

DIY-Naturcoaching to go

Sinne statt Strategien – der Wald spricht nicht in Worten, aber in Wahrheit

Wahrnehmung aktivieren – Ankommen mit allen Sinnen

Um in den Coachingraum der Natur einzutreten, brauchst du keine Technik – nur Präsenz.

Hören:

- Schließe die Augen. Zähle 5 verschiedene Geräusche. Lausche ohne zu bewerten.
- Wie verändert sich deine innere Stimmung?

Tasten:

- Fühle Baumrinde, Moos, Steine, Blätter.
- Was fühlt sich vertraut an? Was fremd? Was spiegelt deinen momentanen Zustand?

Riechen:

- Atme bewusst ein. Welcher Duft berührt dich?
- Welche Erinnerung oder Emotion taucht auf?

3 Aufgaben für dein DIY-Naturcoaching

1. Die Schwelle überschreiten – bewusst und entschieden

Zu Beginn deiner Wanderung: Suche dir zwei markante Bäume oder einen imaginären Übergang.

Innere Fragen:

- Was lasse ich hier zurück?
- Was wünsche ich mir für diesen Weg?

Ritual:

Lege einen kleinen Stein am „Eingang“ ab. Lass ihn als Symbol deiner Entscheidung zurück.

2. Der Ressourcenpfad – entdecke deine natürlichen Stärken

Sammele drei symbolische Gegenstände für deine Stärken. Lass dich finden. Beispiele:

- Ein biegsamer Zweig = Flexibilität
- Ein schwerer Stein = Standfestigkeit
- Eine Blüte = Offenheit

Reflexion: Welche Qualität davon brauchst du gerade in deinem Leben besonders?

3. Das Echo der Natur – Perspektivwechsel wagen

Suche dir einen stillen Ort mit einem starken Baum.

Fragen an den Baum:

- Was würdest du mir raten?
- Was sehe ich gerade noch nicht?

Zusatzimpuls: Lege dich auf den Waldboden. Schau nach oben.

- Was verändert sich, wenn du die Welt aus einer anderen Höhe betrachtest?

Merksatz für unterwegs:

Die Natur gibt keine Antworten – sie stellt Fragen, die dich erinnern, wer du wirklich bist.

Tipp: Drucke dieses Blatt aus, falte es in deine Jackentasche – und geh los.

Der Weg beginnt, wenn du den ersten Schritt tust.

Wir wünschen dir viel Freude, magische Erlebnisse und stille Aha-Momente auf deinem Weg durch die Natur.