

INHALT

NATURCOACHING IST MEHR ALS WALDBADEN 7

| | |
|---|----|
| 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 |

LANDKARTEN —

WO STEHE ICH IM LEBEN? WAS IST MEIN THEMA? 31

| | |
|--|----|
| 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 |

DIE NATUR ALS SPIEGEL 59

| | |
|--|----|
| 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: Schnappschüsse..... | 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 |

DEN KÖRPER ERLEBEN 95

| | |
|---|-----|
| 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 |

MIT DEN ELEMENTEN ARBEITEN 126

| | |
|---|-----|
| 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 |

ZIELARBEITEN 147

| | |
|--|-----|
| 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 |

| | |
|---|------------|
| ENTSPANNUNGSMETHODEN | 187 |
| 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 |
| GEMEINSAM WACHSEN — | |
| ÜBUNGEN ZU ZWEIT UND IN DER GRUPPE | 207 |
| 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 |
| DANKSAGUNG | 235 |
| TIPPS ZUM WEITERLESEN | 236 |
| ÜBER DIE AUTORIN | 238 |
| BILDNACHWEIS | 238 |