

Natur-Coaching: Walk and Talk - eine alternative Form?

Stell dir vor, du coachst draußen, während du mit deinem Client telefonierst.

Ihr geht idealerweise beide in der Natur spazieren, jeder an seinem Ort.

Dieses *Walk und Call Coaching* verbindet Bewegung mit tiefen Gesprächen am Telefon.

Die Gedanken fließen besser in der frischen Luft.

Ich möchte dich heute einladen, diese Art des Coachings anzuschauen. Vielleicht ist es auch etwas für dich und deine Klienten.

Was ist ein Walk & Call Coaching?

Walk&Call-Coaching ist eine einzigartige Methode, die das Telefoncoaching mit gleichzeitigen Spaziergängen in der Natur verbindet. Durch die Kombination von Bewegung, frischer Luft und Naturgeräuschen wird der Klient nicht nur körperlich aktiver, sondern auch mental entspannt.

Die Walk&Call-Methode ermöglicht es deinen Klienten, während des Coachings in der Natur zu spazieren und gleichzeitig per Telefon zu begleiten.

Die Bewegung, die natürliche Umgebung und der gemeinsame Austausch fördern die Entspannung und können inspirierend wirken.

Durch die Kombination von Coaching und Natur werden neue Lösungsansätze und Sichtweisen eröffnet.

Die Vorteile von Walk&Call-Coaching

Seit einiger Zeit betreibe ich diese Form des Coachings und ich muss sagen: Es funktioniert hervorragend.

Walk&Call-Coaching bietet eine Vielzahl von Vorteilen für Klienten, die nach einer effektiven Methode suchen, um ihre Ziele zu erreichen und erfolgreich zu sein.

Fakt ist: Durch die Kombination von Bewegung in der Natur und telefonischem Coaching werden sowohl der Körper als auch der Geist stimuliert, um optimale Ergebnisse zu erzielen.

Die Bewegung in der Natur wirkt sich positiv auf die körperliche und mentale Gesundheit aus.

Das kennst du sicher schon aus dem Natur-Coaching: Durch das Gehen und die frische Luft werden Endorphine freigesetzt, die zu einer verbesserten Stimmung und Entspannung führen.

Das Gute dabei: Der Stresslevel wird reduziert und neue Energie wird gewonnen.

Dies ermöglicht es deinen Klienten, sich auf das Coaching zu konzentrieren und Lösungen für ihre Herausforderungen zu finden.

Immer wieder erlebe ich, dass meine Klienten fantastische Ideen haben, während sie am "wandern" sind.



Und ja, die Naturumgebung bietet auch eine einzigartige Inspirationsquelle. Die Geräusche der Vögel, das Rauschen der Bäume und die Schönheit der Landschaft fördern Kreativität und neue Perspektiven.

Dies ermöglicht es deinen Klienten, über den Tellerrand hinauszuschauen und kreative Lösungen für ihre Probleme zu finden.

Ich bin überzeugt: Walk&Call-Coaching unterstützt die Entfaltung des vollen Potenzials eines Menschen und trägt zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung bei.

Vorteile von Walk&Call-Coaching:

- Reduktion von Stress und Entspannung
- Inspiration durch die Naturumgebung
- Förderung von Kreativität und neuen Perspektiven
- Steigerung der mentalen und körperlichen Gesundheit
- Entwicklung einer positiven und erfolgreichen Mentalität

Du siehst: die Vorteile von Walk&Call-Coaching sind vielfältig und tragen dazu bei, dass deine Klienten entspannen und ihre Ziele besser erreichen können.

Dies bestätigt auch meine [Umfrage unter Outdoor-Begeisterten](#), in der 97,5 % der Befragten Erholung und 97 % Spaß als Hauptgründe für ihre Outdoor-Aktivitäten nannten.

Durch die Kombination von Bewegung, Natur und telefonischem Coaching wird eine einzigartige Methode geschaffen, die deinen Klienten neue Wege eröffnet und sie auf ihrem Weg zum Erfolg unterstützt.



Die Natur als Coach

Beim Walk&Call-Coaching nutzen wir die Natur als unseren Coach und Inspirationsquelle für die persönliche Weiterentwicklung.

Die Verbindung von Bewegung, frischer Luft und den Geräuschen der Natur schafft eine einzigartige Umgebung, in der deine Klienten neue Einsichten gewinnen.

Die Natur liefert uns symbolische Hinweise und Analogien, die uns helfen, persönliche und berufliche Herausforderungen zu bewältigen.

Indem wir uns mit natürlichen Elementen und Umgebungen verbinden, können wir uns von der Natur inspirieren lassen und neue Perspektiven auf unsere Situationen bekommen.

Walk&Call-Coaching bietet verschiedene Strategien und Techniken, um von der Natur zu lernen und die persönliche Weiterentwicklung zu fördern.

Egal, ob es um das **Setzen von Zielen**, das **Finden von Lösungen** oder die **Stärkung der eigenen mentalen Einstellung** geht, die Natur steht uns als wertvolle und kraftvolle Partnerin zur Seite.



Walk&Call-Strategien für persönliche Weiterentwicklung

Im Walk&Call-Coaching stehen dir verschiedene Strategien zur Verfügung, um die Natur optimal als Coach zu nutzen.

Einige dieser Strategien beinhalten:

- *Naturbeobachtung*: Durch bewusstes Beobachten der Natur können wir wichtige Erkenntnisse über uns selbst und unsere persönlichen Herausforderungen gewinnen.
- *Achtsamkeit*: Die Natur hilft uns dabei, im Moment zu sein und uns auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Dadurch können wir uns besser auf unsere Ziele und Bedürfnisse fokussieren.
- *Perspektivenwechsel*: Indem wir uns in verschiedenen natürlichen Umgebungen bewegen, können wir neue Perspektiven und Lösungsansätze entdecken, die uns im Alltag oft verborgen bleiben.

Ein Beispiel für Walk&Call-Strategien in der Praxis:

Während eines Spaziergangs in einem Wald können wir die verschiedenen Baumarten beobachten. Jeder Baum hat seine eigene Stärke und Schönheit, aber auch seine individuellen Herausforderungen.

Indem wir diese Bäume betrachten und uns mit ihrer Natur verbinden, können wir Parallelen zu unseren eigenen Stärken und Herausforderungen erkennen.

Die Natur zeigt uns, dass wir wie Bäume wachsen und uns weiterentwickeln können, wenn wir unsere Wurzeln festigen und unsere Zweige in die richtige Richtung ausstrecken.

Das Walk&Call-Coaching nutzt die Natur als Coach und Inspirationsquelle, um deine Klienten bei ihrer persönlichen Weiterentwicklung zu unterstützen.

Die Verbindung von Bewegung, Naturgeräuschen und positiven Umgebungen schafft eine einzigartige

Atmosphäre, in der Klienten neue Einsichten gewinnen können.

Lies auch

[Natur als Spiegel: Reflexionsmethoden für Coaches](#) – Entdecke die Natur als Spiegel – spannende Reflexionsmethoden für Coaches. Ich teile wertvolle Tipps und Techniken, um deine Coaching-Fähigkeiten zu verbessern.

Walk&Call-Coaching in der Praxis - Verbunden in der Entfernung

Walk&Call-Coaching bietet deinen Klienten verschiedene Möglichkeiten, um von dieser einzigartigen Methode der Weiterentwicklung und Zielerreichung zu profitieren.

Einer der Vorteile ist die Flexibilität bei der Durchführung des Coachings.

Es kann sowohl persönlich vor Ort in der Natur als auch per Telefon oder Videochat stattfinden. Diese Vielseitigkeit ermöglicht es deinen Klienten, das Coaching an ihre individuellen Bedürfnisse und Vorlieben anzupassen.



Stelle dir vor, du hast einen stark introvertierten Klienten. Dann wäre vielleicht ein erstes und zweites Telefongespräch während eines Spaziergangs in der Natur ein toller Start. So könnt ihr euch vorab kennenlernen und bei Bedarf weitermachen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt des Walk&Call-Coaching-Programms ist die strukturierte und gezielte Herangehensweise.

Das Programm umfasst in der Regel mehrere Termine, bei denen dein Klient gemeinsam mit dir als

Coach spazieren geht und telefoniert.

Durch diesen wiederholten Prozess können die Klienten nach und nach ihre Ziele definieren, Hindernisse identifizieren und Strategien zur Überwindung entwickeln.

Um diese strukturierte Herangehensweise zu unterstützen, kannst du auch spezielle Walk&Call-Coaching-Programme entwickeln.

Diese Programme bieten einen klaren Fahrplan und eine aufeinander aufbauende Abfolge von Aktivitäten. Dadurch können deinen Klienten sicher sein, dass sie den gewünschten Fortschritt machen und wahrscheinlich ihre Ziele erreichen.

Elemente des Walk&Call-Coaching-Programms

Vorteile

Individuelle Coaching-Termine

Flexibilität bei der Terminplanung und Anpassung an die Bedürfnisse deines Klienten.

Strukturierter Prozess

Eine klare Abfolge von Aktivitäten und Aufgaben zur Erreichung der definierten Ziele.

Persönliche Betreuung

Eine enge Zusammenarbeit mit dir als erfahrener Coach, der individuelle Unterstützung und Anleitung bietet.

Regelmäßige Reflexion und Feedback

Möglichkeiten zur Selbstreflexion und Feedback von dir als Coach, um den Fortschritt zu messen und anzupassen.

Das **Walk&Call-Coaching-Programm** bietet also eine einzigartige Möglichkeit, persönliche Weiterentwicklung und Zielerreichung zu kombinieren.

Durch die Verbindung von Bewegung in der Natur und telefonischem oder videobasiertem Coaching können Klienten ihre Ziele effektiv angehen und positive Veränderungen in ihrem Leben herbeiführen.

Klientenstimmen aus meinem Walk & Call Coachings

Schaue dir mal die Stimmen meiner Klienten an:

***Anna M.:** "Das Walk&Call-Coaching ist wunderbar! Durch die Kombination von Bewegung in der Natur und telefonischem Coaching konnte ich mich nicht nur entspannen, sondern auch neue Perspektiven gewinnen. Die Gespräche während des Spaziergangs haben mich dazu inspiriert, meine Ziele klarer zu definieren und konkrete Schritte zu unternehmen, um sie zu erreichen. Ich habe gelernt, dass die Natur eine wunderbare Quelle der Inspiration und Kreativität sein kann. Das Walk&Call-Coaching hat mir geholfen, eine positive und lebendige Mentalität zu entwickeln"*

***Max S.:** "Ich war zunächst skeptisch, ob solch ein Walk&Call-Coaching tatsächlich etwas für mich ist, aber es hat mich positiv überrascht. Die Kombination aus Bewegung und telefonischem Coaching hat mir geholfen, meinen Stress abzubauen und mich gleichzeitig mit der Natur zu verbinden. Die Naturumgebung hat mich inspiriert und mir geholfen, meine Gedanken zu ordnen. Ich habe neue Lösungsansätze gefunden und bin motivierter denn je, meine berufliche Situation anzupacken."*

***Lisa H.:** "Als ich zum ersten Mal vom Walk&Call-Coaching gehört habe, war ich neugierig, ob es wirklich funktioniert. Und ich war überrascht von den Ergebnissen. Die Kombination aus Bewegung und Coaching hat mir geholfen, meine innere Ruhe zu finden und mich auf das Wesentliche zu konzentrieren."*

Endlich konnte ich herunterfahren. Die Spaziergänge in der Natur haben mir eine Auszeit von meinem stressigen Alltag ermöglicht und mir durch meinen Coach geholfen, meine Gedanken logisch zu ordnen und Prioritäten zu setzen."



Verschiedene Walk&Call-Techniken

- **Die Natur als Spiegel nutzen:** Beim Walk&Call-Coaching können bestimmte Elemente der Natur als Metaphern für persönliche und berufliche Fragen genutzt werden. Indem du die Naturbeobachtungen in den Coaching-Prozess einbeziehst, entwickelt dein Klient neue Erkenntnisse und Lösungsansätze.
- **Mindful Walking:** Durch bewusstes und achtsames Gehen in der Natur können deine Klienten ihre Aufmerksamkeit auf den Moment lenken und ihre Gedanken zur Ruhe kommen lassen. Diese Achtsamkeitspraxis kann zu einer verbesserten Konzentration und mentalen Klarheit führen.
- **Visualisierungstechniken:** Die natürliche Umgebung eignet sich hervorragend für Visualisierungsübungen. Indem dein Klient sich etwa einen ruhigen See oder einen majestätischen Baum vorstellt, können positive Emotionen und mentale Bilder erzeugt werden, die den Coaching-Prozess unterstützen.

Das Walk&Call-Coaching bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, um die individuellen Bedürfnisse und Vorlieben der Klienten zu berücksichtigen.

Egal, ob persönlich, telefonisch oder per Videochat - die Kombination von Bewegung in der Natur und Coaching ermöglicht ein ganzheitliches und effektives Coaching-Erlebnis.

Optionen	Vorteile
Telefonisches Walk&Call-Coaching	- Flexibilität in Bezug auf Zeit und Ort - Integrierbarkeit in den Alltag und individuelle Lebensumstände
Walk&Call-Coaching per Videochat	- Kombination von Bewegung und virtuellem Spaziergang - Persönliches Coaching-Erlebnis trotz räumlicher Distanz - Zugang zu visuellen Naturerlebnissen und Coaching-Tools

Was muss dein Klient mitbringen?

1. **Ein Smartphone mit gutem Empfang:** Damit seid ihr beide, auch wenn ihr Kilometer voneinander entfernt seid, immer in Kontakt.
2. **Ohrhörer:** So hat dein Klient die Hände frei, um sich ganz auf die Bewegung und die Natur zu konzentrieren.
3. **Offenheit für Neues:** Walk & Call ist anders als traditionelles Coaching. Es braucht die Bereitschaft, sich auf diese neue Erfahrung einzulassen.
4. **Liebe zur Natur:** Je verbundener dein Klient mit der Natur ist, desto tiefer wird das Coaching-Erlebnis.
5. **Bereitschaft zur Bewegung:** Ein Spaziergang ist Teil des Coachings. Es geht nicht nur um das Gespräch, sondern auch um das körperliche Erleben.

Die Vorteile für deine Klienten

1. **Freiheit und Privatsphäre:** Manche fühlen sich allein in der Natur freier als in direkter Begleitung eines Coaches. Sie können sich ungezwungener bewegen und ausdrücken.
2. **Stressabbau durch Bewegung:** Der Spaziergang in der Natur hilft, Stress abzubauen und klarer zu denken.
3. **Natürliche Inspiration:** Die Natur bietet unzählige Anregungen und Metaphern, die im Coaching aufgegriffen werden können.
4. **Flexibilität:** Egal wo dein Klient ist, das Coaching ist immer möglich, solange er in einem schönen Naturraum und mit gutem Empfang ausgestattet ist.
5. **Steigerung des Wohlbefindens:** Die Kombination aus Bewegung, frischer Luft und tiefgehenden Gesprächen fördert das körperliche und geistige Wohlbefinden.

Walk & Talk - eine Alternative zur traditionellen Präsenz?

Das Walk&Call-Coaching bietet zahlreiche Vorteile für Klienten, darunter Entspannung, Inspiration und neue Perspektiven.

Durch die Verbindung von Bewegung in der Natur und telefonischem Coaching können deine Klienten eine positive und erfolgreiche Mentalität entwickeln und ihre persönliche Weiterentwicklung fördern.

Das **Walk&Call-Coaching-Programm** bietet verschiedene Optionen und Techniken, die individuell angepasst werden können, um den Bedürfnissen der Klienten gerecht zu werden.

Ob per Telefon oder Videochat – es gibt flexible Möglichkeiten, um das Coaching durchzuführen.

Mit einem strukturierten Prozess, der in einem **Walk&Call-Coaching-Programm** integriert ist, können Klienten ihre Ziele erreichen.

Mehrere Termine, in denen Spaziergänge und telefonische Gespräche kombiniert werden, bieten eine kontinuierliche Unterstützung auf dem Weg zur Zielerreichung.

FAQ - Fragen und Antworten

Was ist Walk&Call-Coaching?

Walk&Call-Coaching verbindet Telefoncoaching mit gleichzeitigem Spaziergang in der Natur. Durch Bewegung und Naturgeräusche entspannt sich dein Klient. Die Naturumgebung inspiriert und eröffnet neue Sichtweisen.

Welche Vorteile bietet Walk&Call-Coaching?

Die Bewegung in der Natur hilft dabei, sich zu entspannen und Stress abzubauen. Die Naturgeräusche wirken beruhigend auf den Geist. Ferner kann die Naturumgebung neue Perspektiven und Lösungsansätze inspirieren. Walk&Call-Coaching kann dazu beitragen, eine positive und lebendige Mentalität zu entwickeln.

Wie wird die Natur als Coach genutzt?

Die Natur wird beim Walk&Call-Coaching als Coach und Inspirationsquelle genutzt. Durch die Verbindung von Bewegung, Naturgeräuschen und positiven Umgebungen können Klienten ihre persönliche Weiterentwicklung fördern. Die Natur liefert auch symbolische Hinweise und Analogien für persönliche und berufliche Fragen.

Wie wird das Walk&Call-Coaching durchgeführt?

Walk&Call-Coaching kann sowohl per Telefon oder Videochat durchgeführt werden. Es gibt auch spezielle Walk&Call-Coaching-Programme, die einen strukturierten Prozess bieten, um Klienten bei der Zielerreichung zu unterstützen. Das Programm umfasst in der Regel mehrere Termine, in denen der Klient mit seinem Coach spazieren geht und telefoniert oder videokonferenziert.

Welche Erfahrungen haben Kunden mit Walk&Call-Coaching gemacht?

Kunden, die das Walk&Call-Coaching in Anspruch genommen haben, berichten von positiven Erfahrungen und Ergebnissen. Sie fühlen sich entspannter, inspiriert und haben neue Perspektiven gewonnen. Das Walk&Call-Coaching hat ihnen geholfen, ihre mentale Einstellung zu verbessern und ihre Ziele besser zu formulieren. Sie schätzen die Verbindung von Bewegung in der Natur und telefonischem Coaching als einzigartige und wirkungsvolle Methode.

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>