

# Trainingaktuell

Die Zeitschrift für Trainer, Berater und Coachs

28. Jahrgang Nr. 9/2017, 4. September 2017

## SONDERDRUCK

[www.trainingaktuell.de](http://www.trainingaktuell.de)



NEUER COACHINGANSATZ

## Mit der Natur coachen

NEUER COACHINGANSATZ

# Mit der Natur coachen



Foto: Katja Dienemann

**Die Natur ist ein noch wenig bekanntes Medium im Coaching. Dabei bereichern Aufenthalt und Bewegung in der Natur Klient, Coach und Coachingprozess gleichermaßen. Katja Dienemann, systemischer Naturcoach, beschreibt den Ansatz und erläutert, wie er optimal genutzt werden kann.**

Häufig begeben sich Coaching-Klienten direkt von der Arbeit zum Coaching, oder der Coach sucht sie an ihrem Arbeitsplatz auf. Die Folge: Klienten, die gehetzt, geistig erschöpft und mit dem Kopf noch im Alltagsgeschäft sind. Das sind herausfordernde Ausgangsbedingungen für ressourcenorientiertes Coaching. Wie also kann man im Coaching Bedingungen schaffen, die den

gewünschten Abstand zum Alltag bringen, eine lösungsorientierte Haltung fördern und auch noch entspannend wirken? Durch Naturcoaching – dem Coaching in und mit der Natur.

## **Natur fördert Entspannung und Selbstwertgefühl**

Mächtige Berge, sanfte Hügel, dichte Wälder, plätschernde Bäche, bunte Wiesen und selbst städtische Parks haben eines gemeinsam: Sie sind der Raum, für den Menschen evolutionär geschaffen sind und wo sich Geist, Seele und Körper schnell regenerieren. Unter freiem Himmel ist der Geist frei, und lösungsorientiertes, kreatives Denken fällt leicht. Stress nimmt ab und Glückshormone heben die Stimmung. Der gesamte Körper signalisiert Entspannung: Der Blutdruck sinkt, die Atmung vertieft sich und im Gehirn entstehen Alphawellen. Wissenschaftliche Studien belegen eine rasche Erholung der Aufmerksamkeitsfähigkeit und eine Verbesserung des Selbstwertgefühls.

Die Verlagerung von Coaching in den Freiraum Natur schafft durch den anderen Kontext zudem automatisch Distanz zum belastenden Thema und erleichtert einen Perspektivenwechsel. All diese Wirkfaktoren laden den Klienten – und nicht zuletzt auch den Coach – positiv auf und schaffen hervorragende

Mit Hilfe von Natursymbolen lassen sich auch nur schwer verbalisierbare Inhalte ausdrücken.

Ausgangsbedingungen für erfolgreiches Coaching, das gleichermaßen von Flow geprägt und effektiv ist.

### Lösungsfindung durch Naturerfahrung

Als Naturcoach steht einem mit der Natur somit ein äußerst kompetenter Co-Coach zur Seite. Doch wie bei Trainings mit Co-Trainern werden sich diese Kompetenzen nur dann optimal entfalten, wenn sie gezielt in den Prozess einbezogen werden. Das wiederum liegt in der Verantwortung des Coachs. Entsprechendes Know-how vorausgesetzt kann er die naturgegebenen Erfolgsfaktoren durch eine entsprechend naturbezogene Haltung und Vorgehensweise noch potenzieren. Dann geht Naturcoaching über das reine Coaching in der Natur hinaus und wird zu einem echten Coaching *mit der* und *durch die* Natur, bei dem Naturerfahrungen zur Lösungsfindung beitragen.

Die besonderen Einflussfaktoren des Coachs beim Naturcoaching im Unterschied zum Indoor-Coaching lassen sich in vier Hauptgruppen unterteilen:

#### Aufmerksamkeit auf Analogien lenken

**1. Der Coach als Brücke zur Inspirationsquelle Natur:** Selbst naturverbundene

Klienten, die in ihrer Freizeit Sport im Grünen treiben oder spazieren gehen, betrachten die Natur in den seltensten Fällen als potenzielle Ideengeberin für berufliche oder private Herausforderungen. Dem trägt der Coach Rechnung, indem er die Natur in seine Gesprächsführung integriert und die Aufmerksamkeit des Klienten auf inhaltlich passende Metaphern und Analogien lenkt. Auf diese Weise ermöglicht er dem Klienten über Assoziationen den Zugang zur Natur als Ressource.

Beispielsweise kann er eine angepasste systemische Frage stellen wie „Was würde diese Schnecke zu Ihrem Konflikt sagen?“ Solch unerwartete Fragen führen automatisch zu einem Perspektivenwechsel und meist zu einer Relativierung des Problems. Die Eigenschaften und Prinzipien, die der Klient spontan mit der Biegsamkeit einer Weide, den am Fels verankerten Wurzeln einer Buche, dem blitzschnellen Herabfahren eines Raubvogels oder dem

**SERVICE**

- >> Weiterbildung zum zertifizierten Integrativen Naturcoach
- >> Termin: 9.3. bis 4.11.2018
- >> Dauer: 16 Tage in 5 Modulen
- >> Ort: Wald-Michelbach (Odenwald)
- >> Kosten: bis 31.12.2017, 2.550 Euro, danach 2.700 Euro (jeweils zzgl. MwSt.)
- >> Infoveranstaltungen: 10.9.2017 (bei Heidelberg), 19.10.2017 (Skype)
- >> Link: [www.weiterbildung-naturcoach.de](http://www.weiterbildung-naturcoach.de)
- >> Das Netzwerk zum Thema: [www.bewegendes-coaching.de](http://www.bewegendes-coaching.de)

unzählbaren Wachstum der Pflanzen im Frühjahr assoziiert, können als Analogien Ansatzpunkte für gewünschte Verhaltensänderungen sein.

**2. Nutzung der Wirkung von Gegebenheiten in der Natur:** Jede Landschaft, jeder Ort, jede Wegbeschaffenheit und jede Wetterlage hat eine ganz eigene Qualität. Hohe Gipfel lösen andere Gefühle und Assoziationen aus als Bachläufe oder städtische Parks, schmale Pfade fordern anders als breite Schotterwege, und laue Sommertage wirken anders als herbstliche Nebelschwaden.

Somit kann der Coach die Coachingroute entsprechend den Bedürfnissen des Klienten planen.

### Orte mit Fernsicht, um Visionen zu entwickeln

Soll etwas in Fluss kommen, bietet sich Coaching an einem Fließgewässer an, soll Überblick gewonnen oder eine Vision entwickelt werden, sind Orte mit Fernsicht empfehlenswert. Schmale Pfade können für das Verlassen des gewohnten beruflichen Terrains – den Schotterwegen – stehen. Diese Effekte verstärken die Wirkung des Coachings un­gemein. Dazu benötigt der Coach gute Ortskenntnisse und ein feines Gespür für die Resonanz des Klienten auf bestimmte Orte.

**3. Nutzung der Wirkung von Bewegung und Aufenthalt:** Bereits Aristoteles wusste um die positiven Wirkungen des Gehens auf das Denken und unterrichtete seine Schüler daher

im Umhergehen in der Wandelhalle. Neben der Denkfähigkeit fördert die körperliche Bewegung auch die geistige und emotionale Beweglichkeit und verstärkt das Selbstwirksamkeitserleben. Die im Gehen vorbeiziehende Landschaft und die zurückgelegte Wegstrecke stehen unbewusst häufig für die Fähigkeit und das Vertrauen, auch im Berufsleben etwas bewegen zu können. Auch andere methodisch eingebundene Fortbewegungsarten, z.B. Joggen, Skifahren, Fahrradfahren und Klettern, haben sich bewährt. Umgekehrt können Aufenthalte an ausgewählten Standorten mit Zeit zum Innehalten dem Klienten Ruhe, Besinnung und Klarheit bringen. Diese Entschleunigung ist in Anbetracht der massiv beschleunigten Arbeitswelt von ebenso großer Bedeutung und sollte gezielt genutzt werden.

### Unerwartetes als Inspiration

**4. Utilisation von Unerwartetem:** Ein wichtiger Unterschied zum Indoor-Coaching sind äußere Faktoren wie Begegnungen mit plaudernden Spaziergängern und deren Hunden oder vorbeirauschenden Mountainbike-Fahrern. Diese Begegnungen können überraschend und zunächst verstörend



Foto: Daniel Herbold

**Die Autorin:** Katja Dienemann begleitet die persönliche und berufliche Entwicklung von Einzelpersonen und Teams. Die systemische Naturcoach und Trainerin integriert die Natur bei Themen wie Kommunikation, Kooperation, Neuorientierung, Selbstführung, Gelassenheit und Work-Life-Balance. Außerdem bildet sie Kollegen zum Naturcoach aus. Kontakt: [dialog@katja-dienemann.de](mailto:dialog@katja-dienemann.de)

## Naturcoaching planen

Beim Naturcoaching müssen im Vergleich zum Indoor-Coaching zusätzliche praktische Aspekte berücksichtigt werden:

### VORBEREITUNG

Die Coachingroute wird entsprechend der vereinbarten Dauer des Coachings (eine Stunde bis mehrere Tage), dem Thema und den Bedürfnissen des Klienten geplant.

### MATERIAL

Coach und Klient sollten feste Schuhe und an das Wetter angepasste Kleidung tragen und ausreichend zu Trinken mitnehmen. Zur Ausstattung des Coachs gehören ein Smartphone mit GPS-Funktion und eine Offline-Wanderkarte, Sitzunterlagen, ein Notizblock, Moderationskarten mit Stiften und ein Erste-Hilfe-Set.

### SICHERHEIT

Bei Gewitterwarnung darf kein Coaching in der Natur durchgeführt werden. Vor Zecken kann man sich durch langärmelige Kleidung, Kopfbedeckung, Zeckenspray und nachträgliches Absuchen schützen. Bodennah wachsende Waldfrüchte sollten nicht roh gegessen werden.

### RECHTLICHES

Das geltende Betretungsrecht, Rauch- und Lagerfeuerverbot sind zu beachten.

### VERSICHERUNG

Es empfiehlt sich, eine Haftpflichtversicherung abzuschließen, die Coaching in der Natur abdeckt.

sein. Auch hier ist die Haltung des Coachs ungemein wichtig. Betrachtet er diese Begebenheiten als Störung, wird auch der Klient sie als Störung einordnen. Bindet der Coach sie hingegen elegant in das Gespräch ein, können solche Begegnungen durchaus inspirierend für den Klienten sein.

Der rasende Mountainbike-Fahrer kann beispielsweise die Bedeutung von Aspekten wie Rücksichtnahme gegenüber Kollegen oder einer adäquaten Geschwindigkeit bei der Abwicklung von Projekten verdeutlichen. Plötzliche Regengüsse können zu der Überlegung einladen, wann „Singing in the Rain“ im Berufsalltag ratsam ist. Der Coach muss hier geistig flexibel sein, damit er das Unerwartete gewinnbringend in den Gesprächsfluss integriert.

Da alle Menschen von den positiven Wirkungen der Natur auf Körper, Geist und Seele profitieren, ist Naturcoaching nicht auf eine bestimmte Zielgruppe beschränkt. Es kann mit Einzelpersonen, Teams und offenen Gruppen durchgeführt werden. Die

ausgefeilten Prinzipien des „Erfolgsunternehmens Natur“ und die Fähigkeiten von Pflanzen und Tieren bieten praktisch für jede berufliche und private Herausforderung hilfreiche Vorbilder. Daher liefert Naturcoaching grundsätzlich bei jedem Anliegen einen Mehrwert.

### Der Wunsch des Klienten ist entscheidend

Relevanter für die Entscheidung, ob Naturcoaching oder Indoor-Coaching gewählt wird, ist vielmehr der Wunsch des Klienten. Naturverbundene Klienten werden sich auch bei Regenwetter für Coaching unter freiem Himmel entscheiden und davon profitieren. Für naturentfremdete Klienten kann Regen hingegen herausfordernd sein und von einer lösungsorientierten Themenbearbeitung eher ablenken. In diesem Fall ist Indoor-Coaching im Dienst der Sache vorzuziehen – es sei denn, bei dem Thema geht es genau um den gelungenen Umgang mit herausfordernden Rahmenbedingungen.

**Katja Dienemann ■**



HANDOUT

# Coaching mit Natursymbolen

**Alles in der Natur kann als Symbol für etwas anderes stehen – beispielsweise eine Feder für die gewünschte Leichtigkeit oder ein Stein für Belastendes. Natursymbole empfehlen sich besonders, wenn schwer verbalisierbare Inhalte ausgedrückt und Themen von außen betrachtet werden sollen. Ein Praxisbeispiel:**

## Das Anliegen

Die 42-jährige Katrin H. fühlt sich bei der Arbeit fremdgesteuert und äußeren Einflüssen hilflos ausgeliefert. Sie möchte **mehr in ihre Mitte kommen und zu sich stehen**.

## Das Lösungsbild

Nachdem einschränkende Glaubenssätze aufgelöst und Ressourcen erarbeitet wurden, gestaltet sie – vom Coach begleitet – ein Lösungsbild aus Blättern (siehe Foto Titelseite), bei dem ihre Mitte durch grüne Zweige repräsentiert wird. Diese umgibt sie mit großen Blättern für die Fähigkeiten, die ihr helfen werden, zentriert zu bleiben.

Inspiziert von den großen Bäumen um sie herum, legt sie ein Blatt für ihr **Gefühl von Verwurzelung**, um bei überzogenen Forderungen im Arbeitsalltag standhaft zu bleiben. Ein anderes Blatt repräsentiert die **Bigsamkeit** von Bäumen im Sturm und bedeutet für die Klientin, solche Forderungen nicht einfach mit einem schroffen „Nein“ abzuwehren, sondern elegant mit Geben und Nehmen zu jonglieren. Da sie im Naturcoaching die **tiefe Bauchatmung zur Zentrierung** kennen und schätzen gelernt hat, wird auch diese Methode durch ein Blatt Teil des Bildes.

Kleinere Blätter im Außenkreis stellen die positiven Außenwirkungen dar, die ihre innere Veränderung haben könnten.

Beispielsweise steht eins der Blätter für die Vorstellung, dass sich das **Verhältnis zu ihren Kolleginnen** durch ihre neue, freundlichere Haltung im Sinne von „Jonglieren statt schroffem Nein“ verbessern wird. Sie vermutet auch, dass sie auf Grund ihrer mit angenehmer Klarheit einhergehenden Zentrierung zukünftig **ernst genommen und nicht mehr als Spielball betrachtet** werden wird. Ein weiteres Blatt steht für das lang aufgeschobene **Mitarbeitergespräch**, in dem sie ihren Chef um Einbeziehung in ein bestimmtes Projekt bitten wird, das eigenverantwortliches Arbeiten mit sich bringt. Diese positiven Vorstellungen motivieren die Klientin stark zur Umsetzung der angedachten Veränderungen.

## Die Zukunftsimagination

Nach Abschluss des Bildes erlebt Katrin H. die Lösungsvorstellung in einer vom Coach **angeleiteten Zukunftsimagination** positiv. Sie steht dabei aufrecht und stabil auf beiden Beinen, der Brustkorb weitet sich, und ein Lächeln tritt in ihr Gesicht. Dieses Erleben wird **mit einer passenden Geste im (Körper-)Gedächtnis verankert**.

Als Ausdruck des positiven Gefühls, das Lösungsbild und -vorstellung in ihr hervorrufen, wählt sie eine Bewegung, bei der sie die Hände etwas unterhalb vom Bauchnabel – ihrem gefühlten Zentrum – zusammenlegt. Die zunächst ausladende Geste wird mit Hilfe des Coachs

so weit verkleinert, dass sie im Alltag unauffällig ausgeführt werden kann. Am Ende des Coachings wird getestet, ob das Ausführen der Geste den gewünschten positiven Zustand wachruft – mit Erfolg.

## Die Folgen

Beim Folgetermin berichtet Katrin H., dass es ihr dank der eindrücklichen Erinnerung an ihr Lösungsbild **gut gelungen sei, in ihrer Mitte zu bleiben**. Sie beschreibt eine Szene, in der sie von ihrem Chef gebeten wurde, Überstunden zu machen, um eine Präsentation fertigzustellen, für die sie die notwendigen Informationen verspätet erhalten hatte. Sie habe ihre Anker-Geste ausgeführt, an die große Buche mit dem beeindruckenden Wurzelwerk gedacht und erst einmal tief durchgeatmet. Gleichzeitig habe sie visualisiert, wie ihr stabilisierende Wurzeln aus den Fußsohlen wachsen. Dies sei in Sekundenschnelle geschehen.

Dann habe sie ihrem Chef freundlich geantwortet, dass sie das an dem Tag nicht mehr erledigen könne. Sie wisse aber, dass ihr Kollege aktuell weniger eingespannt sei und die Aufgabe eventuell übernehmen könne. Im Gegenzug könne sie dem Kollegen ihre Kompetenzen im Lauf der Woche bei der Budgetplanung zur Verfügung stellen. Mit diesem Vorschlag waren Chef und Kollege einverstanden. Somit erweist sich die Intervention auch im Berufsalltag als nachhaltig.