

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