



COACHING RAUM NATUR

Kraft tanken, sich neu ausrichten
und Antworten finden

ÜBUNGSKARTEN
ZUM SELBSTCOACHING

40 Karten mit Anleitung

 Schirner
Verlag

Kerstin Peter



 **DAUER:**
ca. 45 Minuten

Mein Thema mithilfe der Natur finden



THEMA: Was genau ist mein
aktuelles Thema?



WIRKUNG: schnelles Bewusst-
werden des eigenen Themas



ORT: überall



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 Objekte 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, zu dem du die größte Resonanz verspürst, z. B. in die Mitte legst oder an die oberste Stelle. Gestalte aus allen Gegenständen auch 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 jeweiligen Gegenstand bzw. dein Thema erfahren kannst. Welche Gedanken hast du, und welche Gefühle nimmst du wahr? Welche Ideen hast du spontan? Wähle das Thema mit der größten Resonanz aus – es ist dein Thema –, und arbeite mit ihm weiter.



 **DAUER:**
ca. 90 Minuten

Lebenspanorama

 **THEMA:** die eigene Geschichte wahrnehmen/wichtige Ereignisse bearbeiten

 **WIRKUNG:** die wichtigsten Ereignisse im Leben erkennen/Verständnis für die eigene Lebensgeschichte

 **MATERIAL:** evtl. kleine Zettel und Stifte, um Krisen, Wendepunkte und Highlights zu markieren

 **ORT:** überall

Mit dieser Übung machst du deine eigene Geschichte in und mit der Natur sichtbar. Überlege, welche Menschen oder Situationen dir wichtig sind. Sollte dir dies zu komplex erscheinen, beschränke dich zuerst auf Lebensabschnitte wie Kindheit, Studium, Berufs- oder Familienleben. Du kannst dein Leben auch in Höhepunkte, Krisen und Wendepunkte einteilen. Für alle wichtigen Ereignisse brauchst du nun einen stellvertretenden Gegenstand oder Ort. Finde zuerst einen Platz, der deinen Geburtsort darstellt. Verweile an ihm für einen Moment, und schau 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 diesem Punkt, und markiere ihn mit einem Gegenstand. Vielleicht ist dieser Gegenstand schon vor Ort, z.B. eine Blume, ein Strauch oder ein Baum. Spüre von jedem neuen Punkt aus erneut, in welche Richtung es mit deinem Lebenspanorama weitergehen soll und welche Station dies in deinem Leben war. Dein Lebenspanorama hat keine Begrenzung, es kann ein Meter oder auch zehn Meter lang sein. Auch inhaltlich gestaltest du es ganz individuell. Wenn du fertig bist, betrachte dein Lebenspanorama in aller Ruhe. Schreite es ganz langsam ab, und erspüre die einzelnen Stationen. Was 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. Schaue, was du durch dein Lebenspanorama erkennst. Vielleicht gibt es Themen, die du in Zukunft etwas genauer betrachten möchtest. Halte sie 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. Schaue intuitiv in eine Richtung, und lasse dich davon überraschen, wohin dein Blick fällt und was dir begegnet.



Die vier Himmelsrichtungen

In dieser Übung kannst du dein Leben mithilfe der Himmelsrichtungen sortieren und auf diese Weise einen Überblick erhalten. Jede Himmelsrichtung steht für bestimmte Qualitäten und Aspekte in deinem Leben.

- **SÜDEN:** Was befeuert dich, bzw. was sind deine Leidenschaften?
- **WESTEN:** Was gibt dir Halt?
- **NORDEN:** Was sind deine Ziele?
- **OSTEN:** Was möchtest du ins Leben bringen?

Finde einen geeigneten Ort, an dem du mithilfe des Sonnenstandes oder des Kompasses die Himmelsrichtungen bestimmst. Atme ein paarmal tief durch, um



THEMA: die Qualitäten der einzelnen Himmelsrichtungen erspüren



WIRKUNG: das Leben erscheint reicher und vielfältiger/einen neuen Blickwinkel auf das eigene Leben erhalten



MATERIAL: Papier und Stifte/evtl. ein Kompass



ORT: überall, besonders gut auf einem Berg



ganz bei dir anzukommen. Mit welcher Himmelsrichtung möchtest du beginnen? Höre in dich hinein, richte dich nach Norden, Osten, Süden oder Westen aus, und stelle dir die Frage der jeweiligen Himmelsrichtung. Notiere die Antworten, die du in deinem Inneren erhältst, und achte auch darauf, was dir in der Natur begegnet. Worauf fällt dein Blick? Siehst du auf eine weite Wiese oder auf einen Baum? Welche Bedeutung hat dies für dich? Der Blick auf eine Wiese vermittelt oft ein Gefühl der Freiheit und Unabhängigkeit. Siehst du auf einen einzelnen Baum, kann dieser z.B. der Repräsentant für dein Leben sein. Löst er in dir ein Gefühl von Einsamkeit aus oder eher von Eigenständigkeit? Vielleicht stehen dort auch viele Bäume, die dir Lebendigkeit oder Sicherheit vermitteln. Ist es um dich herum hell oder dunkel? Was verbindest du damit? Erscheint dir ein Tier, oder siehst du eine besondere Pflanze? Jeder Eindruck aus der Natur kann dich dabei unterstützen, Antworten auf die wichtigen Fragen in deinem Leben zu finden. Vielleicht ergeben sich auch neue Fragen oder Hinweise darauf, was du in deinem Leben verändern möchtest. Finde für dich heraus, wie dein nächster Schritt aussehen kann, und setze ihn um.



 **DAUER:**
ca. 20 Minuten



THEMA: sich mit den eigenen seelischen und körperlichen Verletzungen auseinandersetzen



WIRKUNG: mit Verletzungen anders umgehen/ Gefühle besser wahrnehmen



ORT: ein Ort, an dem sich Verletzungen in der Natur zeigen



Arbeit an Verletzungen



Diese Übung ist genau dann richtig, wenn dich ein Mensch oder eine Situation verletzt hat. Auch bei einer körperlichen Verletzung kann sie dich dabei unterstützen, in Interaktion mit deiner Verletzung zu treten. Suche dir in der Natur eine Pflanze oder einen Baum, der eine Verletzung trägt, z.B. einen abgebrochenen Ast. Nimm Kontakt mit der verletzten Stelle auf, indem du sie berührst. Schließe deine Augen, und erforsche die Verletzung mit deinen Händen. Spüre in dich hinein, ob dich irgendetwas an deine eigene Verletzung erinnert. Nimm alle deine Gefühle wahr, ohne sie zu bewerten. Lasse sie fließen, und finde tröstende Worte für den verletzten Baum und auch für dich. Du kannst die Verletzung in der Natur über längere Zeit beobachten und den Ort immer wieder aufsuchen, um Veränderungen am Baum wahrzunehmen. Reflektiere bei deinen Besuchen, wie sich auch deine Verletzung wandelt. Vielleicht fällt dir ein Ritual ein, mit dem du der Natur und dir Heilung zukommen lässt.



 **DAUER:**
ca. 20 Minuten



THEMA: den Partner mithilfe von Naturmaterialien beschreiben



WIRKUNG: ehrliches Feedback, das emotional und überraschend sein kann



MATERIAL: Papier und Stifte



ORT: überall



Sehen und
gesehen werden



Bei dieser Partnerübung könnt ihr euch mit Hilfe von Naturgegenständen ein Feedback geben. Geht zusammen in die Natur, ohne dabei zu reden. Trennt euch dann für eine gewisse Zeit, und findet in der Natur Gegenstände, die euren Partner beschreiben. Kommt nach einiger Zeit wieder zusammen, und erzählt einander, was ihr gefunden habt. Ihr könnt nacheinander beschreiben, welcher Gegenstand für welche Eigenschaft des Partners steht, oder immer im Wechsel. Notiert euch das Feedback, im Anschluss könnt ihr über alles reden. Manchmal ist es gut, dem Partner etwas »durch die Blume« zu sagen, und mit dieser Übung könnt ihr sowohl positive als auch negative Eigenschaften ansprechen. In der Regel entsteht aus der Übung ein wertvolles Gespräch.



Kerstin Peter

COACHING RAUM NATUR

Kraft tanken, sich neu ausrichten
und Antworten finden

ÜBUNGSKARTEN
ZUM SELBSTCOACHING

Anleitung zu den 40 Karten

 Schirner
Verlag



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

ISBN 978-3-8434-9141-9

Kerstin Peter

Coachingraum Natur

Kraft tanken, sich neu ausrichten und Antworten finden

© 2020 Schirner Verlag, Darmstadt

Box & Anleitung: Simone Fleck, Schirner,
unter Verwendung von # 373797124 (© everst) und # 469010777
(© Olga_C), www.shutterstock.com

Layout der Karten: Simone Fleck, Schirner,
unter Verwendung von Fotografien (siehe Bildnachweis)

Lektorat: Katja Hiller, Schirner

Printed & bound by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

1. Auflage April 2020

Alle Rechte vorbehalten

Reproduktion jeglicher Teile nur mit ausdrücklicher
Genehmigung des Verlags

Lasse die Natur dein Coach sein!

Für mich war es ein langer Weg zu der Erkenntnis, dass es meine Entscheidung ist, wie ich mein Leben gestalte, und dabei hat mich die Natur als eine große Kraftquelle immer unterstützt. Im Grünen fiel es mir leicht, mich mit meinen Bedürfnissen zu verbinden oder meinen Ängsten ins Auge zu schauen. So sind im Laufe der Zeit viele Übungen in der Natur entstanden, die ich in meinen Coachings mit den Klienten einsetze und von denen ich 75 in meinem Buch »Coachingraum Natur« zusammengetragen habe. Mit den Übungskarten wird es jetzt noch leichter, die Übungen in den Alltag zu integrieren, denn wer will schon ein schweres Buch mitnehmen, wenn er einen Berg besteigt? Das Kartenset enthält die besten Übungen aus meinem Buch und auch einige neue.

Mit den Karten möchte ich dich dazu einladen, in die Natur zu gehen. Draußen trittst du auf eine leichte Art mit dir selbst in Kontakt, kommst zur Ruhe und kannst entspannen. Dein Stress wird abgebaut, und deine Gedanken werden gelüftet. Du spürst und erlebst dich selbst neu und kannst in einen inneren Ausgleich und Dialog kommen. Außerdem werden im Freien deine Sinne angeregt sowie deine Abwehrkräfte und dein Immunsystem aktiviert. Deine Gesundheit wird es dir danken, denn die Natur wirkt sehr heilsam. Wenn du mehr über die gesundheitlichen Hintergründe des bekannten Waldbades und die Besonderheit der Natur als Coachingraum erfahren möchtest, lege ich dir mein Buch ans Herz.

Darüber hinaus ist die Natur als Coach eine absolute Bereicherung. Sobald du mit offenem Herzen nach draußen gehst und dich auf das Geschehen und Erleben einlässt, findest du zahlreiche Antworten, Hinweise oder Tipps. Lasse dich jeden Tag neu überraschen und inspirieren! Ich wünsche dir viel Freude mit den Übungen, spannenden Erfahrungen, berührende Momente und zahlreiche Erkenntnisse mit der Kraftquelle Natur.

Kerstin Peter

Neben 28 Übungen aus meinem Buch findest du auch **12 neue Übungen**, die ich für das Kartenset entwickelt habe. Es gibt Übungen **speziell für Paare** und Übungen, bei denen dein Fokus auf dem **Thema »Gefühle«** liegt. Der folgende Überblick über alle **Themengebiete** und die entsprechenden Übungen soll dir die Arbeit mit den Karten erleichtern.

1 Landkarten – Wie finde ich mein Thema?

Diese Übungen unterstützen dich bei der Standortbestimmung. Wo stehst du gerade im Leben, und welche Themen sind dir wichtig? Was sind deine Leidenschaft, dein Halt, dein Ziel, und was möchtest du ins Leben bringen? Auch ein Blick auf dein ganzes Leben ist mit dem »Lebenspanorama« möglich, und mithilfe der Übung »Gratwanderung« kannst du auf die verschiedenen Rollen in deinem Leben blicken bzw. sie dir bewusst machen.

ÜBUNGEN

Mein Thema mithilfe der Natur finden ·
Lebenspanorama · Die vier Himmelsrichtungen ·
Gratwanderung

2 Die Natur als Spiegel

Bei diesen Übungen unterstützt dich die Natur bei der Kontaktaufnahme mit dir selbst. Sie ist z. B. dein Gesprächspartner oder spiegelt deine Themen wider. Mit der Übung »Spuren« kannst du deine Aufgaben im Leben beleuchten und einen Blick in die Zukunft wagen. Beim »Schattenspiel« nähert du dich spielerisch deinen Schattenthemen, und die Übung »Mikrokosmos und Makrokosmos« lässt dich einen Blick über deinen Tellerrand werfen.

ÜBUNGEN

Mein Baum · Spuren · Schattenspiel ·
Mikrokosmos und Makrokosmos

3 Ziellarbeiten

Diese Übungen begleiten dich auf dem Weg zu deinem Ziel. Du kannst dich von der Natur bei schwierigen Entscheidungen unterstützen lassen oder draußen ins Gleichgewicht finden und dich ganz deiner Intuition anvertrauen. Letztlich darfst du auch erkennen, dass alle Wege in deinem Leben dich immer zu dir selbst führen.

ÜBUNGEN

Wege der Entscheidung · Ins Gleichgewicht kommen ·
Meine Intuition und das Naturorakel ·
Alle Wege führen zu mir

4 Den eigenen Körper erleben

Diese Übungen rücken das körperliche Erleben in den Fokus. So kannst du z. B. erfühlen, was dich davon abhält, ein bestimmtes Ziel zu erreichen, oder welchen Ballast du mit dir herumträgst. Du kannst deine Themen in Bewegung bringen und dich mit deinem »Körperbild« auseinandersetzen.

ÜBUNGEN

Der Aufstieg · Mein Körperbild · Mein Ballast ·
Mein Thema in Bewegung bringen

5 **Gefühlskompass**

Mit diesen Übungen kannst du deinen Gefühlen auf die Spur kommen und sie bearbeiten. In unserer schnelllebigen Zeit mit der intensiven Nutzung verschiedenster Medien haben wir uns immer weiter von einem realen Kontakt zu uns und auch zu anderen entfernt. Wir können unsere Gefühle immer weniger wahrnehmen und ausleben, was zu Verschlussheit, Depressionen und auch einer Entfremdung vom eigenen Ich führen kann. Mit diesen Übungen trittst du wieder leichter in Kontakt mit deiner Gefühlswelt, indem du an deinen Verletzungen arbeitest oder dein Herz und deinen Kopf zu einem bestimmten Thema ein Gespräch beginnen lässt. Mithilfe der Übungen lernst du, deine Ängste zu überwinden, und kannst auch prüfen, wann im Leben du lieber sichtbar oder unsichtbar bist.

ÜBUNGEN

**Sichtbar und unsichtbar · Ängste überwinden ·
Arbeit an Verletzungen · Herz und Kopf sprechen lassen**

6 **Mit den Elementen arbeiten**

Jedes Element in der Natur birgt eine andere Energie und Qualität in sich, die auch in dir verankert ist. Diese kannst du mit den Übungen aufspüren und ins Gleichgewicht bringen. In der Übung »Elementekreis« lädst du alle Elemente zu einem Gespräch ein.

ÜBUNGEN

Sich erden · Das Feuer in mir · Sich mit der Leichtigkeit verbinden · Mit sich im Fluss sein · Der Elementekreis

7 Rituale in der Natur

Rituale in der Natur sind sehr besonders und können vielfältig gestaltet werden. Die vier Übungen unterstützen dich dabei, deine Sorgen einmal rituell anzuschauen, mit ihnen zu arbeiten und sie loszulassen. Du erkennst, welche Kraft du entwickelst, wenn du dein Leben selbst gestaltest. Du kannst dir auch mit der Natur als Begleiter oder Zeuge etwas versprechen oder dich für etwas bedanken.

ÜBUNGEN

Sorgenpäckchen · Lebensgestalter · Ich gebe mir ein Versprechen · Dankbarkeitsritual

8 Entspannung finden

Diese Karten zeigen dir Übungen, die auf unterschiedliche Art der Beruhigung und Entspannung dienen. Deine Sinne werden mit der Wahrnehmungsübung geschärft. Du kannst erleben, wie es sich anfühlt, getragen zu sein, oder ganz meditativ noch intensiver in das Erleben der Natur eintauchen.

ÜBUNGEN

**Ohren anknipsen und Eulenblick ·
Meditatives Gehen mit Verändern des Blickfeldes ·
Getragen sein · Meditation in und mit der Natur**

Paarweise

Diese Übungen sind speziell für Paare geeignet, die sich auf den Weg machen möchten, sich in der Natur mit ihren Themen auseinanderzusetzen. Solltest du also in einer Beziehung leben, empfehle ich dir, diese Übungen zu machen, denn jede Partnerschaft bleibt durch Auseinandersetzung lebendig. Ihr könnt erfahren, welche Sicht ihr auf den anderen habt, und eine Bühne für euer gemeinsames Leben in der Natur finden. In den Paarübungen könnt ihr euch mit euren Sehnsüchten oder Grenzen auseinandersetzen, gemeinsam einen Blick in die Zukunft werfen oder auch Altlasten entsorgen. Das Vertrauen lässt sich mit der Übung »Führen und Folgen« stärken.

ÜBUNGEN

**Sehen und gesehen werden · Unsere Lebensbühne ·
Meine Sehnsucht, deine Sehnsucht · Grenzen setzen ·
Altlasten entsorgen · Führen und Folgen ·
Der Blick in die Zukunft**

Wie du mit den Karten arbeitest

Bevor du mit den Karten arbeitest, solltest du dir überlegen, ob du ein spezielles Anliegen hast – eine Sorge, eine Frage oder ein Problem. Dieses Anliegen wird bei den Übungen als »mein Thema« bezeichnet. Im Verlaufe deines Naturaufenthaltes kann sich das Thema verändern. Das ist sogar sehr oft der Fall, und es ist gut, wenn du dir immer wieder vergegenwärtigst, was dein Thema ist und welches Ziel du anstrebst.

Es gibt verschiedene Arbeitsweisen für die Karten. Entweder schaust du im Überblick nach, ob dich eine Karte anspricht, die zu dem Thema passt, das du bearbeiten möchtest. Dann prüfst du auf der Karte, welche Materialien du mitnehmen musst, gehst in die Natur und machst die Übung. Oder du ziehst intuitiv eine Karte und führst die Übung aus. Die Paarübungen kannst du gegebenenfalls vorher aussortieren. Allgemein sind die Karten als Inspirationsquelle gedacht. Du darfst die Übungen jederzeit so verändern, wie es sich für dich stimmig anfühlt.

Wann gehe ich in die Natur?

Die Natur ist jeden Tag für dich da – also geht es vor allem darum, dass du deinem inneren Impuls folgst, nach draußen zu gehen. Das Schwierigste dabei ist vermutlich, diesen Impuls zu vernehmen. An einem nasskalten Regentag wirkt das kuschelige Zuhause wahrscheinlich einladender als der Gang in den Wald. Doch gerade in den Wetterbedingungen, die uns im Allgemeinen am

wenigsten zusagen, verbirgt sich ein Geschenk, eine unerschätzbare Erfahrung, die du nur erleben kannst, wenn du deinen inneren Schweinehund überwindest. Deswegen lautet meine Botschaft:

**Tue dir etwas Gutes, und gehe raus, bei jedem Wetter!
Du wirst wundervolle Momente erleben,
dich im Kontakt mit der Natur spüren und
wertvolle Zeit mit dir verbringen!**

Welchen Ort soll ich wählen?

Im Naturcoaching solltest du den Platz oder Ort für die Übung immer sorgfältig auswählen. Lasse dir also Zeit beim Finden des geeigneten Ortes – oder besser noch: Lasse dich vom Ort finden. Gehe einfach so lange draußen umher, bis du das Gefühl hast, am richtigen Ort angekommen zu sein. Überlasse deinem Bauch oder deinem Herzen und deiner Intuition die Entscheidung, welcher der richtige Platz ist, an dem du deine Antworten finden wirst. Sollte sich in der Nähe deines Zuhauses kein großes Naturgrundstück befinden, kannst du viele Übungen trotzdem machen, z. B. auf einem Spielplatz, im Park oder sogar in der Stadt. Große Plätze, Sackgassen, Alleen, Gärten, Dachterrassen oder Schwimmbäder bieten dir Raum für die Begegnung mit der Natur. Selbst an einem vollen Strand und im Wasser habe ich schon mit Klienten gearbeitet. Selbstverständlich ist die Arbeit in einem größeren Naturbereich, z. B. einem Wald, auf einer Wiese oder am Meer, immer die bessere Wahl, weil du dich an ruhigeren und einsameren Orten intensiver auf dich einlassen kannst.



Schattenspiel

- **Wald** – Auf dem Weg zum nächsten Waldwegpunkt
- **Wald** – Auf dem Weg zum nächsten Waldwegpunkt
- **Wald** – Auf dem Weg zum nächsten Waldwegpunkt
- **Wald** – Auf dem Weg zum nächsten Waldwegpunkt



Mit sich im Fluss sein

Suchen Sie an einem kleinen Bach eine Stelle, die Ihnen repräsentatives Leben widerspiegelt. Betrachten Sie auch eine Stelle und stellen Sie sich Fragen abwechselnd mit dem Fluss zu sein. Was bringt dich auf diese Welt und was denkst du an dem Tag des Rücktritts? Was ist dir wichtig? Woher kommst du? Wo willst du hin? Woher kommst du? Wo willst du hin?



Meditation in und mit der Natur

- **Wald** – Auf dem Weg zum nächsten Waldwegpunkt
- **Wald** – Auf dem Weg zum nächsten Waldwegpunkt
- **Wald** – Auf dem Weg zum nächsten Waldwegpunkt
- **Wald** – Auf dem Weg zum nächsten Waldwegpunkt

Spielerisch leichte COACHING-ÜBUNGEN für **UNTERWEGS**

Ein Aufenthalt im Wald, an einem See, am Strand oder auf einer blühenden Sommerwiese lässt uns tief entspannen und neue Kraft tanken. Doch der Coachingraum Natur kann noch so viel mehr: Draußen finden wir Antworten auf drängende Lebensfragen, können alten Ballast loslassen, Ängste überwinden, unseren Körper neu erleben, leichter Entscheidungen treffen oder uns neu ausrichten. Mit diesen Übungskarten fällt es Ihnen leicht, einen Spaziergang mit einem kurzen Selbstcoaching zu verbinden und dabei die Impulse aus der Natur zu verstehen. Folgen Sie einfach Ihrer Intuition, lassen Sie sich überraschen und inspirieren – und kommen Sie bei sich selbst an!

ISBN 978-3-8434-9141-9



9 783843 491419

€ 17,95 (D) / € 18,50 (A)

