum, in dem wir uns selbst erkennen und Antworten auf unsere Fragen finden können: Wo stehe ich im Leben? Woraus schöpfe ich Kraft? Wie erreiche ich meine Ziele? Ein Hügel, ein Fluss, ein Baum, eine Blume oder ein Stein – sie alle können zu uns sprechen und uns Lösungen aufzeigen.

Die Naturcoachin Kerstin Peter lädt Sie in 75 Übungen ein, den Coachingraum Natur kennenzulernen. Öffnen Sie in der Natur Ihre Sinne, und kommen Sie ins Gleichgewicht, lassen Sie Ballast los, entspannen Sie sich, und treffen Sie schwierige Entscheidungen. Dank praktischer Tipps zum Aufenthalt in Wald und Wiese sowie vielen Hinweisen für Coaches ist dieses Buch der ideale Begleiter für Neugierige und Therapeuten gleichermaßen, um die Natur als Ratgeberin und sich selbst neu zu entdecken.