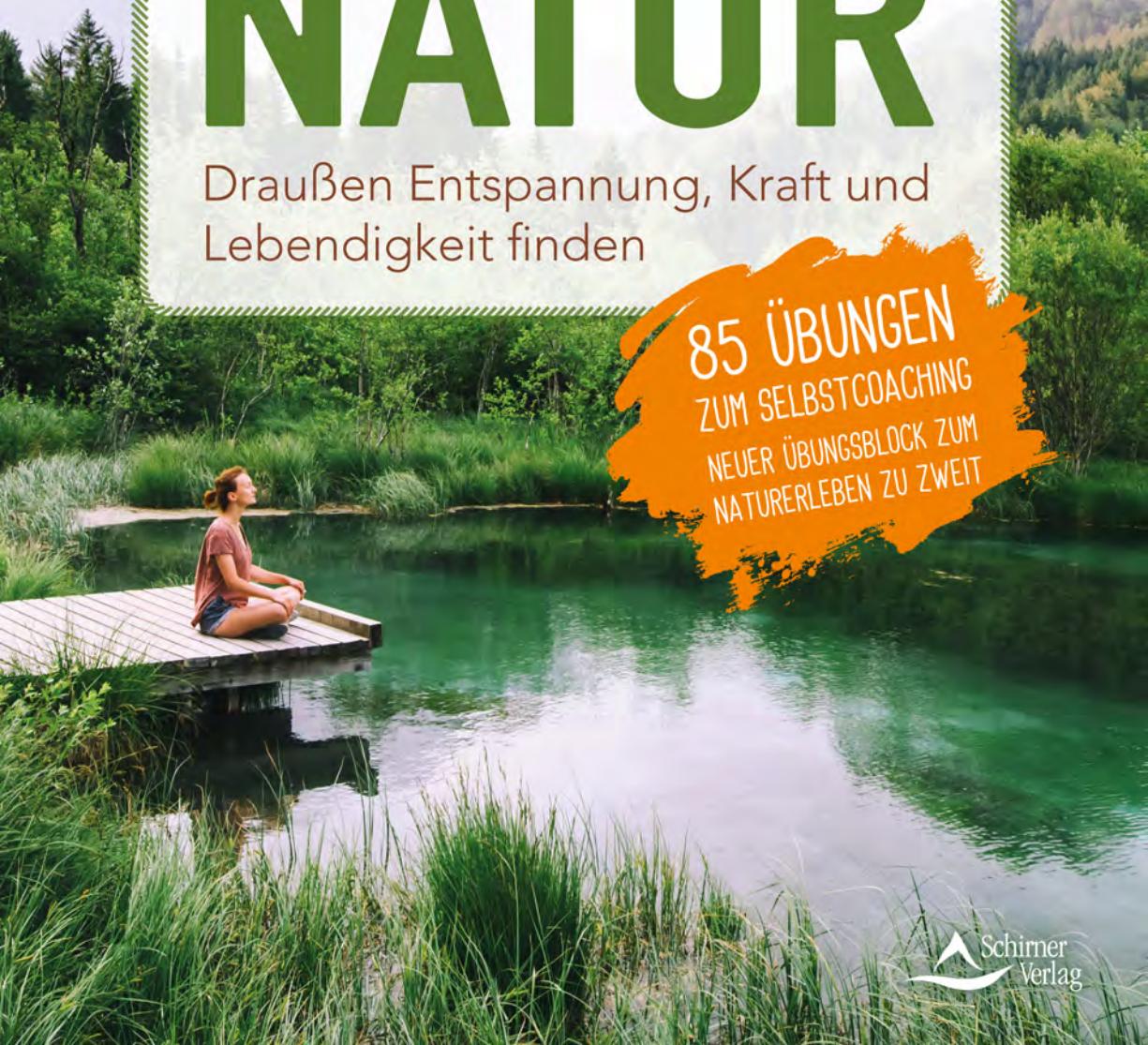


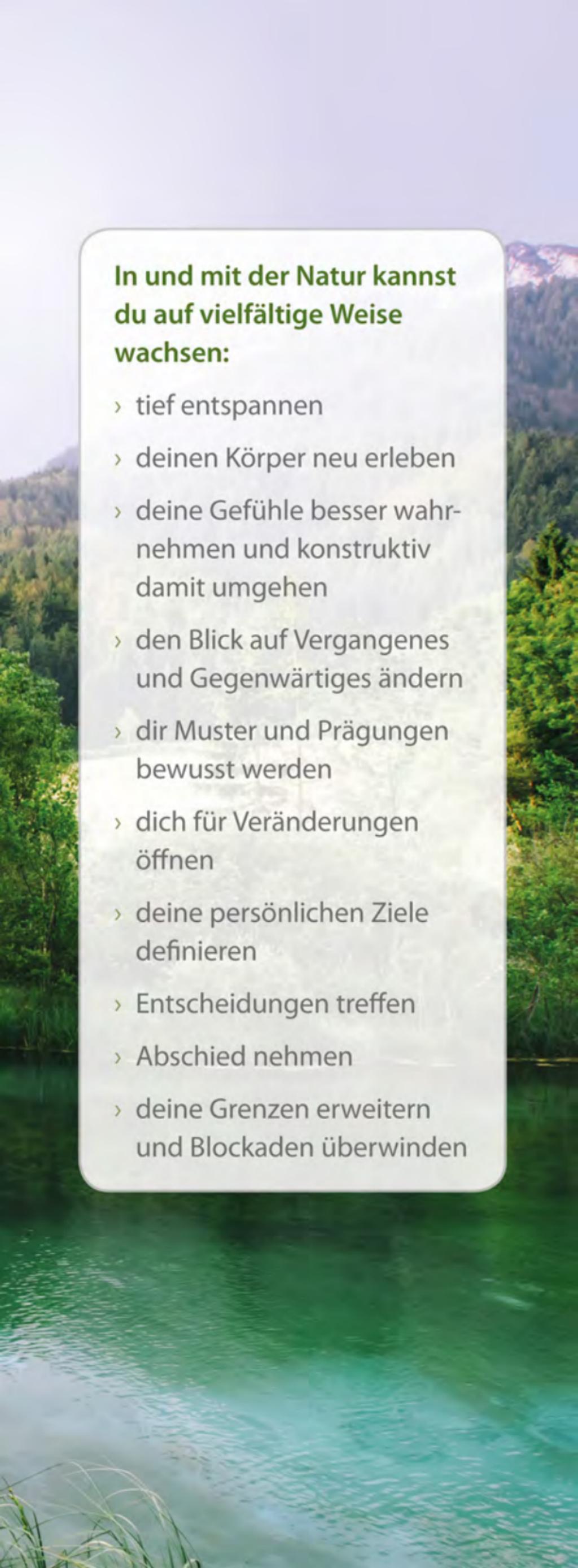
# COACHING RAUM **NATUR**

Draußen Entspannung, Kraft und Lebendigkeit finden

85 ÜBUNGEN  
ZUM SELBSTCOACHING  
NEUER ÜBUNGSBLOCK ZUM  
NATURERLEBEN ZU ZWEIT



KERSTIN PETER



## In und mit der Natur kannst du auf vielfältige Weise wachsen:

- › tief entspannen
- › deinen Körper neu erleben
- › deine Gefühle besser wahrnehmen und konstruktiv damit umgehen
- › den Blick auf Vergangenes und Gegenwärtiges ändern
- › dir Muster und Prägungen bewusst werden
- › dich für Veränderungen öffnen
- › deine persönlichen Ziele definieren
- › Entscheidungen treffen
- › Abschied nehmen
- › deine Grenzen erweitern und Blockaden überwinden

# COACHING RAUM **NATUR**

Draußen Entspannung, Kraft und Lebendigkeit finden



85 ÜBUNGEN  
ZUM SELBSTCOACHING  
NEUER ÜBUNGSBLOCK ZUM  
NATURERLEBEN ZU ZWEIT

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 Printausgabe 978-3-8434-1583-5  
ISBN E-Book 978-3-8434-6560-1

<p>Kerstin Peter: Coachingraum Natur Draußen Entspannung, Kraft und Lebendigkeit finden © 2019, 2025 Schirner Verlag GmbH &amp; Co. KG Birkenweg 14a, 64295 Darmstadt E-Mail: gpsr@schirner.com</p>	<p>Umschlag: Jennifer Maar &amp; Simone Fleck, Schirner, unter Verwendung von #585464873 (© Natalia Deriabina) und #469010777 (© Olga_C), <a href="http://www.shutterstock.com">www.shutterstock.com</a> Layout: Jennifer Maar &amp; Simone Fleck, Schirner Lektorat: Katja Hiller, Schirner Druckproduktion: Ren Medien GmbH, Filderstadt Printed in Czech Republic</p>
---	--

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

Erweiterte Neuausgabe 2025 – 1. Auflage April 2025

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

# INHALT

<b>NATURCOACHING IST MEHR ALS WALDBADEN .....</b>	<b>7</b>
Was ist das Besondere am Naturcoaching? .....	13
Die Natur als Spiegel unserer Seele.....	17
Ein paar Worte, bevor es losgeht .....	21
Welche Übung ist die richtige für mich? .....	25
Was brauche ich für meinen Aufenthalt in der Natur? .....	30
<b>LANDKARTEN –</b>	
<b>WO STEHE ICH IM LEBEN? WAS IST MEIN THEMA? .....</b>	<b>31</b>
Übung 1: Mein Thema mithilfe der Natur finden.....	32
Übung 2: Lebenspanorama .....	34
Übung 3: Aufstellungen (Familien, Situationen oder Rollen) .....	36
Übung 4: Polaritäten .....	38
Übung 5: Die vier Himmelsrichtungen .....	40
Übung 6: Die vier Jahreszeiten .....	42
Übung 7: Auf dem Berg.....	44
Übung 8: Am Fluss .....	46
Übung 9: Die Quelle meiner Kraft .....	48
Übung 10: Meine Lebenssäulen.....	50
Übung 11: Mein Energiekuchen .....	52
Übung 12: Ausgetretene Pfade verlassen.....	54
Übung 13: Auf der Sonnenseite des Lebens gehen .....	56
<b>DIE NATUR ALS SPIEGEL .....</b>	<b>59</b>
Übung 14: Mein Baum .....	60
Übung 15: Baumgespräche .....	63
Übung 16: Den leeren Raum füllen – wer bin ich?.....	64
Übung 17: Das Blatt wenden .....	66
Übung 18: Harte Schale, weicher Kern? .....	68
Übung 19: Von Nebel umhüllt .....	70
Übung 20: Wolkenbilder.....	73
Übung 21: Mein Selbstbild .....	74

Übung 22: Perspektivenwechsel.....	76
Übung 23: Schnapschüsse.....	78
Übung 24: Arbeit an Verletzungen .....	81
Übung 25: Die Antwort eines Tieres.....	82
Übung 26: Spuren .....	84
Übung 27: Geräusche meines Lebens.....	86
Übung 28: Metaphern in der Natur .....	88
Übung 29: Mandalas aus Naturmaterialien – Landart.....	90
Übung 30: Die Bühne meines Lebens.....	92
<b>DEN KÖRPER ERLEBEN .....</b>	<b>95</b>
Übung 31: Coaching in Bewegung – walk and talk .....	97
Übung 32: Der Aufstieg.....	98
Übung 33: Den Graben überwinden.....	100
Übung 34: Aus alten Mustern ausbrechen .....	102
Übung 35: Herz und Kopf sprechen lassen .....	104
Übung 36: Mein Körperbild .....	106
Übung 37: Mein Ballast.....	112
Übung 38: Den Eiertanz beenden .....	114
Übung 39: Sich im Kreis drehen .....	116
Übung 40: Mein Thema in Bewegung bringen .....	118
Übung 41: Samenkorn .....	120
Übung 42: Meine Würde wahrnehmen – Steinmännchen .....	122
<b>MIT DEN ELEMENTEN ARBEITEN .....</b>	<b>126</b>
Übung 43: Sich erden.....	132
Übung 44: Das Feuer in mir .....	134
Übung 45: Sich mit der Leichtigkeit verbinden .....	136
Übung 46: Mit sich im Fluss sein .....	138
Übung 47: Der Elementekreis.....	140
Übung 48: Das Elementegespräch.....	142
Übung 49: Meinen Herzenswunsch formen .....	144
<b>ZIELARBEITEN .....</b>	<b>147</b>
Übung 50: Wege der Entscheidung.....	148
Übung 51: Ins Gleichgewicht kommen.....	150
Übung 52: Meine Intuition und das Naturorakel.....	152



Übung 53: Der Weg zum Kern .....	154
Übung 54: Alle Wege führen zu mir.....	157
Übung 55: Versteckte Bedürfnisse aufdecken.....	158
Übung 56: Übergänge wahrnehmen .....	160
Übung 57: Meine Saat.....	162

## RITUALE IN DER NATUR ..... 165

Übung 58: Sorgenpäckchen (Loslassritual) .....	168
Übung 59: Wolfspfad .....	170
Übung 60: Abschiedsritual.....	172
Übung 61: Grenzen setzen oder überwinden .....	175
Übung 62: Sterberitual – mein letzter Tag.....	176
Übung 63: Mein Engel .....	178
Übung 64: Lebensgestalter.....	180
Übung 65: Ich gebe mir ein Versprechen .....	182
Übung 66: Dankbarkeitsritual .....	184

<b>ENTSPANNUNGSMETHODEN .....</b>	<b>187</b>
Übung 67: Wahrnehmungsübungen:	
Ohren anknipsen und Eulenblick .....	188
Übung 68: Meditatives Gehen mit Verändern des Blickfeldes.....	191
Übung 69: Erinnerungs-Tai-Chi.....	192
Übung 70: Im Atem mit mir und der Natur .....	194
Übung 71: Selbstgespräche in Stille.....	196
Übung 72: Blind Walk.....	199
Übung 73: Wurzeln und Flügel.....	200
Übung 74: Getragen sein.....	202
Übung 75: Meditation in und mit der Natur .....	204
<b>GEMEINSAM WACHSEN –</b>	
<b>ÜBUNGEN ZU ZWEIT UND IN DER GRUPPE .....</b>	<b>207</b>
Übung 76: Sehen und gesehen werden.....	210
Übung 77: Ich, Du, Wir .....	212
Übung 78: Unsere Beziehungsbühne .....	214
Übung 79: Vom Konflikt zum Kontakt.....	218
Übung 80: Jahresrückblick .....	220
Übung 81: Ziele und Zukunftsperspektiven .....	222
Übung 82: Schatzsuche.....	224
Übung 83: Come together .....	228
Übung 84: Speed-Dating.....	230
Übung 85: Emotionskreis.....	232
<b>DANKSAGUNG .....</b>	<b>235</b>
<b>TIPPS ZUM WEITERLESEN .....</b>	<b>236</b>
<b>ÜBER DIE AUTORIN .....</b>	<b>238</b>
<b>BILDNACHWEIS .....</b>	<b>238</b>



# /// 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!« Fassungslos 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. Mit meinem Buch, in dem ich viele Übungen aus meinen Coachings versammelt habe, möchte ich dir zeigen, auf welche Weise wir das Wissen der Natur für uns nutzen können. Oft verspüre ich eine große Dankbarkeit und Demut, wenn ich magische Momente mit meinen Klienten und Klientinnen 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 – 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 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. Lass 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 brauchst dich nur für die Begegnungen in der Natur zu 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 tiefgreifende Richtungsänderung zu ermöglichen. Die Erfahrungsberichte aus meiner Tätigkeit als Naturcoachin sollen dir als Beispiele dienen und dir zeigen, dass du nur deine

Sinne offen halten und auf deine Intuition vertrauen musst. **Die Natur wird dich als Coach, Spiegel und Lehrmeisterin 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 machen, wenn wir unseren inneren Schweinehund überwinden. Vielleicht ist es hilfreich, wenn du genau jetzt, nachdem du diese Zeilen gelesen hast, einen kleinen Spaziergang machst. Lass dich einfach 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? 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 genau jetzt bei diesem Wetter? Und fühlt es sich nicht gut an, der Couch, dem Symbol für unseren Alltagstrott, einmal entrinnen 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 dein Leben bereichern lässt und du dich selbst 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.

Ganz allgemein gesprochen: Du wirst fühlen, welche Übung zu dir passt und welcher Ort sich dafür eignet. Falls dir das schwerfällt, schlage das Buch intuitiv auf, oder schaue im Inhaltsverzeichnis nach, welche Übung dich vom Titel her anspricht. Du kannst auch den Überblick an Seite 25 nutzen, um anhand deines Themas die richtige Übung auszuwählen.

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 vermerkt, die ich bei mir selbst oder in meinen Coachings 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 einfach los und lässt das normale Leben 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 aus, was dir hilft, den Alltag loszulassen und deine innere Stimme 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.

Falls 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. In dieser Neuauflage findest du ab Seite 207 ein weiteres Kapitel, in dem ich Übungen für die Arbeit mit Paaren, Freunden ... und auch für Gruppen ergänzt habe.

Damit du mit Freude die Übungen liest und sie leicht verständlich bleiben, habe ich mich dazu entschieden, nicht immer die männliche und die weibliche Form zu nutzen. Ich hoffe, du fühlst dich auf jeden Fall angesprochen, egal, ob weiblich, männlich oder divers.



»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 würde. 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 dichten Nebel gerieten.

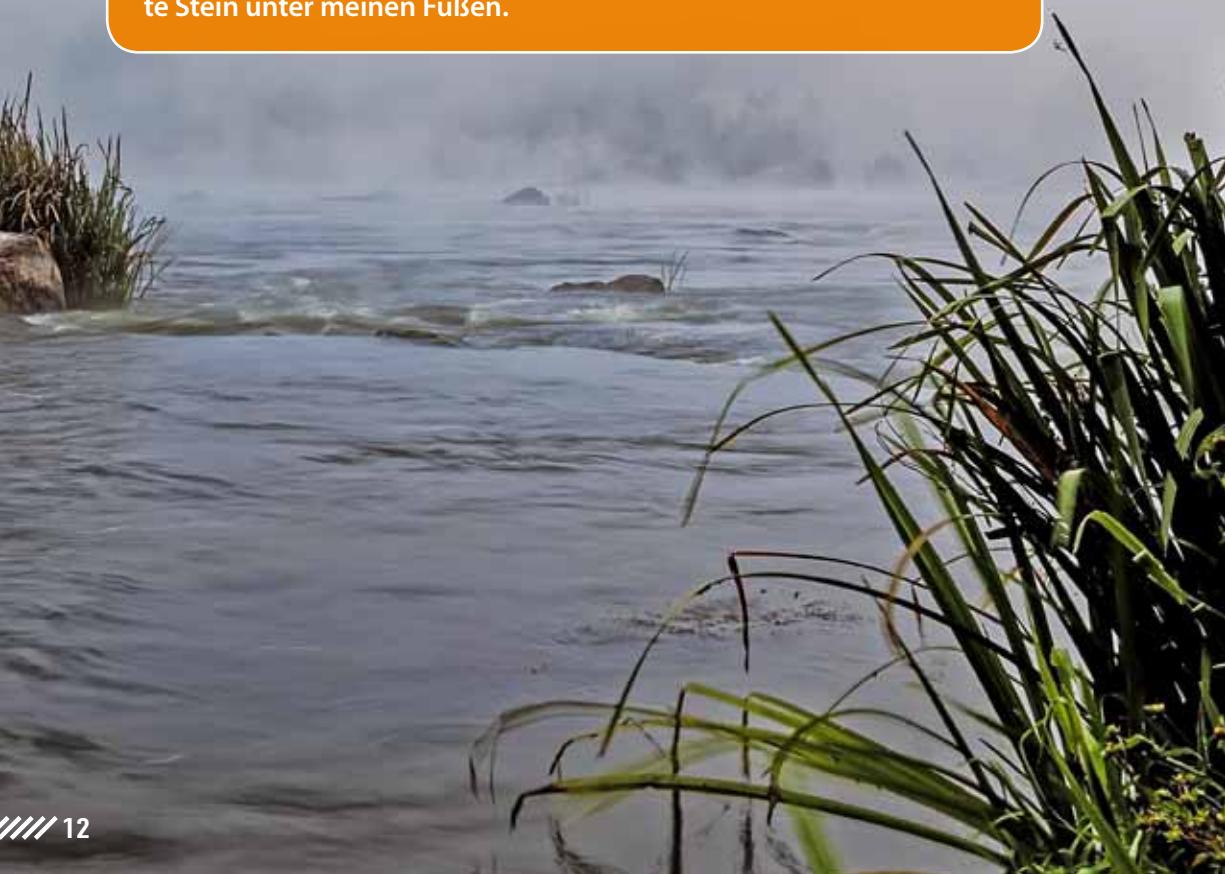
Kerstin blieb stehen und fragte mich nur, was sich hinter dem Nebel für mich zeigen würde. Ich stand also an diesem Flussufer und starrte auf eine dichte, weiß-graue, fast schon surreal-lebendige WAND, die den Fluss ziemlich genau in der Mitte teilte. Ich kannte den Ort und den Anblick des gegenüberliegenden 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 LEERE wie hypnotisiert, spürte eine unglaubliche Anziehung, weiter in den Nebel zu starren. Schließlich begann sich diese LEERE in meinem Kopf auszubreiten. Die Gedanken verstummteten, mein ganzer Stirnraum wurde weit und leer ... und leicht. Ein wunderschönes Gefühl, das ich schon so lange nicht mehr erfahren 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 er vorbeigeht, dass der Blick auf das andere Ufer wieder frei wird und der Nebel sich lichtet – sobald der richtige Zeitpunkt gekommen war. Und so war es dann auch. Danke, Kerstin.«

*Karin über die Übung  
»Von Nebel umhüllt«*



# Was ist das Besondere am Naturcoaching?

Naturcoaching unterscheidet sich von anderen Coachingmethoden im Wesentlichen dadurch, dass das Coaching draußen 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 nur 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 Mensch, der Rat sucht, oder auch als Coach mit deinen 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 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 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 im Grünen stärkt 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 Naturraum und 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 ist ein Großteil der Übungen in diesem Buch entstanden. Ich konnte erleben, dass die Natur immer wieder als meine Coachin in Erscheinung trat. Sobald ich bewusst mit einem Thema draußen unterwegs 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 uns 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 der Pflanzen, Terpene, die als Kommunikationsmittel und zur Feindabwehr dienen und zum Teil auch mit unserem Immunsystem interagieren. 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.<sup>1</sup>

Doch nicht nur auf unseren Körper wirkt die Natur, der Kontakt mit ihr verbessert unsere Konzentration und steigert unser Glücksempfinden sowie unseren Selbstwert. Erlebnisse in Wald und Wiese 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 stimmt. So klagten z.B. Gefängnisinsassen mit Blick ins Grüne weniger über körperliche Beschwerden wie Verdauungsprobleme oder Kopfschmerzen als

---

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

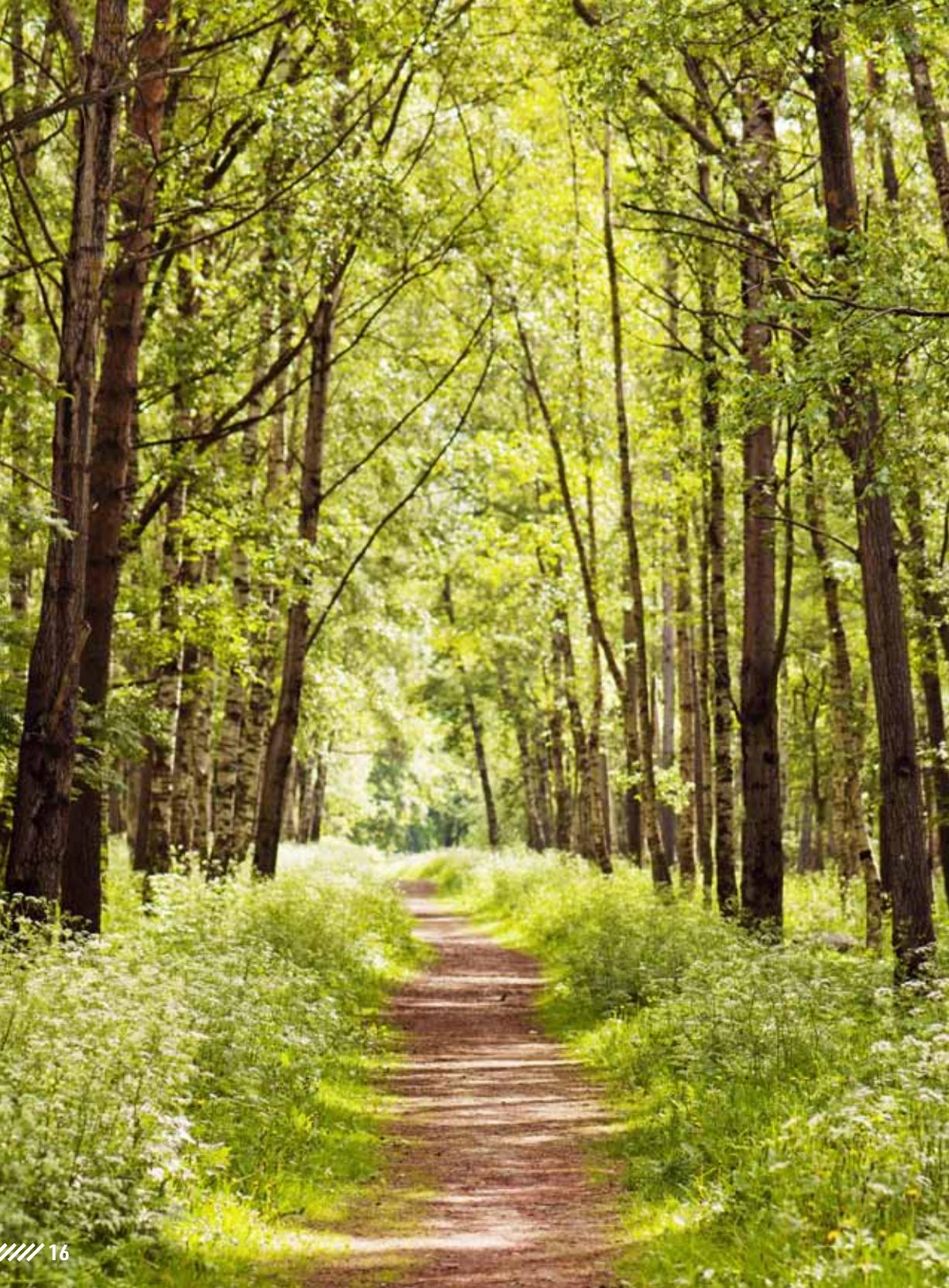


Gefangene, die nicht in die Natur schauen konnten.<sup>2</sup> Und bereits Zimmerpflanzen führen zu mehr Aufmerksamkeit und einer besseren Konzentration.

Ich bin ein großer Freund von Bewegung, die mich schon mein ganzes Leben begleitet. Vielleicht hast du auch schon erlebt, dass du beim Spazierengehen 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.

---

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



# Die Natur als Spiegel unserer Seele

Der relativ junge Forschungszweig »Umweltpsychologie« befasst sich mit der Wirkung verschiedener Landschaftsräume auf den Menschen. Dabei spielen Farben, Düfte, Geräusche und auch das Licht eine Rolle. Ein Forscherteam von der »University of Virginia« fand z. B. heraus, dass introvertierte Menschen sich in den Bergen am wohlsten fühlen und extrovertierte Menschen eher das Meer lieben.<sup>3</sup> Intuitiv suchen wir Plätze in der Natur auf, die uns etwas spiegeln können: Orte, an denen wir uns wohlfühlen und mit unseren Themen in Kontakt treten. Landschaften zeigen uns unsere Stimmungen und Wünsche, wir finden z. B. Licht und Schatten, Berg und Tal, Verletzung und Vitalität in der Natur. An einem Fluss zu sitzen und das Fließen des Wassers zu beobachten, hat eine andere Qualität, als in einer Höhle zu sein. Allgemein streben wir eher nach Weite und befreienden Horizonten, wenn wir uns in unserem Leben beengt fühlen. In Momenten der Innenschau hingegen würde uns die Weite irritieren. Dann brauchen wir einen uns schützenden Raum wie eine Höhle, einen Wald oder ein Tal, in dem wir uns geborgen fühlen. Keine Landschaft ist »besser« oder »schlechter«, eher »passend« oder »unpassend« für den Moment und die Bedürfnisse.

Aus meiner Sicht ist es unnötig, sich nach einer Landschaft zu sehnen, die nicht vor Ort ist. Überall in der Natur erwarten uns unglaubliche Geschenke. Unser eigenes Gefühl ist ein guter Gradmesser dafür, wohin die Reise gehen soll. Wenn wir bestimmte Landschaften vermeiden, verbirgt sich dahinter unter Umständen ein Thema, das angeschaut werden möchte.

## Berg und Gletscher

Im Gebirge oder auf einem Berg haben wir die Möglichkeit, von oben auf etwas herabzuschauen. Der Abstand zu den Dingen ist größer, und wir haben das Gefühl, dass wir uns einen Überblick verschaffen können. Unsere Themen werden greifbarer, und wir bekommen Klarheit. Wenn wir auf einem Berggipfel angekommen sind, können wir außerdem stolz auf den vollbrachten

<sup>3</sup> Vgl. dazu Fanny Jiménez und Helen Schiek: Nur fünf Minuten im Wald stärken Ihr Selbstbewusstsein. In: [www.welt.de/gesundheit/article154517284/Nur-fuenf-Minuten-im-Wald-staerken-Ihr-Selbstbewusstsein.html](http://www.welt.de/gesundheit/article154517284/Nur-fuenf-Minuten-im-Wald-staerken-Ihr-Selbstbewusstsein.html) (Stand April 2019).



Aufstieg sein. Oft empfinden wir Glück, Freiheit oder Erhabenheit, neue Horizonte werden sichtbar, und aus dem Abstand heraus können wir eine Rückschau halten. In Berglandschaften treten wir aus der Ebene hinaus und können leichter auf eine höhere Stufe unseres Bewusstseins gelangen und näher an unserer eigenen Spiritualität sein. Ein Gletscher bietet einen besonderen Anblick, der allerdings nicht oft zu finden ist. Er ist wie eine Schatzkammer der Vergangenheit, denn sein Eis verwahrt und konserviert viele Dinge. Der Aufenthalt an einem Gletscher kann uns dabei unterstützen, unsere tief verborgenen Geheimnisse zu erkennen bzw. uns mit ihnen auseinanderzusetzen. Eine Gletscherwanderung sollte nie ohne einen erfahrenen Führer unternommen werden, da Gletscher immer in Bewegung sind und tiefe Spalten lebensgefährlich sein können.

### **Fluss und Moor**

Flüsse strahlen Bewegung und Lebendigkeit aus. Sie stehen für Veränderungen und stellen gewissermaßen die Lebensadern unseres Planeten dar. Die gestaltende Kraft des Wassers kann ganze Landschaften formen oder Materialien wie Glas oder Stein verändern. Dieses Element bringt uns mit unseren Gefühlen in Kontakt und lässt sie fließen. Da Wasser lebensnotwendig für uns ist, fühlen wir uns in Landschaften mit Gewässern am wohlsten. Flüsse

und Bäche können z.B. durch ihre Bewegungen die spielerische Seite in uns berühren. Reißende Flüsse ziehen uns an, wenn wir emotional aufgewühlt sind. Sehnen wir uns nach einem ruhigen Fluss, sind wir innerlich eher ausgeglichen. Landschaften mit Wasser können also verschiedene Gefühle in uns hervorrufen. Das Moor, das von Wasser durchdrungen ist, wurde in früheren Zeiten gefürchtet, da es als ein Ort böser Geister galt und sogar tödlich war, wenn man sich in ihm verirrte. Heutzutage nutzt man die Heilkraft des Moores in Form von Naturbädern und Moorpackungen. Ein Gang durch eine Moorlandschaft kann ebenfalls unterschiedliche Gefühle auslösen. Dem einen erscheint das Moor nach wie vor als geheimnisvoll bis gefährlich, beim anderen weckt es ein Gefühl von Frieden und Stille.

### **Wald, Wiese und Feld**

Dass der Wald eine besondere Heilkraft besitzt, wissen wir bereits. Doch welches Gefühl löst er in uns aus? Im Wald fühlen sich viele Menschen geborgen und kommen zur Ruhe. Stress wird gelindert, und der Selbstwert wird gestärkt. Wir konzentrieren uns im Wald auf das Wesentliche und können unsere Kräfte auftanken. Die Bäume stehen für Fruchtbarkeit, Wachstum und Leben. Doch der Wald kann auch sehr ambivalente Gefühle in uns auslösen, und neben der Ausstrahlung von Geborgenheit hat er auch etwas Geheimnisvolles, Wildes oder gar Beängstigendes. Gerade im Frühling sind Wiesen mit ihren Blumen ein besonderer Anblick. Wir sehen, wie das Leben in seiner ganzen Kraft erwacht. Wiesen spiegeln uns Erneuerung, Frische und das Leben in all seinen Farben. Ein blühendes Feld voller Sonnenblumen, Raps oder Lavendel ist für unsere Augen ein wahres Fest, und auch der Duft der Blumenwiesen verzaubert uns. Wiesen und Felder vermitteln uns ein Gefühl von Weite und Freiheit, denn sie sind frei, großzüig und offen gehalten. Verschneite Wiesen im Winter bringen uns z.B. viel Helligkeit, verdecken aber auch alle Pflanzen, viele Tiere oder Gegenstände.

### **Meer und Insel**

Weltweit entscheiden sich zwei von drei Urlaubsreisenden für das Meer, das somit die größte Anziehungskraft aller Landschaften auf uns ausübt. Mit dem Meer verbinden wir Urlaub, Entspannung, Regeneration und Heilung. Wenn wir an der Brandung stehen und den weiten Blick genießen, stellt sich automatisch ein Gefühl von Freiheit, Unendlichkeit, Zugehörigkeit und Ewigkeit ein. Wir hören das Meer rauschen, und das ist in der Regel sehr beruhigend – ähnlich wie Meditationsmusik. Wellen haben einen Rhythmus, der



unserer Atmung gleicht, und die blauen und türkisen Farben des Wassers wirken ebenfalls beruhigend, entkrampfend und stressmindernd. Die vielen Sinneseindrücke machen uns glücklich, und das küstennahe Klima stärkt unser Immunsystem. Die Größe und Weite der Ozeane kann uns sehr beeindrucken, Sehnsüchte in uns wecken oder uns in eine Zeitlosigkeit entführen. Die Kraft der Wellen spiegelt unsere eigene Kraft wider, und in der Tiefe des Meeres finden wir vielleicht unsere Geheimnisse oder lassen diese dort verschwinden. In der Tiefenpsychologie gilt das Meer auch als Symbol des Unbewussten. Inseln stehen oft für Urlaub, Freiheit und Unabhängigkeit. Wir fühlen uns wohl, geborgen und vielleicht gerettet. Andererseits nehmen wir Gefühle von Begrenzung bis hin zur Isoliertheit wahr. Inseln lassen sich im Naturcoaching gut erschaffen, z.B. kann eine Waldlichtung oder ein Hochsitz als Insel gesehen werden. Auch an einer Flussschleife fühlen wir uns schnell wie auf einer Insel.

Wenn du in das Thema »Landschaftsräume« stärker eintauchen möchtest, empfehle ich dir das Buch »Das vergessene Wunder« von Jörg Römstötter.

# WAS BRAUCHE ICH

## für meinen Aufenthalt in der Natur?

Wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk sind eine Selbstverständlichkeit für den 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, Stifte, ein Notizbuch**
- 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**
- ein Regenschirm**
- eine Augenbinde**, um jemanden blind zu führen und den Sehsinn abzuschalten
- ein Sitzkissen, eine Decke bzw. eine Unterlage zum Liegen**
- Krafttierkarten oder Naturkarten**
- ein Fotoapparat oder Smartphone**, um Bilder zu machen, Letzteres auch zur Orientierung
- Karabiner und Paketband**
- eine Pfeife**, um Signale auszusenden oder um Hilfe zu rufen
- Sonnenschutzcreme** und **Mückenschutz** bei längeren Aufenthalten
- Utensilien zum Räuchern und 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)



# 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? Welche sind die Quellen seiner Kraft, welche Aspekte im Leben sind ihm wichtig, wohin fließt seine Energie?

Die Übungen in diesem Bereich können dich dabei unterstützen, deinen Standort zu bestimmen und die wichtigsten Themen in deinem Leben zu identifizieren. Oft reicht es schon aus, mit einer klaren Absicht ins Grüne zu gehen und dort genau hinzuschauen und 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 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 alles vor dir aus, und betrachte die Objekte. Nimm sie nach und nach in die Hände, und überlege dir, was in deinem Leben hart, weich, schwer, leicht, schön ... ist. Lass dich überraschen, bei welchem Thema du die größte Resonanz verspürst.

Sortiere die Gegenstände nun nach der Priorität, indem du den, 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 die Themen erfahren kannst. Welche Gedanken hast du, und welche Gefühle nimmst du wahr? Welche Ideen kommen dir spontan? Wähle das Thema mit der größten Resonanz aus – es ist dein Thema –, und arbeite mit ihm weiter, 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 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 ihn dabei unterstützt, seine Erkenntnisse in das Alltagsleben zu integrieren.

# ÜBUNG 2: Lebenspanorama

	<b>THEMA:</b>	die eigene Geschichte wahrnehmen/ wichtige Ereignisse bearbeiten
	<b>WIRKUNG:</b>	die wichtigsten Ereignisse im Leben erkennen und schätzen lernen/Verständnis für die eigene Lebensgeschichte
	<b>DAUER:</b>	ca. 90 Minuten
	<b>MATERIAL:</b>	evtl. ein Notizbuch und Stifte, um Krisen, Wendepunkte und Highlights zu markieren
	<b>ORT:</b>	überall

Mit dieser Übung machst du deine eigene Geschichte in und mit der Natur sichtbar. Überlege zunächst einmal, welche Stationen, Menschen oder Situationen dir wichtig sind. Sollte dir dies zu komplex erscheinen, beschränke dich auf Abschnitte wie Kindheit oder Schule, Ausbildung oder 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. Lass 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. Geh 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 Punkt aus erneut, in welche Richtung es mit deinem Lebenspanorama weitergehen soll und welche Station dies in deinem Leben darstellt. 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. Dein Lebenspanorama hat keine Begrenzung, es kann einen Meter oder auch zehn Meter lang sein. Auch inhaltlich gestaltest du es ganz individuell. Beeindruck-

ckend 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. Schaue, was du durch dein Lebenspanorama erkennst. Vielleicht gibt es Themen, die du in Zukunft 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 lass dich davon überraschen, wohin dein Blick fällt und was dir begegnet. Teile deine Erkenntnisse auch mit einem Menschen, der dir am Herzen liegt.

## 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 Gegenstand 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 zu deinem Thema 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 50:

# Wege der Entscheidung

 **THEMA:** Entscheidungen treffen

 **WIRKUNG:** Antworten der Natur begleiten bei einer Entscheidung

 **DAUER:** 20–40 Minuten

 **MATERIAL:** -

 **ORT:** ein Ort mit Wegkreuzungen

 **QUELLE:** inspiriert durch eine Übung von Nanette Kant und Klemens Wannenmacher

Mache dir zuerst bewusst, zwischen welchen Entscheidungen du gerade im Leben stehst. Geh dann in die Natur, und suche einen Ort, der dir die Anzahl deiner möglichen Optionen widerspiegelt, z.B. eine Kreuzung, von der vier Wege abgehen. Lege fest, welcher Weg für welche Lösung steht, indem du dich in die Mitte der Kreuzung stellst und intuitiv die Wege benennst. Überlege, mit welchem Weg du beginnen möchtest.

Erforsche den Weg auf deine Art und Weise. Schlendre ihn z.B. ganz langsam entlang, oder bleibe nach jedem Schritt stehen. Achte auf deine körperliche Reaktion. Was spürst du in deinem Körper? Lass dich von dem überraschen, was dir begegnet. Das kann ein Ast sein oder ein Stein, der im Weg liegt. Vielleicht aber auch eine schöne Blume am Rand oder ein Tier, das dich beeindruckt. Nimm alles wahr, was innerlich und äußerlich passiert, ohne es zu bewerten. Geh den Weg so lange, bis du eine Antwort aus der Natur erhältst. Manchmal muss der Weg weit gegangen werden, ein anderes Mal nur ein kleines Stück.

Geh zum Ausgangspunkt zurück, und beschreite einen neuen Weg. Verfahre so mit allen Wegen, die du vorher festgelegt hast, es sei denn, du weißt die Antwort zu deiner Entscheidung bereits nach einem der Wege. Vielleicht liegt die Antwort schon in dir und kommt mit dieser Übung an die Oberfläche.

Eine Variante der Übung ist »der Stein der Weisen«. Hier wählst du für jede Entscheidung einen Stellvertreterstein. Suche eine Weggabelung oder Kreuzung, je nachdem, wie viele Steine du hast. Stelle dich in die Mitte der Kreuzung, und wirf die Steine hoch in die Luft. Ordne jedem Stein dann den Weg zu, der ihm am nächsten liegt. Verbinde dich nacheinander mit den Themen der Steine, und schreite die Wege ab. Spüre auch hier, welcher Weg bzw. welche Entscheidung für dich stimmig ist.



## HINWEISE ZUM COACHING



Beobachte als Coach zunächst nur deinen Klienten, und lass ihm Zeit zum Spüren. Auch wenn er vermeintlich nichts über seinen Körper wahrnimmt, kann ihm ein anderer Sinn eine Erkenntnis bringen. Vielleicht fällt sein Blick auf ein Zeichen aus der Natur, oder ein Geräusch hält ihn davon ab, weiterzugehen. Falls in dir Fragen auftauchen, stelle sie deinem Klienten. Frage auch regelmäßig nach seinem körperlichen Empfinden, und erinnere ihn daran, dass all die Dinge, die er auf seinem Weg findet, etwas spiegeln können. Legt am Ende die ersten Schritte fest, um die Erfahrungen deines Klienten im Alltag zu integrieren. Dafür könnt ihr noch einmal den gewählten Weg gehen, um herauszufinden, ob für die Integration noch Stolpersteine oder andere Zeichen in der Natur vorhanden sind.

## ÜBUNG 52:

# Meine Intuition und das Naturorakel

 **THEMA:** sich spielerisch mit der Intuition verbinden

 **WIRKUNG:** sich von der Zukunft überraschen und inspirieren lassen

 **DAUER:** ca. 30 Minuten

 **MATERIAL:** ein Notizbuch und Stifte

 **ORT:** überall

Diese Übung ist vor allem dann sinnvoll, wenn du dir nicht klar darüber bist, wie es in deinem Leben weitergehen soll bzw. was dich in Zukunft erwartet. Verbinde dich mit dir selbst. Spüre den Boden unter deinen Füßen, und atme bewusst ein und aus. Schreibe einen Weg auf, den du von deiner inneren Stimme erfahren hast, z. B.: 100 Schritte geradeaus gehen, dann um 90° nach rechts drehen und weitere 50 Schritte gehen, danach um 90° nach links drehen und noch mal 30 Schritte gehen ...

Entscheide dich für einen Anfangspunkt, und geh gemäß deinem Plan los. Bereits auf dem Weg kannst du Zeichen in der Natur finden, die dir etwas zu deinem zukünftigen Weg spiegeln. So kann sich dir ein Baum in den Weg stellen, der für ein Thema steht, das du noch beachten sollst. Vielleicht möchtest du dann erst einmal mit dem Baum ins Gespräch kommen (siehe Übung 15 »Baumgespräche«). Oder du siehst ein Tier, das du ein wenig beobachten möchtest. Nimm dir Zeit dafür, denn es kann dafür stehen, dass auch du Ruhephasen brauchst. Sogar Pflanzen und Blumen können dir eine Antwort schenken. Denke über ihre Bedeutung nach. Wenn du am Ziel angekommen bist, blicke dich in Ruhe um. Was spiegelt dir die Natur jetzt? Welche Zeichen kannst du erkennen? Was berührt dich, was fühlst du körperlich? Verlasse dich bei der Interpretation des Naturorakels voll und ganz auf deine Intuition und dein Herz, oft kommt Überraschendes zutage.



## HINWEISE ZUM COACHING



Bei dieser Übung kann es sein, dass der Weg durch unwegsames Gelände führt. Bereits auf dem Weg gibt euch die Natur interessante Hinweise, die deinem Klienten weitere Erkenntnisse vermitteln können. Vielleicht kommt ihr auch an einigen Stellen nicht weiter, sodass ihr einen neuen Weg wählen müsst.

Die spielerische Übung bewirkt, dass alle Gedanken deines Klienten erst einmal beiseitegeschoben werden. Mit sehr viel Freude haben meine Klienten diese Übung bisher gemacht, und die Natur hat sie immer wieder mit Besonderheiten überrascht.

# ÜBUNG 82: Schatzsuche

	<b>THEMA:</b>	Selbstreflexion
	<b>WIRKUNG:</b>	neue Erkenntnisse über sich selbst gewinnen/ die Verbindung zueinander vertiefen
	<b>DAUER:</b>	ca. 120 Minuten
	<b>MATERIAL:</b>	evtl. Material zum Feuermachen/Streichhölzer/ eine Feuerschale/Notizbücher, Papier und Stifte/ ein Fotoapparat oder Smartphone
	<b>ORT:</b>	ein größerer Naturraum, in dem sich alle Stationen gut verorten lassen

In dieser Übung erkundet ihr zehn verschiedene Stationen in der Natur, an denen ihr über euch selbst nachdenkt. Diese Schatzsuche könnt ihr allein, zu zweit oder in einer Gruppe durchführen. Findet für die Stationen die entsprechenden Symbole, und bereitet die Plätze vor. Danach beginnt ihr mit der Schatzsuche. Jeder geht in seinem Tempo von Station zu Station und reflektiert sein Leben anhand der Fragen und/oder der praktischen Übungen. Ich empfehle euch, eure Erkenntnisse nach jeder Station zu notieren. Auf diese Weise seid ihr frei für das nächste Thema. Es bleibt euch überlassen, ob ihr Stationen auslasst oder verändert.

Um die Schatzsuche abzuschließen, schaut eure Notizen noch einmal an und tauscht euch darüber aus, worauf ihr besonders stolz seid und welchen inneren Schatz ihr geborgen habt. Vielleicht findet jeder auch einen Gegenstand, den er mit nach Hause nehmen kann, als Symbol für seinen Schatz.



## HINWEISE ZUM COACHING



Diese Übung erfordert etwas Vorbereitung und eignet sich auch gut für die Arbeit mit Gruppen. Überlege genau, wo du die Übung durchführst, passe sie den Gegebenheiten vor Ort an, oder lass etwas weg. Du kannst beispielsweise eine Schale mit Wasser bereitstellen, wenn kein Fluss oder See in der Nähe ist. Die Klienten führen die gesamte Übung für sich durch, du begleitest sie dabei. Versuche, jederzeit präsent und ansprechbar zu sein, sollte jemand Unterstützung benötigen.

Am Ende erhält jeder Klient einen Schatz, der seine Reflexion und Erfahrungen symbolisiert. Du kannst ein Schatzkästchen vorbereiten und mitnehmen. Als Schätze eignen sich:

- › bemalte Steine mit ermutigenden Begriffen, z.B. »Stärke«, »Mut«
- › eine Kiste mit Affirmationen auf kleinen Zetteln, z.B.: »Ich zeige mich ganz.«
- › Naturanhänger aus Holz oder Stein, die an die eigene Verwurzelung erinnern
- › Samen, die Wachstum und Veränderung repräsentieren
- › Muscheln oder getrocknete Blüten, die für Schönheit und Entfaltung stehen

### Station 1: Der Stein – Stabilität und Festigkeit

**Natursymbol:** ein großer Stein oder das Bauen eines Steinmännchens

**Frage:** Was in deinem Leben gibt dir Halt?

**Praktische Übung:** Baue ein Steinmännchen. Jeder Stein symbolisiert etwas, was dir im Leben Halt gibt. Überlege bei jedem Stein, wofür er steht.

### Station 2: Der Baum – Wachstum und Verwurzelung

**Natursymbol:** ein großer, stark verwurzelter Baum

**Fragen:** Wo in deinem Leben fühlst du dich stark verwurzelt? Woran bist du gewachsen?

**Praktische Übung:** Lege deine Hände auf den Baumstamm, schließe die Augen, und spüre die Kraft der Verwurzelung. Überlege, wo in deinem Leben du diese Verwurzelung fühlst.

### **Station 3: Das Feuer – Begeisterung und Inspiration**

**Natursymbol:** ein Feuerplatz oder das Entzünden einer Kerze

**Frage:** Wofür brennst du im Leben?  
Was entfacht deine Begeisterung?

**Praktische Übung:** Entzünde ein Feuer oder eine Kerze, und überlege, wofür du brennst und wo in deinem Leben du noch mehr Feuer entfachen möchtest.

### **Station 4: Das Wasser – Fluss des Lebens**

**Natursymbol:** ein Fluss, Bach oder See

**Frage:** Wie fließt dein Leben, und wo nimmst du Stillstand wahr?

**Praktische Übung:** Spüre das Wasser. Geh barfuß durch das Nass, oder lass Wasser durch deine Hände fließen. Denke darüber nach, wo in deinem Leben du mehr im Fluss sein möchtest.

### **Station 5: Der Berg – Hindernisse und Herausforderungen**

**Natursymbol:** ein Hügel, Berg oder Klettergerüst

**Frage:** Welche großen Hürden hast du in deinem Leben bereits überwunden, und welche Herausforderungen stehen dir noch bevor?

**Praktische Übung:** Erklimme den Hügel, Berg oder das Klettergerüst, und erlebe den Blick von oben. Nutze diese neue Perspektive, um auf deine bisherigen Erfolge zu schauen.

### **Station 6: Der Wind – Veränderung und Freiheit**

**Natursymbol:** Wind oder eine windige Stelle

**Frage:** Wo spürst du die Freiheit und Veränderung in deinem Leben?

**Praktische Übung:** Stelle dich in den Wind, spüre die Veränderung und Freiheit, die er symbolisiert. Denke darüber nach, wo du noch freier werden möchtest.

### **Station 7: Die Blume – Schönheit und Entfaltung**

**Natursymbol:** eine Blume oder ein blühendes Feld

**Frage:** Wo in deinem Leben bist du aufgeblüht, und was möchtest du noch entfalten?

**Praktische Übung:** Betrachte eine besonders schöne Blume, und überlege, welche Teile von dir gerade in voller Blüte stehen. Was möchtest du noch erblühen lassen?

### **Station 8: Der Himmel – Weite und Visionen**

**Natursymbol:** der freie Himmel oder eine offene Landschaft

**Frage:** Welche großen Visionen und Träume hast du für dein Leben?

**Praktische Übung:** Schaue in den Himmel, denke über deine Visionen und Träume nach, und erlaube dir, sie groß werden zu lassen. Welche Möglichkeiten erscheinen dir grenzenlos?

### **Station 9: Das Nest – Geborgenheit und Zuhause**

**Natursymbol:** ein Vogelnest oder ein ruhiger, geschützter Ort

**Frage:** Wo und wodurch findest du in deinem Leben Geborgenheit und Schutz?

**Praktische Übung:** Erschaffe ein kleines »Nest« aus Naturmaterialien, und überlege, was du brauchst, um dich sicher und geborgen zu fühlen.

### **Station 10: Das Bild des Glücks – Dankbarkeit und Freude**

**Natursymbol:** ein Platz, an dem du Naturmaterialien sammeln kannst

**Frage:** Was war dein schönster Moment im letzten Jahr, und wofür bist du dankbar?

**Praktische Übung:** Lege ein Bild aus Naturmaterialien, das deinen glücklichsten Moment im letzten Jahr symbolisiert.





Lass dich tragen von der **inspirierenden Weite** der Natur, und erfahre, wie diese deine **inneren Prozesse** spiegelt und dir zu **Erkenntnissen** verhilft: Wer bin ich eigentlich? Welche Spuren möchte ich im Leben hinterlassen? Was blockiert meine Entfaltung? Dieses Buch ist eine **Einladung**, gemeinsam auf eine transformative Reise zu gehen – mit dir selbst und der Natur als **einfühlssamer Coachin.**«

## WENN WIR NACH DRAUSSEN GEHEN, KOMMEN WIR BEI UNS SELBST AN.



Die Natur bietet uns einen unermesslich weiten Raum, in dem wir Kraft tanken, uns selbst begegnen und Antworten auf wichtige Fragen erhalten können. Dabei ist sie unsere weise Ratgeberin und Lehrmeisterin. Ein Hügel, ein Fluss, ein Tannenzapfen, sogar ein Stein kann uns darauf hinweisen, was unsere Ziele sind und wie wir sie erreichen, wo wir im Leben stehen oder woraus wir Kraft schöpfen.

Mach einen Spaziergang im Grünen, und finde inmitten der Stille der Natur einen tiefen, authentischen Zugang zu dir selbst! Die 85 erprobten Übungen der erfahrenen Naturcoachin und Wildnispädagogin Kerstin Peter kannst du selbstständig durchführen. Ob es darum geht, deine Gefühle zu klären, eine schwierige Entscheidung zu treffen, Ballast loszulassen oder die Beziehung zu einem anderen Menschen zu vertiefen: In diesem Standardwerk hast du dank klarer Anleitungen und praktischer Tipps zum Aufenthalt in Wald und Wiese den idealen Begleiter.

JEDER ÜBUNG ENTHÄLT  
ZUSÄTZLICH SPEZIELLE  
HINWEISE FÜR COACHES  
UND THERAPEUTEN

ISBN 978-3-8434-1583-5



9 783843 415835

€ 24,95 (D) / € 25,70 (A)