

# WER ANKOMMEN WILL, KERSTIN PETER MÜSS LOSGEHEN

Wie du dich DRAUSSEN SELBST  
KENNENLERNEN und deine  
Visionen umsetzen kannst

A vertical photograph of a dense forest. The trees are tall and thin, with thick green foliage. Sunlight filters through the canopy, creating a bright, dappled light effect. The overall color palette is dominated by various shades of green, from deep forest green to bright, almost yellow-green where the light hits.

**TAUCHE EIN IN DIE NATUR,  
GIB DEINEM LEBEN NEUE IMPULSE,  
UND ERLEBE MAGISCHE MOMENTE  
DER SELBSTERKENNTNIS.**

# WER ANKOMMEN WILL, KERSTIN PETER MÜSS LOSGEHEN

Wie du dich DRAUSSEN SELBST  
KENNENLERNEN und deine  
Visionen umsetzen kannst



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 Printausgabe: 978-3-8434-1521-7

ISBN E-Book: 978-3-8434-6508-3

Kerstin Peter: Wer ankommen will, muss losgehen Der Naturcoaching-Jahresguide – Wie du dich draußen selbst kennenlernen und deine Visionen umsetzen kannst © 2023 Schirner Verlag, Darmstadt	Umschlag: Simone Fleck und Anna Katharina Berg, Schirner, unter Verwendung von # 154819184 (© dugdax), # 776818885 (© dugdax), # 538280953 (© Pensiri) und # 538419400 (© Irbena), www.shutterstock.com Layout: Anna Twele, Schirner Lektorat: Katja Hiller, Schirner Printed by: Ren Medien GmbH, Germany
---	--

[www.schirner.com](http://www.schirner.com)

1. Auflage Januar 2023

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

# // INHALT

<b>VORWORT</b> .....	<b>7</b>
<b>WER ANKOMMEN WILL, MUSS LOSGEHEN</b> .....	<b>9</b>
So funktioniert das Jahresprogramm .....	11
Nimm dir Zeit zum Reflektieren.....	14
Feiere und würdige das, was du schon erreicht hast .....	16
<b>1. MONAT: AUFBRUCH</b> .....	<b>18</b>
// Mein Kraftplatz.....	20
<b>Modell:</b> Abenteuer*in oder Hüter*in des Feuers?	
Herdentier oder Einzelgänger*in? .....	22
// Welcher Typ bin ich?.....	25
// Was will ich?.....	28
// Brief an mich.....	29
<b>Monatsaufgabe:</b> Meinen Kraftplatz aufsuchen.....	32
<b>2. MONAT: MEIN STANDORT – ÜBERBLICK ÜBER MEINE THEMEN</b> .....	<b>34</b>
// Meine Lebenslandkarte.....	37
<b>Modell:</b> Das Innere Team .....	38
// Mein Inneres Team.....	40
// Meine Lebensenergie.....	43
// Geh-Rede und Gedanken-Lauf .....	45
<b>Monatsaufgabe:</b> Mein Inneres Team beachten .....	47
<b>3. MONAT: DIE NATUR ALS SPIEGEL</b> .....	<b>48</b>
<b>Modell:</b> Baum der Stärken .....	50
// Mein Baum der Stärken.....	51
// Spiegelgang .....	54
// Sichtwechsel.....	55
// Neue Perspektiven.....	57
<b>Monatsaufgabe:</b> Den Perspektivenwechsel einladen .....	59

<b>4. MONAT: MEINE WAHRNEHMUNG ERWEITERN</b> .....	<b>60</b>
<b>Modell:</b> Die 12 Sinne unserer Wahrnehmung.....	62
// Die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen.....	66
// Umgang mit mir.....	69
// Meine Spur.....	71
// Achtsam atmen.....	74
<b>Monatsaufgabe:</b> Dankbarkeitstagebuch.....	76
<b>5. MONAT: MEINE GESUNDHEIT, MEIN KÖRPER, MEIN ICH</b> .....	<b>78</b>
<b>Modell:</b> Die Gesundheitspyramide.....	80
// Erforsche deine Gesundheit.....	82
// Raus aus der Gewohnheit, rein ins Leben.....	84
// Die Säulen meiner Gesundheit.....	85
// Expertengespräch meiner Körperteile.....	89
<b>Monatsaufgabe:</b> Meine Gesundheitspyramide.....	91
<b>6. MONAT: MEINE GEFÜHLSWELT</b> .....	<b>92</b>
<b>Modell:</b> Das Fußball-Modell.....	94
// Übung zum Fußball-Modell.....	96
// Körper und Gefühl.....	98
// Gefühlsparcours.....	100
// Bergfest.....	102
<b>Monatsaufgabe:</b> Gefühlsbarometer.....	103
<b>7. MONAT: DIE ELEMENTE IN MIR</b> .....	<b>104</b>
<b>Modell:</b> Die Temperamentenlehre.....	106
// Die Temperamente erforschen.....	108
// Sich erden – Barfußgang.....	109
// Was möchte ich entflammen?.....	110
// Leichtigkeit und Schwere.....	111
// Lebenselixier Wasser.....	114
<b>Monatsaufgabe:</b> Die Elemente in mir harmonisieren.....	116



<b>8. MONAT: MEINE ZIELE ANVISIEREN .....</b>	<b>118</b>
<b>Modell:</b> Das Zielscheibenmodell .....	120
// Übung zum Zielscheibenmodell .....	123
// Da sehe ich mich .....	125
// Meine Bedürfnisse achten .....	126
// Die selbsterfüllende Prophezeiung .....	128
<b>Monatsaufgabe:</b> Meine Saat .....	129
<b>9. MONAT: IN VERBINDUNG KOMMEN .....</b>	<b>130</b>
<b>Modell:</b> Die Entwicklungsarchetypen .....	132
// Die Entwicklungsarchetypen erleben .....	134
// Meine Sonnen- und Mondqualitäten .....	136
// Mein König*innen-Weg .....	138
// Towonda – mein Kraftname .....	141
<b>Monatsaufgabe</b> und Alltagsritual: Das Und erforschen .....	143
<b>10. MONAT: SCHEITERN UND ENTSPANNEN .....</b>	<b>144</b>
<b>Modell:</b> Das Schöner-Scheitern-Modell .....	146
// Schöner scheitern .....	147
// Anspannen, entspannen .....	149
// Meditation in und mit der Natur .....	151
// Brücken winken .....	153
<b>Monatsaufgabe:</b> Scheitern und Entspannen .....	154
<b>11. MONAT: INTEGRATION IN DEN ALLTAG .....</b>	<b>156</b>
<b>Modell:</b> Das Übergänge-Modell .....	158
// Übung zum Übergänge-Modell .....	160
// Meine Pflanze .....	163
// Ich und das Universum .....	164
// Mein Alltag und die Natur .....	166
<b>Monatsaufgabe:</b> Üben, üben, üben .....	167



<b>12. MONAT: RÜCKBLICK, AUSBLICK UND RESÜMEE .....</b>	<b>168</b>
// Die Wanderung zu dir selbst .....	170
// Meine Sternmomente.....	172
// Reise in die Zukunft .....	174
// Abschlussritual .....	175
<b>Monatsaufgabe: Was nun?.....</b>	<b>177</b>
 <b>ERLEBE DIE JAHRESZEITEN .....</b>	<b>178</b>
Medizinwanderung.....	179
Naturimpulse für jeden Monat.....	180
 <b>WILLKOMMEN BEI DIR SELBST – EIN PAAR WORTE ZUM ABSCHLUSS .....</b>	<b>187</b>
 <b>MEIN DANK.....</b>	<b>188</b>
 <b>LITERATUREMPFEHLUNGEN .....</b>	<b>189</b>
 <b>ÜBER DIE AUTORIN.....</b>	<b>191</b>
 <b>BILDNACHWEIS .....</b>	<b>192</b>





## // VORWORT

*»Ich habe auf meinen Naturreisen einen Pilz kennengelernt und mit ihm ein tolles Gespräch geführt. Er hat mich viel gelehrt über Vergänglichkeit, Ewigkeit und Schönheit, und er hat mich erinnert, dass ich immer mit der Natur verbunden bin.«*

**Uwe, Projektmanager**

*»Die Natur gibt mir alles, was ich brauche, sie führt mich nach innen zu meinem Kern. Mit ihr zu leben, bringt mich in Einklang mit mir und der Welt. Ich gehe meinen Weg.«*

**Claudia, Controllerin**

**M**it diesen kleinen Eindrücken möchte ich dich zu einer Reise zu dir selbst einladen. Eine Reise, die dich darin unterstützen soll, deine Visionen zu verwirklichen, dich selbst im Kern zu verstehen und in Frieden mit dir zu sein. Oft sind wir im täglichen Leben durch unsere Gedanken bestimmt, grübeln und sorgen uns, kümmern uns um andere, werten und vergleichen uns und vergessen darüber, unserer inneren Stärke und Weisheit zu vertrauen. Mit Leichtigkeit im Kopf möchte ich mit dir gemeinsam in einen besonderen Coachingraum, die Natur, eintauchen und dir zeigen und dich

erfahren lassen, dass alles da ist, was du brauchst. »Die Natur ist ein wunderbarer, sanfter Coach und ein sehr klarer und liebevoller Spiegel«, sagt Jan, einer meiner Workshop-Teilnehmer\*innen.

Nachdem ich viele magische Momente in der Natur mit Menschen erlebt habe, die ich durch mein Coaching begleite, kam mir die Idee zu diesem Jahresguide. Und jeder Aufenthalt unter freiem Himmel schenkt auch mir Zufriedenheit und lässt mich Zusammenhänge in meinem Leben erkennen. Ich bin der vollen Überzeugung, dass für jeden Menschen der Aufenthalt in der Natur heilsam und aufschlussreich ist. Aus der Idee ist mittlerweile ein echtes Herzensprojekt geworden. Es ist mir ein großes Anliegen, dich verstehen und spüren zu lassen, dass du im Kontakt mit der äußeren Natur viel einfacher Zugang zu deiner inneren Natur und zu deinem Kern erhältst, zu deinen Wünschen und Visionen.

Diesen Weg möchte ich mit dir gemeinsam beschreiten, indem wir zwölf Monate zusammen erleben. Es wird eine Reise durch ein ganzes Jahr, auf der du dich besser kennenlernst. In jedem Monat widmen wir uns einem besonderen Thema. Da alle Themen aufeinander aufbauen, begleite ich dich mit diesem Buch wie bei einem richtigen Coaching dabei, mehr über dich selbst und deine Wünsche herauszufinden. Zu jedem Thema gibt es auch ein theoretisches Modell, das dir das Thema auf der Verstandesebene vermittelt, sowie ganz praktische Übungen für draußen, mit denen du in der Natur Erkenntnisse für dich gewinnen und das Thema auf anderer Ebene erfahren kannst.

Ich freue mich, dass du dabei bist.

*Kerstin*



# **WER ANKOMMEN WILL, MUSS LOSGEHEN**

Lass uns mit den  
Vorbereitungen für  
unsere gemeinsame  
Reise beginnen





**B**evor du deine ganz individuelle Reise zu dir selbst antrittst, bei der du herausfindest, wo du im Leben stehst und wohin du dich bewegen möchtest, sind mir ein paar erklärende Worte wichtig. Das Besondere dieses Jahresguides ist, dass du **jederzeit beginnen** kannst und dass die Übungen und Rituale in der Natur auch **zu allen Jahreszeiten** und **bei jedem Wetter** für Selbsterkenntnis und mehr Klarheit im Leben sorgen. Wie im Naturcoaching üblich, dient die Natur dir als Ratgeber und Spiegel zugleich. Sie zeigt dir auf, welche deine nächsten Schritte beim Verwirklichen eines Projekts sein können, sie begleitet dich dabei, mehr über deine Gefühlswelt zu erfahren, und sie stärkt deinen Kontakt zu dir selbst. Dies sind nur drei Beispiele dafür, was du draußen im Coachingraum Natur alles erfahren und entdecken kannst.

Deshalb rate ich dir: Verbringe Zeit mit dir selbst, nähere dich mithilfe der Natur deinem Kern, und lerne, wie du deine Visionen für dein Leben umsetzen kannst. Dabei übernimmst allein du die Verantwortung für dich und dein Leben, und du wirst unabhängiger von den Meinungen anderer oder den Gegebenheiten im Außen.

**Du musst dich nur trauen,  
dich für die Natur zu öffnen,  
und ins Tun kommen.**

Als Naturcoachin habe ich über die Jahre immer wieder erleben dürfen, wie einfach und entspannt es ist, im speziellen Coachingraum der wunderbaren Natur zu den eigenen Bedürfnissen und Wünschen vorzudringen. Im Grünen kannst du dich viel leichter mit deiner Natürlichkeit verbinden. Vielleicht hast du schon einmal erlebt, dass dir plötzlich das Herz aufgeht, weil du eine wunderschöne Blume siehst, dir unerwartet ein Tier begegnet oder die Elemente dich zum Staunen bringen. In der Natur können wir uns wohl- und geborgen fühlen und werden auf uns selbst zurückgeworfen.

## So funktioniert das Jahresprogramm

Ich habe für dich einen Reiseplan für ein ganzes Jahr, also zwölf Monate, entworfen, mit dessen Umsetzung du jederzeit beginnen kannst. Dieser Plan sieht vor, dass du dich jeden Monat einem neuen Thema widmest. Zu diesem Thema kannst du dich in ein theoretisches Modell vertiefen und Aufgaben und Übungen machen, die es dir erleichtern sollen, Erfahrungen zu sammeln. Am Ende des Monats ist es eine gute Idee, das Monatsthema noch einmal zu reflektieren und zu entscheiden, welche Erkenntnisse du in deinen Alltag integrieren möchtest.

Die Übungen stammen aus den Bereichen des Naturcoachings, der Wildnis- und Erlebnispädagogik und aus dem Indoor-Coaching, insbesondere der CoreDynamik. Viele Ideen sind auch in meinen Kursen und mit den Teilnehmer\*innen entstanden, oder ich habe neue Übungen und Impulse selbst entwickelt. Mir ist es wichtig, diese vielen wertvollen Anregungen so weiterzugeben, dass du sie mit dem Ziel nutzen kannst, ganz bei dir selbst anzukommen. Solltest du über die Monatsaufgaben hinaus noch zusätzliche Übungen und Naturimpulse durchführen wollen, schaue am Ende des jeweiligen Kapitels nach. Dort findest du Vorschläge, mit welchen Übungen du das Thema vertiefen kannst.

Damit auch die **vier Jahreszeiten** für dich spürbar und erlebbar werden, habe ich am Ende des Buches ein Sonderkapitel mit speziellen Übungen für jeden Monat eingefügt, denn jede Jahreszeit ruft ein anderes Gefühl oder The-

ma in uns hervor. Diese Übungen sind kein notwendiger Bestandteil deines Jahresprogramms, sondern ein zusätzlicher Impuls zum intensiven Erleben der Natur. Du kannst deine Reise selbstverständlich jederzeit unterbrechen oder sie in deinem eigenen Tempo durchführen. Höre und vertraue dabei auf deine individuellen Bedürfnisse, und stimme deinen Reiseplan immer wieder auf sie ab.

Eine Reise zu planen und anzutreten, kennen wir üblicherweise vom Urlaub. Dabei erleben wir oft, dass es uns nicht möglich ist, alle Details der Reise ganz frei zu planen und an unsere Bedürfnisse anzupassen. Es gibt Vorgaben wie Ferienzeiten, ein bestimmtes Budget, ein Tier, das mitreist ... Selten kommen wir in den Genuss, dass eine Reise vollkommen unseren eigenen Wünschen und Vorstellungen entspricht.

**Bei dieser Reise aber stehst allein du im Fokus.** Dir ist es überlassen, wie du sie gestaltest, welche Übungen du machst und wie lange du bei einer Übung verweilst. Du kannst deine Reise auch jederzeit unterbrechen und später an derselben oder an einer anderen Stelle wieder aufnehmen. Sollten dich Themen interessieren, die weiter hinten im Reiseplan stehen, ziehe sie vor. Bitte verstehe diesen Jahresguide als Inspiration, nicht als festes Dogma, dass allein die Natur den Schlüssel aller Lösungen bereithält. Es kann sein, dass es Übungen gibt, die dich nicht ansprechen. Lasse sie einfach weg, oder erfinde sogar neue. Wenn du die eine oder andere Übung zu Hause durchführen möchtest, fühle dich auch dabei frei, genau das zu tun. Ich empfehle dir, für deine Reise **zwei bis drei Stunden pro Woche** einzuplanen, aber auch das ist nur eine Richtlinie. Und ein paar Stunden in der Natur pro Woche sind nicht wirklich viel, stimmt's? Gestalte deine Reise so, dass sie dich zu deinem Ziel führt, und nimm dir die Zeit, die für dich richtig ist.

Ich habe versucht, den Reiseplan so zu gestalten, dass er dich jeden Monat und mit jeder Erkenntnis ein Stück näher zu dir und deinem natürlichen Kern begleitet. Da jeder individuell aufgewachsen ist, geprägt wurde durch seine Eltern, sein Umfeld und alle Erfahrungen, die er im Gepäck seines Lebens verwahrt, sind wir Menschen sehr unterschiedlich. Deshalb besteht ein Teil der Reise darin, dass du dir dein Gepäck anschaust und manches aussortierst. Denn in unserer eigenen Natürlichkeit anzukommen, bedeutet auch, etwas

zurückzulassen, was wir von anderen angenommen haben und nicht mehr brauchen. Sicherlich wirst du auch mit unliebsamen Gepäckstücken weiterreisen, denn nicht immer können wir alles zu jeder Zeit loslassen. Für sie findest du vielleicht neue Strategien oder Helfer, die es dir leichter machen, sie zu tragen.



Am Anfang eines jeden Monats steht eine **Affirmation, ein selbstbejahender Satz**, der dir helfen soll, deine Gedanken umzuprogrammieren. Sollte diese Affirmation zu dir passen, schreibe sie auf einen Zettel, und hänge ihn an einen Ort, auf den du täglich schaust. Affirmationen können heilsam und wohltuend sein, wenn wir sie ganz verinnerlichen. Dafür ist es gut, wenn unser Blick oft auf sie fällt, wir sie immer wieder laut aussprechen oder uns beim Sprechen aufnehmen und den Satz regelmäßig anhören. Sollte die Affirmation nicht zu dir und deiner Situation passen, formuliere selbst einen positiven Satz, der beschreibt, wie deine Zukunft sein soll. Er kann auch etwas darüber aussagen, wie du den Weg zu deinem Ziel beschreitest. Wenn du z. B. abnehmen möchtest, kannst du sagen: »Ich esse gesunde und leichte Mahlzeiten.« Eine Affirmation zu nutzen, ist eine einfache und effektive Methode, wenn du etwas in deinem Leben ändern möchtest.

# Nimm dir Zeit zum Reflektieren

Ich finde es wichtig, dass du regelmäßig deine Erlebnisse festhältst – auf die Weise, die für dich richtig ist. Eine schöne Möglichkeit ist, dir ein Notiz- oder Blankobuch zu kaufen, in dem du deine Erfahrungen niederschreiben, Bilder zeichnen oder getrocknete Blüten und Blätter einkleben kannst. Dieses Buch ist dann **dein Reisebegleiter**, dem du alles anvertrauen darfst. Etwas weniger klassisch wäre es, wenn du deine Erlebnisse in einem Blog teilst. Du siehst, deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt, es muss nur zu dir passen.



Diese Art der **Dokumentation** ist ein wichtiger Teil deiner Reise und deines inneren Prozesses. Ein weiterer ist die **Reflexion**. Teilweise wirst du in den einzelnen Übungen zum Reflektieren aufgefordert. Schreibe auch am Ende eines jeden Monats auf, welche Erkenntnisse du gewonnen hast und wie du sie in dein tägliches Leben integrieren möchtest.

Manchmal geht man in diesen Prozess der Selbsterkenntnis, und im Laufe des Jahres kommt es dazu, dass sich die Themen, um die es gehen sollte,

ändern. Auch dafür ist es gut, sich regelmäßig vor Augen zu führen, was sich bereits verändert hat. Mache dir dafür eine Liste mit Themen, die du bearbeiten willst, und Zielen, die du erreichen möchtest. Denke dann über jeden Punkt nach: Wie nah bist du deinem Ziel? Ist die Veränderung so, wie du sie dir vorgestellt hast? Eine ganz einfache Methode für die Reflexion ist es, wenn du nach »Daumen nach oben« für »top«, »Daumen zeigt zur Mitte« für »geht so« oder »Daumen nach unten« für »nicht gut« bewertest. Du kannst dein Thema auch von 1 für »ganz wenig« bis 10 für »ganz viel«, in Prozentangaben oder mithilfe von Farben reflektieren.

Außerdem finde ich es schön, in meinem Zuhause oder in der nahen Umgebung einen Platz zu gestalten, an dem ich **Erinnerungen** aufbewahre. Der Jahresguide ist dein roter Faden und soll dich auf deinem Weg unterstützen. Um deine Reise zu veranschaulichen, kannst du einen roten Faden z. B. auf eine Leinwand oder ein Stück Tapete kleben und alle wichtigen Erkenntnisse und Erlebnisse in Form von Bildern, Fotos oder Gedanken darauf festhalten. Der Faden kann auch an der Wand befestigt sein, und du hängst mit kleinen Wäscheklammern beschriftete Zettel, Fotos, getrocknete Blumen ... für verschiedene Momente daran. Oder du machst in deinen roten Faden einen Knoten für jeden besonderen Augenblick deiner Reise. Auf diese Weise kannst du jederzeit reflektieren, welche entscheidenden Momente du erlebt hast.

Damit sich wirklich etwas in deinem Leben ändert, ist es sinnvoll, wenn du deine Erkenntnisse auch in **aktive Handlungen** umwandelst. Hast du z. B. in einer Übung erkannt, dass du dir zu wenig Raum für dich nimmst, reicht diese Erkenntnis oft nicht aus, sondern es geht dann darum, dass du dir wirklich in deinem Alltag Zeit nimmst. Dieser Schritt möchte geübt werden, denn unser Gehirn braucht bis zu drei Monate, bis es eine neue Handlung als Gewohnheit abspeichert. Wichtig dabei ist auch, dass du Freude empfindest und deine neue Handlung als sinnvoll ansiehst.

Ich empfehle dir, deine Erkenntnisse in irgendeiner Form in dir zu ankern, sodass du sie immer wieder abrufen kannst. Dieses **Ankern** kann sehr unterschiedlich aussehen. Wenn du dir mehr Zeit für dich nehmen willst, dann spüre einmal nach, wie sich dein Körper beim Entdecken dieser Erkenntnis angefühlt hat. Finde eine Körperhaltung, oder lege deine Hand an eine Stelle

deines Körpers, die mit diesem Gefühl zusammenhängt. Vielleicht reicht es dir im Alltag schon aus, diese Haltung immer wieder einzunehmen, um dich an deinen Wunsch zu erinnern und dir Zeit zu nehmen. Du kannst genauso gut eine hilfreiche Affirmation als Anker finden, die du jeden Tag über mindestens drei Wochen wiederholst.

Auch die Natur hält viele Anker für dich bereit. Eine Muschel kann dich motivieren, dir eine Auszeit zu nehmen, ein vertrocknetes Blatt erinnert dich vielleicht daran, dich ausreichend mit Flüssigkeit und gesundem Essen zu versorgen. Wenn du am Ende einer Übung oder am Abend eine Reflexion durchführst, überlege dir direkt, wie du deine Erkenntnisse in dir ankern willst und im Alltag zu Gewohnheiten werden lässt.

## Feiere und würdige das, was du schon erreicht hast

Nach sechs Monaten kannst du ein kleines **Bergfest** feiern, zu dem du Menschen einlädst, die dir wichtig sind. Oder du zeigst anderen deine Lieblingsplätze in der Natur und erzählst ihnen etwas von der bisherigen Reise. Solch ein Austausch kann dich beflügeln oder inspirieren, z. B. dazu, deine Themen zu ändern. Das Mitteilen vor Zeugen hat eine besondere Wirkkraft, die du für dich nutzen kannst. Auch am Ende deiner Reise ist ein idealer Zeitpunkt, ein solches Fest zu veranstalten, in das du dein Abschlussritual (siehe S. 175) integrierst.

Bevor es losgeht, möchte ich dir noch **eine kleine Materialliste** an die Hand geben, damit du gut für deine Ausflüge in die Natur vorbereitet bist. Selbstverständlich solltest du dich immer dem Wetter und der Jahreszeit entsprechend anziehen und geeignete Schuhe tragen. Ideal ist ein Rucksack, in dem sich folgende Dinge befinden:

## // MATERIALLISTE

- » eine Sitzunterlage, eine Decke, eventuell eine Hängematte
- » Schreib- und Malsachen und dein Notizbuch
- » eine Zeckenkarte und eine kleine Erste-Hilfe-Tasche
- » eine Trinkflasche oder Thermoskanne und ausreichend zum Trinken
- » Energieriegel oder etwas Obst für den Energieschub
- » ein Säckchen, um etwas darin zu verstauen, und Schnur, um etwas zu bündeln oder etwas zu markieren
- » ein Fotoapparat oder ein Smartphone
- » ein Kompass
- » ein kleiner Spiegel (für die Übung auf S. 54)
- » Sonnenschutzcreme



# 1. MONAT: Aufbruch

**Affirmation:**

*»An jedem Tag kann ich neu entscheiden,  
wohin mein Weg mich führt.«*





**B**ist du bereit, deine Reise zu dir selbst anzutreten? Aufzubrechen und dich für deinen ganz eigenen Weg zu entscheiden? Dieser erste Schritt ist für dich vielleicht ungewohnt, denn er bedeutet, dass du aus tiefstem Herzen Ja zu dir und deinem Weg sagst und an einer anderen Stelle vielleicht auch ein Nein aussprichst. Je klarer du dich für dein Vorhaben entscheidest, desto weniger wirst du auf Widerstände im Außen stoßen.

Führe dir vor Augen, wie wichtig es ist, dass du mit dir und deinem Leben glücklich und zufrieden bist. Diese Zufriedenheit wirkt sich in jedem Fall auch positiv auf andere in deinem Umfeld aus. Vielleicht hast du es schon einmal selbst erlebt, dass du einem glücklichen Menschen begegnet bist und seine positive Stimmung auf dich übergeschwappt ist.

Dann kann es jetzt losgehen – unabhängig von Tag und Datum. Im ersten Monat geht es darum, dass du deinen besonderen Platz in der Natur findest. An deinem Kraftplatz kannst du einen Brief an dich schreiben, und anhand des ersten theoretischen Modells und der Übungen lernst du dich besser verstehen. Schau dir zunächst die Übungen auf den folgenden Seiten an, und entscheide intuitiv, mit welcher du starten möchtest. Du kannst natürlich auch zuerst einen Brief an dich schreiben, bevor du deinen Kraftplatz in der Natur findest. Beides ist gleich gut. Vielleicht interessieren dich aber auch die anderen Übungen, oder du möchtest dich mit dem theoretischen Modell beschäftigen. All das liegt in deiner Hand, und das gilt auch für die folgenden Monate. **Du bist der\*die Gestalter\*in deiner Reise.**

# // MEIN KRAFTPLATZ

-  **THEMA:** der eigene Wohlfühlort
-  **WIRKUNG:** zur Ruhe kommen, Freude empfinden
-  **DAUER:** 60 Minuten, gern auch länger
-  **MATERIAL:** Notizbuch oder Papier und Stifte, eine Sitzunterlage, eine Decke, evtl. eine Hängematte
-  **ORT:** da, wo es sich kraftvoll und gut anfühlt, im besten Fall ist der Ort nicht zu weit weg

Bereits beim Aufbruch zu deinem persönlichen Kraftplatz kannst du etwas über dich lernen. Dazu möchte ich dir einige Impulsfragen mitgeben:

- » Planst du deinen ersten Naturaufenthalt in allen Details, oder gehst du spontan los?
- » Hast du bereits einen festen Ort im Kopf, oder lässt du dich überraschen?
- » Brichtst du in freudiger Erwartung auf, oder musst du deinen inneren Schweinehund überwinden?
- » Würdest du am liebsten eine andere Person mitnehmen, oder genießt du das Alleinsein?
- » Bist du mit allen Materialien ausgestattet, oder brichst du ohne Gepäck auf?

Wenn du möchtest, denke über diese Frage nach, während du in der Natur unterwegs bist. Es gibt bei den Antworten kein Falsch oder Richtig, es geht nur darum, dass du dich reflektierst und erkennst, wie wohl du dich mit dir und deinen Entscheidungen fühlst. Wenn du deinen Kraftplatz gefunden hast, kannst du dort die Antworten auch in deinem Notizbuch festhalten.

In der Natur finden sich viele kraftvolle Plätze, und in einem ersten Schritt geht es darum, dass du herausfindest, an welchem Ort du dich besonders stark und lebendig fühlst. Dabei kannst du dich z. B. an den Elementen Erde, Feuer, Wasser und Luft orientieren. Mit welchem Element in deiner Nähe geht es dir gut? Du kannst dich auch von einem Ort anziehen lassen und erst dort entdecken, was ihn so besonders für dich macht und warum du dich an ihm kraftvoll und lebendig fühlst. An deinem Kraftplatz fühlst du dich sofort wohl, empfindest eine innige Freude und kannst tief durchatmen. An ihm möchtest du normalerweise etwas länger verweilen, denn er lädt dich geradezu zum Bleiben ein. Ist dein Ort vielleicht ein Berg, der dir einen guten Überblick bietet? Sind es bestimmte Farben und Formen, die dir guttun? Brauchst du viele Bäume um dich herum oder eher die Weite?



Beginne die Übung, indem du auf eine Entdeckungstour gehst und die Quelle deiner Kraft ausfindig machst. Lasse dich überraschen, was dir begegnet. Wenn du deinen besonderen Ort gefunden hast, lasse alles auf dich wirken, und versuche, ihn mit allen Sinnen zu erfassen und zu erforschen. Was spiegelt dir die Natur dort? Ist der Platz groß oder klein, aufgeräumt oder durcheinander? Ist es hell oder dunkel? Welche Tiere begegnen dir, und welche Geräusche fesseln dich? Wo kannst du gut sitzen, und was siehst du?

Schreibe alle wichtigen Erkenntnisse in deinem Notizbuch auf. Du kannst auch ein Bild von deinem Kraftort zeichnen und es in deinem Zuhause aufhängen. Spüre, wann du das Gefühl hast, wieder aufbrechen zu wollen. Bedanke dich bei deinem Kraftplatz, und tritt deinen Heimweg an.

Es ist großartig, wenn du einen Platz in der Natur gefunden hast, der dich stärkt und in Frieden kommen lässt. Ihn solltest du mindestens einmal in der Woche aufsuchen. Genieße deinen Platz, entspanne dich dort, schreibe dein Tagebuch, meditiere, oder nimm die Natur und ihre Veränderung einfach wahr, ohne etwas zu tun.

### **MODELL: Abenteurer\*in oder Hüter\*in des Feuers? Herdentier oder Einzelgänger\*in?**

Dieses erste theoretische Modell passt gut zu den Impulsfragen am Anfang der Übung »Mein Kraftplatz«, denn jede\*r Leser\*in startet die Reise zu sich selbst sehr unterschiedlich. Generell ist es so: Je besser du dich selbst kennst, desto leichter fällt es dir, zu erkennen, welche Motive andere Menschen bewegen.

Dieses Modell orientiert sich am Riemann-Thomann-Modell, das die Grundbestrebungen und -bedürfnisse von Menschen in vier Typen einteilt und vom Psychoanalytiker, Psychologen und Psychotherapeuten Fritz Riemann sowie dem Psychologen Christoph Thomann entwickelt wurde. Es gibt den Nähe-Typ (ich bezeichne ihn als Herdentier), den Distanz-Typ (bei mir der\*die Einzelgänger\*in), den Dauer-Typ (der\*die Hüter\*in des Feuers) und den Wechsel-Typ (der\*die Abenteurer\*in).

Unter dem Nähe-Typ, dem Herdentier, verstehen Riemann und Thomann Menschen, für die das Zusammensein mit anderen von großer Bedeutung ist. Herdentiere sind gern gesellig, in der Regel teamorientiert, ausgleichend und verständnisvoll und können sich dabei durchaus auch einmal vergessen. Das Gegenteil davon finden wir im Distanz-Typ, dem\*der Einzelgänger\*in. Diese Menschen genießen das

Alleinsein und brauchen es auch immer wieder. Sie sind sehr eigenständig, vernünftig und rational in Denken und Handeln.

Bei dem Wechsel-Typ, dem\*der Abenteurer\*in, handelt es sich um Menschen, die gern Abwechslung im Leben haben. Sie besuchen immer wieder andere Urlaubsorte, nehmen neue Arbeitsstellen an oder ziehen öfter um. Sie lieben den Genuss, sind leidenschaftlich und sehr ideenreich. Das Gegenteil davon sehen wir im Dauer-Typ, dem\*der Hüter\*in des Feuers. Dieser Schlag von Menschen liebt es, an einem Urlaubsort zu sein, an dem er bereits den besten Bäcker kennt oder weiß, wo es eine gute Pizza gibt. Er liebt feste Rituale und wechselt nicht so schnell seinen Job oder die Wohnung. Dauer-Typen sind zuverlässig, geben Stabilität und übernehmen gern die Verantwortung.

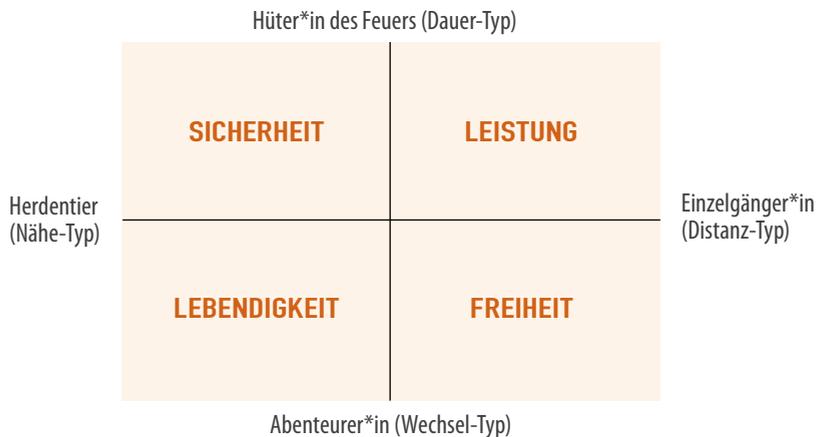


Abbildung: Das angepasste Riemann-Thomann-Modell

Wenn man die Gegensatzpaare gegenüberstellt und durch Striche verbindet (siehe Abbildung), ergeben sich vier Felder zwischen den Typen. In diesen Feldern verbergen sich die vier Grundthemen, die uns Menschen antreiben: Freiheit, Lebendigkeit, Sicherheit und Leistung. Ein Dauer-Typ, der auch die Nähe sucht, hat als Grundmotivation die Sicherheit. Ein Dauer-Typ, der gern allein ist, ist in der Regel ein Leistungsmensch. Dem Wechsel-Typ, der zum Alleinsein tendiert, ist die Freiheit wichtig. Sucht dieser Typ eher die Nähe zu anderen, ist sein Grundthema die Lebendigkeit.

Diese Informationen sollen dir einen kleinen Einblick in das Modell geben und dir dabei helfen, dich selbst und andere Menschen besser zu verstehen. Wechsel-Typen, die die Freiheit lieben, und Dauer-Typen, die leistungsorientiert sind, haben in so einigen Bereichen sicherlich Schwierigkeiten in der Zusammenarbeit. Wir können aber auch von der Andersartigkeit profitieren. So können Menschen, die eher im Feld der Sicherheit verortet sind, sich inspiriert fühlen durch die Lebendigkeit, die sie in ihrem Umfeld erfahren. Je bewusster wir uns dieser Unterschiede sind, desto verständnisvoller und leichter kann das gemeinsame Miteinander sein.

Falls du dich intensiver damit beschäftigen möchtest, empfehle ich dir das Buch »Das Quartett der Persönlichkeiten. Das Riemann-Thomann-Modell in Beziehungen und Konflikten« von Nico H. Fleisch.





## // WELCHER TYP BIN ICH?



**THEMA:** Selbsterkenntnis



**WIRKUNG:** größeres Verständnis für sich und andere entwickeln



**DAUER:** 60 Minuten, gern auch länger



**MATERIAL:** Notizbuch oder Papier und Stifte



**ORT:** überall

Bevor du mit der Übung beginnst, übertrage das Modell von S.23 in dein Notizbuch oder auf das Papier, das du mitnimmst. Dann gehe hinaus in die Natur, und finde vier Gegenstände, die dich an die verschiedenen Typen aus dem Modell erinnern (Nähe-Typ = Herdentier, Distanz-Typ = Einzelgänger\*in, Wechsel-Typ = Abenteurer\*in, Dauer-Typ = Hüter\*in des Feuers). Lege alle Gegenstände so um dich herum, dass sich in jeder Himmelsrichtung ein Gegenstand befindet. Herdentier und Einzelgänger\*in sollen sich gegenüberliegen, genauso wie Abenteurer\*in und Hüter\*in des Feuers.

Entscheide dich dann, mit welchem Gegensatzpaar du beginnen willst. Gehe langsam zu einem dieser Plätze, und versuche, bereits beim Gehen über deinen Körper zu erspüren, wie sich deine Verbindung mit diesem Typ anfühlt. Nimm dann den Gegenstand, den du als Stellvertreter gefunden hast, in die Hände, schließe die Augen, und erfahre den Gegenstand mit deinen Sinnen. Ertaste ihn, rieche daran, und schau ihn genau an. Welche Gedanken und Gefühle kannst du wahrnehmen? Was hat das Thema, das sich hinter dem Gegenstand verbirgt, mit dir zu tun? Wie fühlt es sich an, auf diesem Platz zu stehen? Spüre über deinen Körper, zu welchem Teil des Gegensatzpaares es dich stärker hinzieht. Lege den Gegenstand wieder zurück, verweile noch etwas an diesem Platz, und beobachte dich dabei wie aus der Vogelperspektive. Was fühlst du an diesem Ort? Wie ist deine Atmung, und was würdest du am liebsten tun? Tauchen Bilder auf, oder erinnerst du dich an bestimmte Ereignisse?

Gehe nun wie in Zeitlupe auf die gegenüberliegende Seite, zum anderen Typ des Gegensatzpaares. Wie fühlt es sich an, sich diesem Typ zu nähern? Kannst du über deinen Körper einen Unterschied wahrnehmen? Was siehst oder hörst du in der Natur? Nimm auch hier wieder den Gegenstand in die Hände, und erfahre ihn mit deinen Sinnen. Nimm dir alle Zeit, die du brauchst, lege den Gegenstand wieder zurück, und verweile an diesem Platz. Lasse wieder Bilder oder Erinnerungen in dir aufsteigen. Dann pendle zwischen beiden Polen, und finde heraus, an welchem Platz du dich am wohlsten fühlst. Höre auf dein Bauchgefühl. Gibt es eine Stelle auf der gedachten Verbindungslinie zwischen den Polen, an der dir dein Körper signalisiert, dass er dort ganz bei sich ist? Markiere diese Stelle mit einem Gegenstand aus der Natur, und übertrage sie auch in deine Zeichnung des Modells.

Nun wiederhole diesen Ablauf mit dem anderen Gegensatzpaar. Auch bei diesem Schritt ist es wichtig, dass du zu einer Stelle auf der gedachten Verbindungslinie zwischen den Polen findest, sie mit einem anderen Gegenstand markierst und in die Zeichnung überträgst. Als Nächstes markiere den Punkt, an dem sich die beiden Stellen in einem der Felder treffen. Dieser Punkt zeigt dir deinen neuen Platz an. Aus der Zeichnung kannst du auch ablesen, welches Thema sich in diesem Feld verbirgt. Solltest du z. B. eher ein\*e Abenteurer\*in sein und zum\*zur Einzelgänger\*in neigen, ist dein Thema vermutlich die Freiheit.

Stelle dich auch in der Natur auf diesen neuen Platz, den du über die Zeichnung gefunden hast, und schaue, was er in dir auslöst. Was siehst und hörst du dort? Wie fühlt es sich körperlich an, wenn du dich ganz mit dem Thema hinter dem Platz verbindest? Empfindest du dich als z. B. freiheitsliebenden Menschen? Oder wärst du lieber im Feld der Lebendigkeit gelandet? Welches Feld fühlt sich für dich ebenfalls vertraut an? Möchtest du dich auch dort einmal hinstellen? Welches der vier Felder möchtest du stärker beleben, und was kannst du dafür tun?

Überlege z. B., welche kleinen Schritte der Veränderung du vornehmen kannst, um aus der Sicherheit stärker in die Lebendigkeit zu kommen. Vielleicht ist es für dich hilfreich, feste Rituale aufzulösen und sie durch neue zu ersetzen. So kann bereits der Verzicht auf den Fahrstuhl in dir ein lebendiges Gefühl auslösen. An dieser Stelle möchte ich dich dazu ermuntern, neu ge-

fundene Rituale über mindestens drei Wochen zu üben, damit sie nicht als einmaliges Ereignis wieder in Vergessenheit geraten.

Schreibe oder zeichne deine Erkenntnisse auch in dein Notizbuch, oder teile sie mit anderen. Überlege dir auch, wie du ganz spielerisch von einem Feld in ein anderes kommen kannst. Vielleicht helfen dir dabei Affirmationen oder Körperhaltungen, um deine Erkenntnisse oder dein Gefühl zu ankern, sodass du sie im Alltag jederzeit abrufen kannst. Auch diese Sätze oder Körperhaltungen solltest du drei Wochen lang täglich wiederholen.

Das Ergebnis dieser Übung stellt immer nur eine Momentaufnahme dar, und natürlich kann sich das Grundthema je nach Lebenssituation auch ändern. In der Regel fühlen wir uns in zwei oder drei Feldern beheimatet, da es sicherlich Lebensbereiche gibt, in denen wir uns z. B. eher wechselhaft empfinden oder mehr Nähe zulassen können als in anderen. Wiederhole die Übung in regelmäßigen Abständen, und zeichne deine neuen Plätze mit unterschiedlich farbigen Stiften in dein Notizbuch ein. Auf diese Weise kannst du gut erkennen, wie du dich veränderst.

Dieses Modell soll dir helfen, dich und andere mit ihren Ängsten und Bedürfnissen besser zu verstehen. Aus meiner Erfahrung kann ich sagen, dass die Menschen, die sich ähnlich beheimatet fühlen, oft ein gutes Verständnis füreinander haben. So haben z. B. Menschen mit dem Fokus auf Leistung andere Ansichten und Verhaltensweisen als die, die sich gern lebendig fühlen. Vielleicht möchtest du dieses Modell ja auch für einen tieferen Blick auf deine Familie oder deinen Arbeitsbereich nutzen.



# // WAS WILL ICH?



**THEMA:** Kennenlernen der eigenen Wünsche



**WIRKUNG:** einen Wunsch umsetzen



**DAUER:** 30 Minuten, gern auch länger



**MATERIAL:** Notizbuch oder Papier und Stifte, eine Sitzunterlage



**ORT:** der eigene Kraftplatz oder ein anderer inspirierender Ort

Mache es dir an einem Ort, der dich inspiriert, bequem, und schaue zunächst, was du brauchst, um dich in der Natur wohlfühlen. Stelle dir dann die Frage: »Was will ich?«, und schreibe deine Antwort auf. Stelle dir diese Frage so lange, bis du das Gefühl hast, dass dir keine Antworten mehr einfallen. Mache dann trotzdem weiter, auch wenn es mit dem Antworten etwas länger dauert. Schaue dir deine Umgebung genauer an, und lasse dich durch die verschiedenen Bilder, Bäume und Pflanzen zu weiteren Antworten inspirieren. Versuche, die Übung mindestens zehn Minuten lang durchzuführen, und halte deine Antworten knapp, damit du sie gut aufschreiben kannst. Antworte aus dem Bauch heraus, und notiere auch das, was dir unlogisch oder nicht so wichtig erscheint. Die Palette an Antworten kann sehr groß sein und kleine Wünsche enthalten, z. B. etwas pflanzen, einen Kaffee im Bett trinken. Aber auch größere oder eher außergewöhnliche Ziele finden den Weg ins Bewusstsein, z. B. im Alter noch einmal studieren, ein Graffiti sprayen. Wichtig ist, dass du deine Antworten fließen lässt, ohne über sie nachzudenken.

Als Nächstes geht es um die Priorisierung. Welche Antworten sind dir am wichtigsten, wo zieht es dich am meisten hin? Beschränke dich auf die zehn wichtigsten Wünsche, alle anderen kannst du streichen. Berücksichtige dabei nur die Ziele, für deren Erreichen du selbst etwas tun kannst.

Überlege dir als Nächstes, was du konkret machen kannst, damit sich einer deiner zehn Wünsche erfüllt. Denke dabei in kleinen Schritten, dann fällt es

dir sicherlich leichter, etwas zu finden. Schreibe die konkreten Schritte in dein Notizbuch, überlege dir, wann du mit dem Umsetzen beginnst, und folge deinem Plan in der nächsten Zeit. Resümiere am Ende des Monats, was sich für dich geändert hat, und halte auch das schriftlich fest, oder erzähle es einem Herzensmenschen. Nimm dir nach und nach auch die anderen neun Wünsche vor, und bringe auf diese Weise Erfüllung in dein Leben.



## // BRIEF AN MICH

-  **THEMA:** Selbstreflexion
-  **WIRKUNG:** sich selbst zuhören, Veränderungen einleiten
-  **DAUER:** 30 Minuten, gern auch länger
-  **MATERIAL:** Notizbuch oder Papier und Stifte, eine Sitzunterlage
-  **ORT:** der eigene Kraftplatz oder ein anderer Ort, an dem du nicht abgelenkt wirst

Dieser Brief ist eine Botschaft an dich selbst. Ihn zu schreiben, ist wie ein Startsignal, ein Versprechen, eine Unterstützung und ein Festhalten von dem, was du gerade denkst und fühlst, was dich beschäftigt. Einen Brief an sich selbst zu richten, ist für die meisten Menschen eher ungewöhnlich und dadurch sehr besonders. Suche für diese Übung einen Platz auf, der dich ganz zur Ruhe kommen lässt und dich nicht zu sehr ablenkt. Auch eine bequeme Sitzposition unterstützt den Fluss der Worte. Als Alternative zum Schreiben kannst du auch eine Sprachnachricht an dich aufnehmen. Das ist ideal für dich, wenn du generell lieber in Bewegung bist.

## Überblick über die Monatsthemen:

- 1. Monat:** Aufbruch
- 2. Monat:** Mein Standort – Überblick über meine Themen
- 3. Monat:** Die Natur als Spiegel
- 4. Monat:** Meine Wahrnehmung erweitern
- 5. Monat:** Meine Gesundheit, mein Körper, mein Ich
- 6. Monat:** Meine Gefühlswelt
- 7. Monat:** Die Elemente in mir
- 8. Monat:** Meine Ziele anvisieren
- 9. Monat:** In Verbindung kommen
- 10. Monat:** Scheitern und Entspannen
- 11. Monat:** Integration in den Alltag
- 12. Monat:** Rückblick, Ausblick und Resümee



**Die Natur ist unsere große Begleiterin, Ratgeberin und Lehrmeisterin. In ihr können wir nicht nur Kraft tanken, sie spiegelt uns auch auf einzigartige und eindruckliche Weise unsere inneren Prozesse.**



Mit diesem Buch hältst du ein ganzes Jahresprogramm in deinen Händen. Du lernst, dich selbst im Kern zu verstehen, in Frieden mit dir zu kommen und deine Visionen Wirklichkeit werden zu lassen. Die erfahrene Naturcoachin und Wildnispädagogin Kerstin Peter begleitet dich auf deiner Reise in und mit der Natur. Gleich, zu welcher Jahreszeit du beginnst: Jeden Monat erkundest du in kurzen Ausflügen durch Wald und Wiese ein spezielles Thema wie »Wahrnehmung erweitern«, »Gefühlswelt harmonisieren«, »Ziele anvisieren«, »Erkenntnisse in den Alltag integrieren« oder auch »Rückschläge meistern«. Zahlreiche Übungen, Naturrituale und Impulse stärken deine Verbindung zu dir, führen dich Schritt für Schritt zu einem gelassenen Umgang mit deinen persönlichen Herausforderungen und zur Entfaltung deines wahren Selbst.

