

Natur als Spiegel: Reflexionsmethoden für Coaches

Du nimmst deine Klienten mit in die Natur? Klasse Idee!

Draußen kommen einem oft die besten Gedanken.

Doch anstatt die Zeit nur zu genießen, kannst du die Natur gezielt als Co-Coach einsetzen.

Mit Methoden wie Tierbeobachtung, Meditation oder Waldbaden werden deine Klienten viele neue Erkenntnisse gewinnen.

Die Natur gibt wertvolle Impulse und unterstützt so optimal den Coaching-Prozess.

Deine Klienten werden mit neuer Motivation und Klarheit aus der Natur zurückkehren.

Probier es aus und berichte mir von deinen Erfahrungen beim nächsten Coaching-Stammtisch. Ich bin schon gespannt.

Naturcoaching ist eine außergewöhnliche Möglichkeit, Menschen zu begleiten

Naturcoaching ist eine Form des Coachings, bei der die Natur und natürliche Umgebungen gezielt in den Coaching-Prozess integriert werden.

Kerngedanke des Naturcoachings ist es, die positiven Wirkungen der Natur auf Körper, Geist und Seele für Veränderungs- und Entwicklungsprozesse zu nutzen, ohne dass diese zu einem bloßen [Lifestyle-Produkt](#) verkommen.

Einige Grundprinzipien und Merkmale von Naturcoaching sind:

- Coaching-Sitzungen finden vorzugsweise draußen in der Natur statt, z. B. im Wald, Park, Garten oder am See.
- Die Natur dient als unterstützende Umgebung, die Kreativität, Achtsamkeit und neue Perspektiven fördert.
- Übungen und Methoden nutzen die Natur bewusst, z. B. mit allen Sinnen die Umgebung wahrnehmen, Naturmaterialien einsetzen, draußen meditieren.
- Körperliche Aktivität und Bewegung werden integriert, z. B. Waldbaden, Wandern, Yoga.
- Die Natur kann metaphorisch für Veränderungsprozesse stehen, z. B. die Kraft eines Baumes symbolisieren.
- Es geht darum, die Verbundenheit zur Natur als Kraftquelle wiederzuentdecken.



Fühle die Freiheit an diesem offenen, ruhigen Ort. Die Natur hier hilft dir, dich von Sorgen zu befreien. Du kannst atmen, loslassen und dich von der frischen Luft und der Weite um dich herum erneuern lassen.

Ziel ist es, durch das Coaching in und mit der Natur neue Energie zu schöpfen, emotionale Blockaden zu lösen, Stress abzubauen und so positiv Veränderungen anzustoßen.

Naturcoaching wird daher besonders bei Burnout, Stress, Lebenskrisen oder Orientierungsfragen eingesetzt.

Und das Naturcoaching besitzt auch viele körperliche Vorteile, darunter das Stärken des Immunsystems, Senkung des Blutdrucks und Unterstützung bei der Lösungsfindung.

Eine Verbindung zur Natur kann durch Achtsamkeit und Kontakt mit spezifischen Naturelementen hergestellt werden.

Naturcoaching: Die Verbindung zur Natur spüren

Naturcoaching ist eine wunderbare Möglichkeit, sich mit der Natur zu verbinden und ihre heilsame Wirkung zu erfahren.

Durch das Eintauchen in die Natur und das bewusste Wahrnehmen ihrer Elemente können wir eine tiefe Verbundenheit zur Natur entwickeln.

Dabei werden wir uns der Schönheit um uns herum bewusst und finden einen Moment der Ruhe und Gelassenheit. Die Natur dient uns als Lehrmeisterin und inspiriert uns in unserem Coaching-Prozess.



Wenn wir uns Zeit nehmen, die Natur mit allen Sinnen zu erleben, können wir neue Blickwinkel auf unsere eigenen Themen und Herausforderungen gewinnen.

Lies auch

[33 Tipps für mehr Naturverbundenheit – So stärkst du deine Naturverbundenheit](#) – Du sehnst dich nach mehr Naturverbundenheit? Hier findest du 33 konkrete Übungen und Ideen, mit denen du deine Naturverbundenheit einfach stärken kannst.

Die Natur bietet uns eine Fülle von Symbolen und Impulsen, die uns bei unserer **Selbstreflexion** unterstützen. Dabei lernen wir auch, achtsamer mit uns selbst und unserer Umwelt umzugehen.

Indem wir uns bewusst auf die Natur einlassen, können wir uns selbst besser verstehen und neue Lösungswege entdecken.

Die Natur hat eine **heilende Kraft**, die uns dabei hilft, körperlich und geistig zur Ruhe zu kommen. Sie ist ein **Ort der Regeneration** und des **Wohlbefindens**.

Durch das Naturcoaching können wir diese Kraft nutzen und uns gestärkt und inspiriert fühlen.

Gleichzeitig lernen wir, unsere Verbundenheit zur Natur zu vertiefen und uns für ihre Schönheit und Weisheit zu öffnen.



Wenn wir mit Naturmaterialien arbeiten und die Elemente mit einbeziehen, können wir eine innige Verbindung aufbauen.

Eine wichtige Komponente des Naturcoachings ist die Achtsamkeit

Indem wir achtsam in der Natur unterwegs sind, können wir unsere Sinne schärfen und den Moment bewusst wahrnehmen.

Wir nehmen die Geräusche der Natur wahr, fühlen den Wind auf unserer Haut, riechen den Duft der Blumen und sehen die Farbenpracht um uns herum.

Dieses bewusste Wahrnehmen bringt uns in den gegenwärtigen Moment und ermöglicht es uns, uns selbst und unsere Bedürfnisse besser zu verstehen.

Die Vorteile des Naturcoachings

- Stärkung der Verbundenheit zur Natur
- Förderung von Achtsamkeit und Selbstreflexion
- Regeneration und Stressabbau
- Entdeckung neuer Lösungswege
- Stärkung des Wohlbefindens und der Lebensfreude

Das Naturcoaching ist daher eine wertvolle Methode, um uns mit der Natur zu verbinden und neue Erfahrungen zu machen.

Es hilft uns dabei, achtsamer mit uns selbst und unserer Umwelt umzugehen und unterstützt uns in unserer persönlichen Entwicklung.

Naturcoaching ist ein Geschenk, das wir uns selbst machen können, um gestärkt und inspiriert aus der Natur hervorzugehen.

Lies auch

[Was ist ein Walk & Call Coaching und wie können deine Klienten davon profitieren?](#) – Natur-Coaching: Walk and Talk - eine alternative Form für Klienten, um Klarheit und Stress zu bewältigen, indem Natur und Gespräch miteinander verbunden werden.

Ausgewählte Reflexionsmethoden im Naturcoaching

Als dein Kollege möchte ich dir einige Reflexionsmethoden näherbringen, die die Natur als Spiegel nutzen. Ich habe selbst ausgezeichnete Erfahrungen damit gemacht.

Naturspaziergänge als Reflexionsmethode im Naturcoaching

Jeder Spaziergang in der Natur ist wie eine kleine Reise zu dir selbst.

Ich erinnere mich an eine spezielle Sitzung mit einem Klienten, der sich in einer Lebenskrise befand. Wir verließen das Büro und begaben uns in einen nahegelegenen Wald.



Fühle die warmen Sonnenstrahlen auf deiner Haut. Sie füllen dich mit Energie und Lebensfreude. An solch einem inspirierenden Ort kannst du lernen, deine Ängste loszulassen und mit Mut und Zuversicht nach vorne zu blicken.

Der Klient spürte sofort die Ruhe und Klarheit, die die Natur ausstrahlt. Wir gingen langsam, jeder Schritt war eine Gelegenheit, in sich hineinzuhorchen.

Nach einer Phase der Stille bat ich den Klienten, etwas aus der Umgebung zu finden, das seine momentane Situation symbolisiert. Er wählte einen knorrigen Stock.

"Der Stock ist wie mein Leben gerade, verworren und kompliziert", sagte er.

Dieser einfache Akt der Wahl und das nachfolgende Gespräch eröffneten einen Raum für tiefere Reflexionen und Erkenntnisse, die im Büro schwer zu erreichen gewesen wären.



Tauche ein in die ruhige Atmosphäre des Waldes. Hier siehst du zwei Personen, die tief in die Wildnis wandern. Diese Umgebung ist perfekt, um deinen Geist zu klären und neue Lebensperspektiven zu entdecken. Im Einklang mit der Natur findest du Antworten auf deine innersten Fragen.

Methode: Geh mit deinem Klienten oder deiner Klientin in einen Wald oder Park. Die Umgebung sollte ein Ort sein, an dem sich die Person wohlfühlt und frei fühlt, um offen zu sprechen. Lass deinen Klienten oder deine Klientin dann einen Gegenstand auswählen, der die aktuelle Lebenssituation symbolisiert.

Übung: Lass deinen Klienten oder deine Klientin einen Gegenstand aussuchen und erklären, warum er oder sie ihn gewählt hat. Besprecht, was dieser Gegenstand über ihr Leben aussagt.

Durch diese einfache, aber wirkungsvolle Methode, können Klienten und Klientinnen auf einer tieferen Ebene in Kontakt mit ihren Gefühlen und Gedanken treten. Die Natur dient dabei als Spiegel und Katalysator für innere Prozesse.

Naturmetaphern als Reflexionsmethode im Naturcoaching

Wer hat nicht schon einmal vor einem imposanten Berg gestanden und an die Herausforderungen im eigenen Leben gedacht?

Ich ermutige meine Klienten oft, ihre Lebenssituation als Naturphänomen zu beschreiben. Es ist erstaunlich, welche Einsichten daraus folgen können.

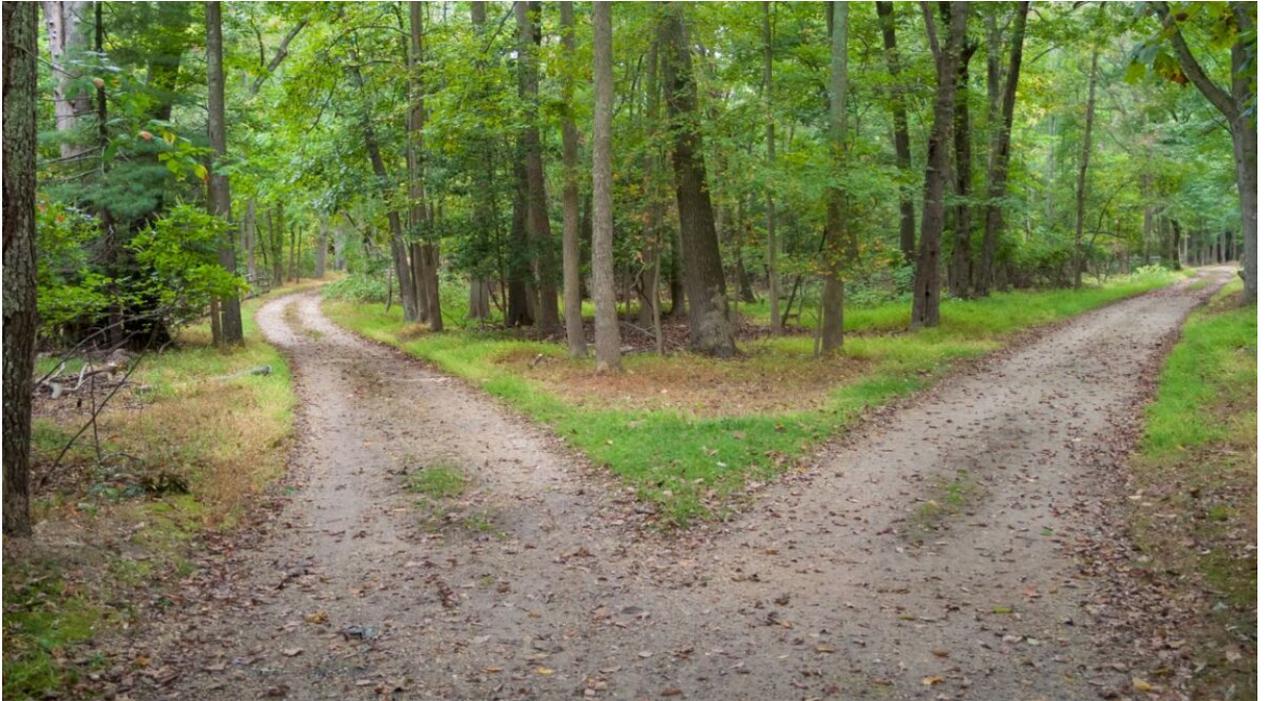
Eines Tages arbeitete ich mit einer Klientin, die Schwierigkeiten hatte, ihren beruflichen Weg zu finden. Die Unsicherheit wirkte lähmend.

Wir gingen in einen Wald und ich stellte die Frage:

"Wenn dein Lebensweg ein Waldpfad wäre, wo befindest du dich gerade?"

Sie schaute sich um und sagte:

"Ich stehe an einer Kreuzung und weiß nicht, welchen Weg ich einschlagen soll."



Diese Metapher öffnete eine Tür für ein intensives Gespräch über Entscheidungsfindung und Selbstvertrauen.

Methode: Nutze die Umgebung als metaphorische Landschaft. Die Natur bietet unzählige Wege, Kreuzungen und Hindernisse, die man wunderbar als Lebensmetaphern nutzen kann.

Übung: Fordere deinen Klienten oder deine Klientin auf, den Lebensweg als Waldpfad zu sehen. Wo gab es Kreuzungen oder Hindernisse? Besprecht es.

Achtsamkeit in der Natur als Reflexionsmethode im Naturcoaching

Ein ruhiger See kann das Innenleben wunderbar spiegeln. Ich lade meine Klienten und Klientinnen an solche Orte ein, um in sich zu gehen.

Oftmals ist der Zugang zu den eigenen Gefühlen danach deutlich leichter.



Ich erinnere mich an eine Gruppensitzung am See. Wir praktizierten Achtsamkeit, und einer der Klienten sagte später, wie sehr ihn die Stille des Wassers berührt hatte.

Und einmal setzte ich mich mit einem Klienten an einen stillen See. Die Stille und das sanfte Plätschern des Wassers halfen ihm, seine Gedanken zu sortieren. Nach 10 Minuten der Meditation sprudelten die Erkenntnisse nur so aus ihm heraus.

Methode: Suche einen ruhigen Ort in der Natur. Lass deinen Klienten oder deine Klientin dort in sich gehen und seine oder ihre Gedanken ordnen.

Übung: Setze deinen Klienten oder deine Klientin hin und lass sie 10 Minuten meditieren. Teilt danach die Erlebnisse.

Tierbeobachtung als Reflexionsmethode im Naturcoaching

Ein prägendes Erlebnis hatte ich mit einer Klientin, als wir Vögel beobachteten. Die Art, wie sie in der Gruppe flogen, wurde zur Metapher für ihre eigene Familie und die Dynamiken darin.



Methode: Tiere bieten tolle Einblicke in natürliche Verhaltensweisen. Beobachtet sie und zieht Parallelen zum menschlichen Verhalten.

Übung: Schau mit deinem Klienten oder deiner Klientin Vögeln beim Fliegen zu. Was sagt ihr Verhalten über Teamarbeit und Kommunikation?

Arbeit mit Naturmaterialien als Reflexionsmethode im Naturcoaching

Ein Klient wählte einmal einen kantigen Stein aus.

Er sagte, es fühle sich an wie seine derzeitige mentale Verfassung: *rau und ungeschliffen*.



Wir nutzen dies als Ausgangspunkt für unsere weitere Arbeit.

Eine weitere Klientin fand einen Stein und fühlte sofort eine Verbindung.

"Dieser Stein fühlt sich solide und zuverlässig an, so wie ich sein möchte", erklärte sie.

Die haptische Erfahrung, den Stein in der Hand zu halten, verstärkte ihre Einsichten.

Methode: Jedes Naturmaterial hat seine eigene Energie. Nutze das für Reflexion und Erkenntnis.

Übung: "Lass deinen Klienten oder deine Klientin einen Stein auswählen, der Stärke symbolisiert. Fühlt er oder sie die Energie? Was sagt ihr der Stein?"

Waldbaden als Reflexionsmethode im Naturcoaching

Einmal gingen wir mit einer Gruppe in den Wald, ohne zu sprechen, nur um die Atmosphäre aufzusaugen.



Später sagte ein Klient, er hätte sich noch nie so verbunden mit der Natur gefühlt.

Manche merkten an, wie sehr diese einfache Erfahrung ihr Stresslevel reduziert hatte.

Methode: Der Wald hat eine heilende Wirkung. Genießt diese Atmosphäre zusammen.

Übung: Seid 30 Minuten einfach im Wald. Atmet tief ein und aus und nehmt die Natur bewusst wahr.

Elementararbeit als Reflexionsmethode im Naturcoaching

Ich erinnere mich an einen Moment mit einer Klientin am Meer. Die Wellen waren aufgewühlt, genau wie ihre Gefühle.

"Das Wasser ist heute wie mein Inneres, voller Unruhe", sagte sie.

Dieser einfache Akt der Beobachtung ermöglichte es ihr, sich ihrer Emotionen bewusst zu werden.

Methode: Die vier Elemente – Wasser, Feuer, Erde, Luft – können als mächtige Symbole für innere Zustände dienen.

Sie können viel über den emotionalen Zustand deines Klienten oder deiner Klientin verraten.

Wasser

- Durch die direkte Interaktion mit dem Element Wasser können deine Klienten eine neue Perspektive auf ihre inneren Zustände gewinnen. Es bietet die Möglichkeit, über die eigene emotionale Verfassung nachzudenken und diese besser zu verstehen.
- Methode: Wasser ist vielseitig. Es kann Stille und Tiefe repräsentieren, aber auch Bewegung und Chaos. Es ist ein Symbol für Emotionen und den Fluss des Lebens.
- Übung: Setze dich mit deinem Klienten oder deiner Klientin an den Rand eines Sees oder Baches. Beobachtet das Wasser. Fühlt er oder sie sich ruhig wie ein stiller See oder aufgewühlt wie ein

reißender Fluss? Was sagt das über ihren aktuellen emotionalen Zustand?

Feuer

- Bei einem Lagerfeuer fiel einem Klienten auf, wie schnell das Feuer von einer kleinen Flamme zu einer großen Glut wurde. "Das ist wie meine Wut", meinte er. "Sie fängt klein an und wächst dann rasch."
- Methode: Feuer steht oft für Leidenschaft, Energie, aber auch für Zerstörung. Es spiegelt die Intensität von Emotionen wider.
- Übung: Bau mit deinem Klienten oder deiner Klientin ein kleines Feuer. Wie fühlt es sich an, die Flammen zu beobachten? Spürt er oder sie eine Parallele zu eigenen Gefühlen?



Luft

- Während einer Wanderung bemerkten wir den plötzlichen Windstoß, der durch die Bäume wehte. Eine Klientin sagte, sie fühle sich oft wie der Wind: unberechenbar und flüchtig.
- Methode: Luft symbolisiert oft Veränderung, Freiheit und Unvorhersehbarkeit. Sie ist ständig in Bewegung, genau wie unsere Gedanken und Gefühle.
- Übung: Steh mit deinem Klienten oder deiner Klientin im Wind. Fühlt er oder sie sich befreit oder eher rastlos? Was sagen die Windböen über ihre innere Welt?

Erde

- Bei einer Übung, bei der die Klienten ihre Hände in die Erde gruben, bemerkte einer, wie fest und stabil die Erde sich anfühlte. "Das gibt mir ein Gefühl der Verankerung, das mir oft fehlt", sagte er.
- Methode: Erde steht für Stabilität, Nahrung und Fundament. Sie ist die Basis für Wachstum und Entwicklung.
- Übung: Grabe mit deinem Klienten oder deiner Klientin die Hände in die Erde. Wie fühlt sich das an? Spürt er oder sie mehr Stabilität oder Verbindung zur Natur?



Diese Übungen können dir und deinen Klienten helfen, die Vielschichtigkeit ihrer Emotionen und Zustände besser zu verstehen.

Sie erweitern die Perspektive und ermöglichen tiefere Einblicke.

Mit den oben genannten Methoden und Übungen wird deine Arbeit als Coach bereichert.

Fakt ist: Die Natur bietet eine tiefe Ebene der Reflexion und Erkenntnis, die du nutzen kannst.

FAQ zu: Natur als Spiegel: Reflexionsmethoden für Coaches

Was ist Naturcoaching?

Naturcoaching ist eine Form des Coachings, bei der Natur und natürliche Umgebungen gezielt in den Coaching-Prozess integriert werden. Es nutzt die positiven Wirkungen der Natur, um bei Themen wie Burnout, Stress und Lebenskrisen zu helfen.



Welche Vorteile hat Naturcoaching?

Durch Naturcoaching gewinnt man neue Kraft und Motivation, reduziert Stress und findet neue kreative Lösungen für Probleme. Die Natur wirkt harmonisierend auf Körper und Geist. Weitere Vorteile sind die Stärkung des Immunsystems, Senkung des Blutdrucks und Unterstützung bei der Lösungsfindung.

Wie kann man eine Verbindung zur Natur herstellen?

Eine Verbindung zur Natur entsteht durch Naturerfahrungen mit Neugier und Offenheit, Verweilen in der Natur, regelmäßige Aktivitäten draußen sowie eine Haltung der Wertschätzung.

Mit etwas Kreativität findest du in der Natur unzählige Anknüpfungspunkte, um deine Klienten und Klientinnen auf eine Entdeckungsreise zu sich selbst mitzunehmen.

Die Weisheit der Natur ist unser Spiegel, wenn wir bereit sind genau hinzuschauen. Viel Spaß beim Coachen.

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>