Naturcoach-Akademie Bayern

Wurzeln statt Fesseln

Glaubenssätze erkennen und den eigenen Wert in der Natur neu erfahren



RATGEBER · BAND 1

Felicia Zinner

Mit 18 Übungen für draußen

Persönlich wachsen.
Professionell begleiten.

Wurzeln statt Fesseln

Glaubenssätze erkennen und den eigenen Wert in der Natur neu erfahren

Ratgeber Band 1 der Naturcoach-Akademie · 1. Auflage 2026

Herausgeberin und Autorin
Felicia Zinner · Naturcoach-Akademie, Einzelunternehmen
Siedlungsstr. 8
82279 Eching a.A.
hallo@naturcoach-akademie.de · naturcoach-akademie.de

Rechte
© 2026 Felicia Zinner. Alle Rechte vorbehalten. Dieser Ratgeber ist für den persönlichen Gebrauch der käuflich erwerbenden Person lizenziert. Weitergabe, Vervielfältigung und Veröffentlichung, auch auszugsweise, bedürfen der schriftlichen Zustimmung der Herausgeberin.

Illustrationen und Gestaltung: Naturcoach-Akademie

Inhalte und Übungen: Die Übungen in diesem Ratgeber wurden von Felicia Zinner für die Arbeit in der Natur entwickelt und in ihrer Praxis erprobt. Grundlage sind rund zwanzig Jahre Erfahrung in der Begleitung von Menschen draußen.

Hinweis: Die Inhalte dienen der Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung. Für Psychotherapie, ärztliche Diagnose und Behandlung sind entsprechende Fachleute zuständig. Die Übungen erfolgen in eigener Verantwortung. Achte draußen auf Wetter, Gelände und deine Sicherheit. Studienwerte der Naturcoach-Akademie stammen aus der Wirksamkeitsstudie von 2025 und beschreiben die Ergebnisse der dort befragten Gruppe.

Danke für dein Vertrauen. Die Naturcoach-Akademie möchte möglichst viele Menschen befähigen, andere dabei zu begleiten, wieder in Kontakt mit ihrer eigenen Natur zu kommen. Wende das Gelernte deshalb gern in deiner eigenen Arbeit an und teile deine Erfahrungen. Der Ratgeber selbst ist für deine persönliche Verwendung bestimmt. So unterstützt du die Arbeit der Naturcoach-Akademie.

Inhalt

	Vorwort: Warum dieser Ratgeber draußen spielt	4
	Bevor du losgehst: Deine Spielregeln der Selbstfürsorge	5
Kapitel 1	Der kleine Pflock: Wie Glaubenssätze entstehen	8
Kapitel 2	Spurenlesen: Glaubenssätze aufspüren	13
Kapitel 3	Was ist Selbstwert ?	17
Kapitel 4	Den Satz prüfen: Vier Fragen, vier Orte	21
Kapitel 5	Würdigen statt bekämpfen	24
Kapitel 6	Brückensätze statt Affirmationen	26
Kapitel 7	Selbstmitgefühl und Selbstliebe	29
Kapitel 8	Selbstfürsorge: Gut für dich sorgen	33
Kapitel 9	Selbstwirksamkeit: Beweise sammeln	38
Kapitel 10	Verabschieden und verankern	43
	Wann Begleitung sinnvoll ist und wie es weitergeht	47
	Ratgeber-Reihe	49
	Arbeitsblätter zum Ausdrucken	50
	Quellen und Literatur	54

Vorwort
Warum dieser Ratgeber draußen spielt



Seit rund zwanzig Jahren begleite ich Menschen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung, und fast immer findet diese Arbeit draußen statt. Angefangen hat vieles im Englischen Garten in München, mit Seilen, Bildern und viel Neugier. Heute arbeite ich im Wald, vorrangig am Ammersee und im Allgäu, und die Natur ist dabei zur eigentlichen Begleiterin geworden.

Ein Thema begegnet mir in Naturcoachings immer wieder: die stillen Sätze, die Menschen über sich selbst glauben. „Ich bin nicht gut genug." „Ich muss es allen recht machen." „Ich darf keine Fehler machen." Diese Sätze färben bei vielen Menschen Handlungen und Entscheidungen und bestimmen mit, welche Wege sie gehen.

Dieser Ratgeber lädt dich ein, deinen eigenen Sätzen draußen zu begegnen. Die Natur öffnet einen Raum, in dem du langsamer wirst, in dem Bewertungen zur Ruhe kommen und in dem dir Bilder begegnen, die am Schreibtisch selten auftauchen.

Der Titel beschreibt das Ziel: Wurzeln statt Fesseln. Ein Baum ist fest im Boden verankert und wächst zugleich in alle Richtungen. Dieser Ratgeber hilft dir, deine Wurzeln zu stärken und alte Ketten zu lösen.

Felicia Zinner, Gründerin und Inhaberin der Naturcoach-Akademie

So arbeitest du mit diesem Ratgeber

Der Ratgeber ist in zehn Kapitel gegliedert. Jedes Kapitel verbindet einen kurzen Wissensteil mit einer oder mehreren Übungen für draußen. Die Kapitel 1 bis 6 bauen aufeinander auf, die Kapitel 7 bis 10 kannst du frei wählen.

Alle Übungen sind aus meiner Arbeit draußen entstanden und dort erprobt. Sie sind so gestaltet, dass du sie allein und ohne Vorkenntnisse durchführen kannst.

Du brauchst wenig: wetterfeste Kleidung, ein kleines Notizbuch, einen Stift und einen Ort im Grünen, den du gut erreichst. Ein Wald eignet sich ebenso wie ein Park, ein Ufer oder ein Feldrand. Wichtig ist vor allem, dass du dort ungestört bist.

Plane für jedes Kapitel einen eigenen Termin mit dir. Zwischen zwei Kapiteln dürfen ruhig ein paar Tage liegen. Glaubenssätze verändern sich durch Erleben und Wiederholen.

In den meisten Kapiteln findest du einen Kasten **Weitergedacht**. Er richtet sich an alle, die selbst Menschen begleiten, im Coaching, in der Beratung, in der Pädagogik oder in der Führung. Dort findest du einen kurzen Impuls und eine konkrete Anregung, wie du das Thema in deine eigene Begleitpraxis übertragen kannst.

Wofür dieser Ratgeber gedacht ist

Dieser Ratgeber ist ein Angebot zur Selbsterfahrung und Selbstreflexion. Er bewegt sich wie das Naturcoaching im Bereich Coaching und Persönlichkeitsentwicklung. Psychotherapie, ärztliche Behandlung und Krisenbegleitung gehören in die Hände entsprechender Fachleute.

Wenn beim Lesen alte Verletzungen sehr stark werden, Gefühle dich überfluten oder du dich über Wochen niedergeschlagen fühlst, ist das ein guter Moment, dir Unterstützung zu holen. Mehr dazu findest du im letzten Kapitel. Sich Hilfe zu holen ist eine Form von Selbstfürsorge.

Bevor du losgehst: Spielregeln der Selbstfürsorge

Im Naturcoaching gilt eine Regel vor allen anderen: Du sorgst gut für dich. Sie steht hier am Anfang, weil sie für jede Übung in diesem Ratgeber gilt. Und weil Selbstfürsorge selbst schon ein Stück Arbeit am Selbstwert ist.

Viele Menschen mit strengen Glaubenssätzen übergehen ihre eigenen Bedürfnisse so selbstverständlich, dass sie es kaum bemerken. Sie frieren, weil sie die Übung „richtig“ machen wollen, oder bleiben in einem Gefühl, das ihnen zu viel ist. Genau hier beginnt die Veränderung: bei der Erlaubnis, auf dich zu achten.



Selbstfürsorge
Du bist selbst der wichtigste Mensch in deinem Coachingprozess

Naturcoaching beginnt mit einer Haltung: Du darfst gut für dich sorgen, so wie für einen willkommenen Gast. Das gilt, wenn du als Coach andere Menschen begleitest, und genauso, wenn du dich allein auf den Weg machst und Naturcoaching für dich selbst erlebst (DIY-Naturcoaching).

Die Natur lädt dich ein, langsamer zu werden, wahrzunehmen und dich auf neue Erfahrungen einzulassen. Damit du dich darauf einlassen kannst, braucht es einen guten Rahmen. Und der beginnt bei dir.

Du musst dir nichts beweisen. Du musst keine Erkenntnis produzieren. **Du darfst einfach da sein.** Vielleicht berührt dich eine Erfahrung unmittelbar. Vielleicht zeigt sich erst Tage später, was sie in dir angestoßen hat. Vielleicht ist dein wertvollstes Ergebnis, dass du dir eine Stunde Zeit für dich genommen hast. All das zählt.

Achte deshalb gut auf deine körperlichen Bedürfnisse, deine Grenzen und dein persönliches Tempo. Sorge für ausreichend Essen und Trinken, warme Kleidung und einen sicheren Ort. Wähle die Tiefe deiner Erfahrungen bewusst und erlaube dir, jederzeit innezuhalten, eine Übung zu verändern oder zu beenden. Selbstfürsorge bedeutet auch, deine Offenheit selbst zu bestimmen und deine persönlichen Gedanken als etwas Wertvolles zu behandeln, das dir gehört.

Gerade beim DIY-Naturcoaching bist du zugleich die Person, die den Prozess gestaltet, und diejenige, die ihn erlebt. Deshalb darfst du dir besonders aufmerksam begegnen. Wenn starke Gefühle auftauchen, musst du sie nicht allein bis zum Ende durchleben oder sofort verstehen. Du kannst dich im Hier und Jetzt orientieren, dich bewegen, Abstand gewinnen oder dir Unterstützung durch einen vertrauten Menschen oder eine professionelle Begleitung holen.

Meine persönliche Einladung an dich: Begegne dir selbst mit derselben Wertschätzung, Geduld und Neugier, die du einem Menschen entgegenbringen würdest, den du im Coaching begleitest. Du darfst dich überraschen lassen, Umwege gehen und auch einmal ohne Antwort zurückkehren.

Die Natur stellt keine Anforderungen an deine Entwicklung. Sie bietet dir einen Erfahrungsraum. Wie du ihn nutzt, entscheidest du.

Dein Ausstiegsritual

Lege dir vor der ersten Übung ein kleines Ritual zurecht, mit dem du jederzeit aussteigen kannst. Bewährt haben sich folgende Ideen:

- Füße spüren
- drei Dinge benennen, die du gerade siehst
- einen Schluck trinken.

Damit holst du dich aus dem Inneren zurück ins Hier und Jetzt.
Das klingt selbstverständlich. Gerade deshalb überspringt unser inneres „Ich kann das schon“ diesen Schritt gern, auch mit viel Erfahrung. Ein kurzes, vertrautes Ritual sorgt dafür, dass du in intensiven Momenten verlässlich bei dir bleibst.

ÜBUNG

Der Selbstfürsorge-Check am Waldrand

Dauer: 2 Minuten | Ort: Beginn Naturcoaching | Material: keins

Bevor du in den Wald, den Park oder ans Wasser gehst, bleib einen Moment an der Schwelle stehen. Ein Waldrand, ein Parktor oder der Beginn eines Wegs eignen sich gut dafür.

1. Frag dich: Bin ich satt genug, warm genug und ausgeruht genug für das, was ich heute vorhabe?
2. Frag dich: Wie tief möchte ich heute gehen? Gib dir eine Zahl von 1 bis 10. Eine 3 ist ein gutes Vorhaben.
3. Frag dich: Was brauche ich, um aussteigen zu können, falls es mir zu viel wird?
4. Geh los, sobald du die drei Fragen für dich beantwortet hast.

Selbstfürsorge: Auch wenn dir der Check anfangs ungewohnt vorkommt: Mit ihm übst du etwas, das in diesem Ratgeber immer wieder auftaucht: dich selbst mit deinen Bedürfnissen ernst zu nehmen, bevor du etwas von dir verlangst.

WEITERGEDACHT · FÜR ALLE, DIE MENSCHEN BEGLEITEN
Selbstfürsorge ist auch in der Begleitung die Grundlage. Wer die Spielregeln zu Beginn ausspricht, gibt den Menschen die Erlaubnis, auf sich zu achten. Das entlastet oft schon spürbar. Erfrage die gewünschte Tiefe mit einer Zahl von 1 bis 10: So wird das Bedürfnis mit einer einzigen Zahl sichtbar. Für dich selbst gilt dasselbe: Wer gut versorgt ist, begleitet präsenter.

1

KAPITEL 1

Der kleine Pflock: Wie Glaubenssätze entstehen

Glaubenssätze sind Überzeugungen, die sich wie Wahrheiten anfühlen und aus Erfahrungen gewachsen sind. Sie entstehen früh, werden durch Wiederholung stabil in das persönliche Regelwerk integriert und lenken unsere Aufmerksamkeit so, dass sie sich immer wieder bestätigen. Die gute Nachricht: Was gewachsen ist, kann sich weiterentwickeln.

Stark genug, und doch gebunden an eine alte Erfahrung



Die Geschichte vom angeketteten Elefanten

Der argentinische Psychotherapeut und Autor Jorge Bucay erzählt in seinem Buch *Komm, ich erzähl dir eine Geschichte* von einem kleinen Jungen, der den Zirkus liebt. Am meisten fasziniert ihn der Elefant. In der Manege hebt das Tier schwere Lasten und bewegt riesige Stämme. Nach der Vorstellung steht es draußen, mit einer dünnen Kette an einem kleinen Holzpflock festgemacht, und bleibt ruhig stehen.

Der Junge wundert sich. Ein Tier, das Bäume bewegen kann, müsste diesen Pflock mühelos aus der Erde ziehen. Die Antworten der Erwachsenen stellen ihn wenig zufrieden. Erst viele Jahre später erklärt ihm ein alter Clown das Rätsel.

Der Elefant ist seit seiner Geburt an diesen Pflock gebunden. Als er klein war, hat er gezogen und gezerrt, Tag für Tag, und die Kette war stärker. Irgendwann hat er aufgehört, es zu versuchen. Heute hat er längst genug Kraft und hält trotzdem an seiner alten Überzeugung fest, dass der Pflock ihn festhält.

Die Geschichte berührt viele Menschen, weil sie so genau beschreibt, wie ein Glaubenssatz funktioniert. Er stammt aus einer Zeit, in der er gestimmt hat. Er bleibt ungeprüft. Und er hält uns an einem Ort fest, den wir längst verlassen könnten.

Was ein Glaubenssatz ist

Ein Glaubenssatz ist eine verallgemeinerte Überzeugung über dich selbst, über andere Menschen oder über die Welt. Er gibt dir Orientierung und spart Denkarbeit, denn er bewertet Situationen für dich im Voraus. Gleichzeitig lenkt er deine Aufmerksamkeit: Was zum Satz passt, fällt dir sofort auf. Was ihm widerspricht, rutscht leichter durch.

In der kognitiven Psychologie spricht man von Schemata oder Grundannahmen. Der Psychiater Aaron T. Beck, Begründer der kognitiven Therapie, beschrieb sie als tief liegende Überzeugungen, die unsere spontanen Gedanken in konkreten Situationen prägen. Wer etwa glaubt „Ich bin nicht gut genug“, hört in einer kritischen Rückmeldung schnell eine Bestätigung und in einem Lob eher eine Höflichkeit.

Für den ganzen Ratgeber kannst du dir einen Gedanken merken:
Ein Glaubenssatz ist eine Sicht auf die Dinge, eine von vielen möglichen!

Glaubenssätze gibt es in beide Richtungen. Neben einschränkenden Sätzen trägt jeder Mensch auch stärkende in sich: „Ich finde immer einen Weg.“ „Auf mich ist Verlass.“ „Das Leben meint es gut mit mir.“ Solche Sätze sind wertvolle Ressourcen. Dieser Ratgeber richtet den Blick vor allem auf die einschränkenden Sätze und lädt dich zugleich ein, deine stärkenden Sätze bewusst wahrzunehmen und zu pflegen.

Woher Glaubenssätze kommen

Die meisten Glaubenssätze wachsen aus drei Quellen, die sich oft mischen.

- **Gesagtes**: Sätze, die du oft gehört hast, von Eltern, Lehrkräften, Geschwistern oder aus deinem Umfeld. „Stell dich nicht so an.“ „Aus dir wird nie was.“ „Sei bescheiden.“ oder „Du bist zu empfindlich.“ Aus solchen Sätzen können Überzeugungen darüber entstehen, wie wir sein sollen und welche Seiten von uns willkommen sind.
- **Erlebtes**: Erfahrungen, die du dir selbst erklärt hast. Wer als Kind oft übersehen wurde, kann daraus schließen: „Ich bin nicht wichtig.“ Die Erfahrung war echt, die Schlussfolgerung ist eine Deutung. Ähnlich kann ein Kind, das beim Klettern auf einen Baum ausgelacht wurde, lernen: „Ich kann das nicht.“ Vielleicht war der Ast tatsächlich zu hoch oder der Moment ungünstig. Aus einer einzelnen Erfahrung kann dennoch eine allgemeine Überzeugung über die eigenen Fähigkeiten werden. Die Natur bietet uns immer wieder Gelegenheiten, solche Schlussfolgerungen zu überprüfen: Ein neuer Weg, ein anderer Griff, ein zweiter Versuch können neue Erfahrungen ermöglichen.
- **Abgeschautes**: Haltungen, die dir Menschen durch ihr Vorbild mitgegeben haben. Wenn in deiner Familie alle ständig beschäftigt waren, kann „Ruhe muss man sich verdienen“ zur Selbstverständlichkeit werden. Wir übernehmen vieles, indem wir beobachten, wie andere mit Herausforderungen, Pausen, Unsicherheit und Veränderungen umgehen. Das geschieht oft automatisch, ohne, dass wir es überprüfen.

Auch die **Natur kann uns zum Vorbild** werden. Bäume reduzieren im Winter ihren Stoffwechsel und passen sich an die Jahreszeit an. Tag und Nacht wechseln sich ab. Alles hat seine Zeit: Wachstum und Rückzug, Aktivität und Ruhe. Wer solche natürlichen Prozesse aufmerksam beobachtet, kann eigene Vorstellungen hinterfragen: Muss ich immer produktiv sein? Darf ich Pausen machen, bevor meine Kräfte erschöpft sind? Kann ich darauf vertrauen, dass nach einer Phase des Rückzugs wieder neue Bewegung entsteht?

Dazu kommen **Sprichwörter und kulturelle Botschaften,** die so vertraut klingen, dass wir sie leicht für Wahrheiten halten: „Ohne Fleiß kein Preis." „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr." „Einen alten Baum verpflanzt man nicht." Das letzte Bild lohnt einen zweiten Blick. Wer in Gärtnerei oder Forst arbeitet, weiß, dass sich auch ältere Bäume verpflanzen lassen, wenn man auf Wurzeln und Zeitpunkt achtet.

ÜBUNG

Fünfmal zum ersten Mal

Dauer: 20 Minuten | Ort: eine Runde, die du gut kennst | Material: Notizbuch

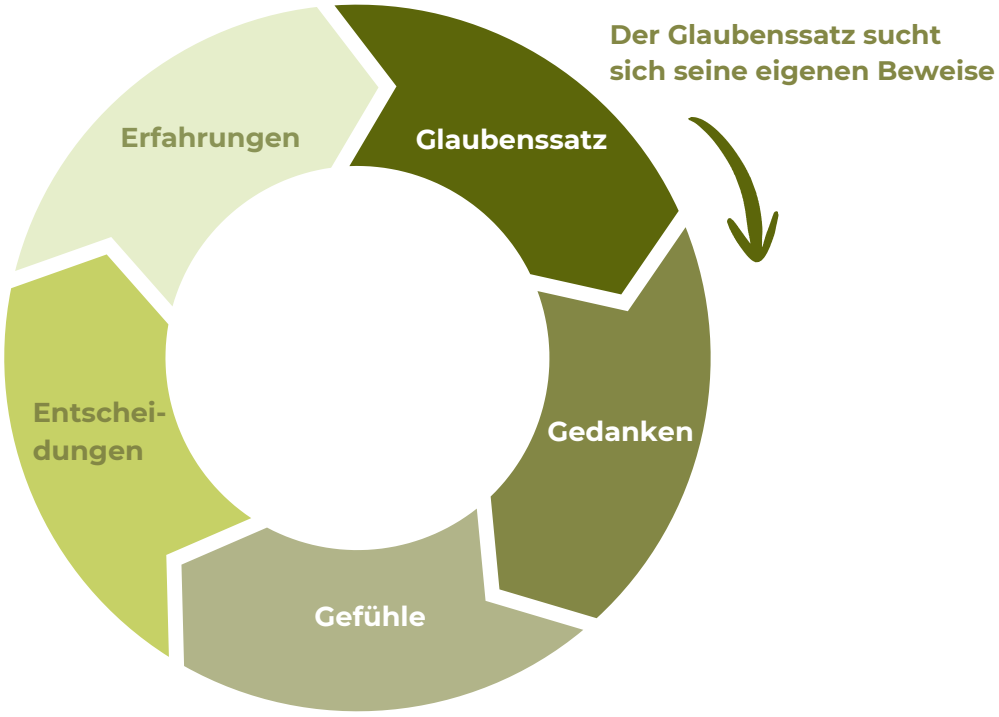


Manche Gedanken halten wir für gegeben, weil sie schon immer da waren. Diese Übung schärft den Blick für das, was wir vor lauter Gewohnheit übersehen.

1. Geh eine Runde, die du schon oft gegangen bist, etwa deinen täglichen Spazierweg.
2. Such dir unterwegs fünf Dinge, die dir dort bisher entgangen sind:
   ein Riss in der Rinde, ein Moospolster, ein Ast, der eigenwillig gewachsen ist.
   Das Erste findest du meist schnell, beim Fünften wird es spannend.
3. Bleib beim fünften Fund kurz stehen und frag dich:
   Was an mir selbst schaue ich kaum noch an, weil ich glaube, es längst zu kennen?
4. Notiere einen Gedanken über dich, den du schon lange für gegeben hältst.
   In Kapitel 2 kannst du ihm weiter auf die Spur gehen.

Warum sich Glaubenssätze immer wieder bestätigen

Glaubenssätze erhalten sich über einen Kreislauf, den du vielleicht kennst. Aus dem Satz entstehen Gedanken, aus den Gedanken Gefühle, aus den Gefühlen Entscheidungen. Die Entscheidungen führen zu Erfahrungen, und die Erfahrungen scheinen den Satz zu bestätigen.



Der Kreislauf, über den sich Glaubenssätze selbst bestätigen.

Ein Beispiel: Wer glaubt „Ich kann nicht vor Gruppen sprechen“, meidet Gelegenheiten dazu. Muss es doch einmal sein, fehlt die Übung, die Aufregung ist groß, und der Auftritt wird holprig. Der Satz scheint bewiesen. Tatsächlich hat er sich selbst erfüllt.

Die Psychologie nennt das Bestätigungsfehler: Wir suchen, deuten und erinnern Informationen bevorzugt so, dass sie zu unseren Überzeugungen passen. Das ist eine ganz normale Eigenschaft menschlicher Wahrnehmung.

Was dem Elefanten fehlt

Lange wurde die Elefantengeschichte mit einem Begriff aus der Forschung erklärt: der **erlernten Hilflosigkeit**.

Der Psychologe Martin Seligman hatte in den 1960er-Jahren beobachtet, dass Lebewesen nach wiederholten unkontrollierbaren Erfahrungen aufhören, sich zu wehren.

Fünfzig Jahre später haben Seligman und der Neurowissenschaftler Steven Maier ihre eigene Theorie neu gedeutet. Nach heutigem Stand ist Passivität eher die Ausgangsreaktion auf Bedrohung. Gelernt wird die Erfahrung, Einfluss zu haben. Für den Elefanten heißt das: Ihm fehlt die Erfahrung, dass er inzwischen stark genug ist.

Dieser feine Unterschied ist für diesen Ratgeber zentral. Im Mittelpunkt stehen neue Erfahrungen. Und für neue Erfahrungen ist die Natur ein besonders guter Ort, vor allem im **Naturcoaching**, wo Erleben und Reflexion bewusst zusammenkommen.

Eine kleine Zahlenprüfung

Vielleicht bist du schon einmal der Behauptung begegnet, wir hätten 60.000 Gedanken am Tag und 80 Prozent davon seien negativ. Diese Zahlen tauchen in vielen Ratgebern auf. Ihre Herkunft ist bis heute ungeklärt.

Die bislang einzige Messung, die Gedankenwechsel im Gehirn erfasst, stammt von Julie Tseng und Jordan Poppenk von der Queen's University in Kanada. Sie kamen 2020 auf etwa 6.200 Gedankenübergänge pro Tag. Der Anteil negativer Gedanken ist bislang ungemessen.

Diese kleine Prüfung ist ein schöner Einstieg in die Arbeit mit Glaubenssätzen. Auch eine Zahl kann sich wie eine Wahrheit anfühlen, weil wir sie oft gehört haben.

ÜBUNG

Trampelpfade lesen

Dauer: 30 bis 45 Minuten | Ort: Wald, Park oder Wiese mit Wegen | Material: Notizbuch



In jedem Wald und jedem Park gibt es zwei Arten von Wegen: die angelegten und die getretenen. Trampelpfade entstehen, weil viele Menschen dieselbe Abkürzung nehmen. Mit jedem Schritt wird der Boden fester und der Pfad deutlicher. Selten genutzte Pfade wachsen wieder zu, mit Gras, mit Wildkräutern und mit jungen Gehölzen.

1. Geh langsam und such nach Trampelpfaden. Wo zweigen sie ab? Wie breit sind sie?
2. Bleib an einem gut ausgetretenen Pfad stehen. Frag dich: Welcher Satz über mich ist in mir so ausgetreten wie dieser Weg? Schreib ihn so wertfrei wie möglich auf.
3. Frag dich: Seit wann gehe ich diesen Weg? Wer hat ihn mir gezeigt?
4. Geh dann zu einem zuwachsenden Pfad. Frag dich: Welcher Gedanke zu dem Thema würde mich mehr stärken und könnte ein Teil von mir werden?

Gehe beide Wege ein paar Mal und spüre hin, wie es sich anfühlt.

Notiere zum Schluss einen Satz, der zu dem kleinen Trampelpfad passt, selbstbestimmt entstanden ist und so aussehen könnte: „Ich erlaube mir jeden Tag ein wenig mehr (Liebe, Mut, Vertrauen, Zuversicht,..) auf meinen Trampelpfad zu bringen und im Alltag zu leben." Der Trampelpfad wird irgendwann einmal zu einem breiten Weg, je öfter du ihn bewusst gehst. Finde eine Gangart, wie du den Pfad gehen möchtest, und spüre dieser Haltung nach!

2

KAPITEL 2

Spurenlesen: Glaubenssätze aufspüren

Glaubenssätze zeigen sich meist indirekt, über die Spuren, die sie hinterlassen: in deiner Sprache, in deinem Körper und in deinen Reaktionen. Um sie zu finden, brauchst du weniger Grübeln als einen geübten Blick, ganz ähnlich wie beim Fährtenlesen im Wald.

Spur 1: Deine Sprache

Achte in den nächsten Tagen auf Wörter, die absolut klingen: immer, nie, alle, niemand, jeder, sowieso. Auch „muss“, „darf nicht“ und „sollte“ sind gute Hinweise. Sätze wie „Ich muss das allein schaffen“ oder „Mich nimmt sowieso niemand ernst“ tragen oft einen Glaubenssatz in sich.

Auch die Sätze, die du anderen ganz selbstverständlich mitgibst, lohnen einen Blick. Was sagst du deinen Kindern, deinem Team oder dir selbst vor einer schwierigen Aufgabe? Häufig wiederholen wir die Sätze, die wir selbst einmal gehört haben.

Spur 2: Dein Körper

Glaubenssätze haben auch eine körperliche Seite. Wenn ein alter Satz aktiv wird, spüren viele Menschen Enge im Brustkorb, Druck im Magen, hochgezogene Schultern oder einen flacheren Atem.

Wo meldet sich dein Satz im Körper?



Körpersignale als Spur eines Glaubenssatzes

Die Fähigkeit, solche inneren Körpersignale wahrzunehmen, nennt die Forschung Interozeption. Eine wichtige Rolle spielt dabei eine Hirnregion namens Inselrinde, die Signale aus dem Körperinneren mit Gefühlen und Bewertungen verknüpft. Vereinfacht gesagt:

Dein Körper meldet sich oft, bevor dein Verstand den Satz überhaupt formuliert hat. Wer diese Signale lesen lernt, erkennt Glaubenssätze früher.

Draußen fällt das vielen Menschen leichter. Die Reize sind sanfter als im Büro oder am Bildschirm, und die Aufmerksamkeit kann sich freier nach innen wenden.

Spur 3: Deine Reaktionen

Eine dritte Spur sind Reaktionen, die größer sind als der Anlass. Wenn eine kleine Kritik dich tagelang beschäftigt oder eine verspätete Antwort dich stark verunsichert, lohnt sich die Frage: Welcher Satz über mich wurde hier berührt?

In solchen Momenten reagierst du auf die Bedeutung, die der Satz der Situation gibt. Bei einem Praxisabend hat das jemand einmal treffend zusammengefasst: genauer hinhören, um den Satz hinter dem Satz zu hören.

Spur 4: Satzanfänge

Ein einfacher Weg, unbewusste Überzeugungen sichtbar zu machen, ist die Satzergänzung. Du vervollständigst Satzanfänge ganz spontan. Bewährt haben sich diese:

- Ich muss immer …
- Ich darf nie …
- Menschen wie ich …
- Wenn ich Fehler mache, …
- Liebe muss man sich …
- Erfolg bedeutet …
- In meiner Familie galt: …
- Wer sich ausruht, …
- „Ich kann gut …“
- „Auf mich ist Verlass, wenn …“

Schreib zu jedem Anfang mehrere Enden. Auch unsinnige Antworten dürfen stehen bleiben. Oft kommen die wichtigen Sätze erst nach ein paar Durchgängen.

ÜBUNG

Fährtenlesen der letzten Woche

Dauer: 30 Minuten | Ort: ein Weg mit weichem Boden, etwa Waldweg, Uferweg oder Feldrand | Material: Notizbuch



Tiere hinterlassen Spuren, auch wenn sie selbst längst weitergezogen sind: Trittsiegel im Matsch, angeknabberte Zapfen, Federn, aufgewühlte Erde. Wer Fährten liest, schließt aus den Spuren auf das, was geschehen ist. Genau so kannst du auf deine vergangene Woche schauen.

1. Geh langsam und such nach Tierspuren. Es geht ums genaue Hinsehen, das Bestimmen ist Nebensache.
2. Wenn du eine Spur gefunden hast, bleib stehen. Frag dich: Was könnte hier passiert sein? Woran erkenne ich das?
3. Such dir einen Platz in der Nähe der Spur, etwa einen Baumstumpf am Wegrand. Übertrage dort den Blick des Fährtenlesens auf deine letzte Woche. Geh sie Tag für Tag durch: Wo hast du dich klein gefühlt, ein Nein heruntergeschluckt, etwas vermieden oder dich über dich geärgert?
4. Leg für jede dieser Situationen einen kleinen Stein oder Zweig auf den Boden, Stück für Stück hintereinander, sodass deine eigene Fährte entsteht. Notiere zu jedem Stück: Was hast du getan oder gelassen? Was hast du gedacht? Wo im Körper hast du es gespürt?
5. Schau auf deine Fährte. Wohin führt sie? Frag dich: Welcher Satz könnte diese Spuren hinterlassen haben? Formuliere ihn als Ich-Satz.

Führen mehrere Spuren zum selben Satz, hast du einen wichtigen Glaubenssatz gefunden. Schreib ihn auf eine eigene Seite. Du brauchst ihn in Kapitel 4.

ÜBUNG

Wessen Stimme ist das?

Dauer: 20 Minuten | Ort: ein ruhiger Platz im Wald, am besten am Morgen | Material: keins

Im Wald sind viele Stimmen gleichzeitig zu hören. Wer eine Weile still sitzt, beginnt sie zu unterscheiden: das Klopfen eines Spechts, das Rufen einer Amsel, das Rauschen in den Kronen. Auch in dir sprechen viele Stimmen.

1. Setz dich und schließ die Augen oder senke den Blick. Lausche zwei Minuten lang.
2. Zähle innerlich, wie viele verschiedene Stimmen und Geräusche du hörst. Wie viele davon könntest du benennen?
3. Wähle eine Stimme und folge ihr. Woher kommt sie? Ist sie nah oder fern, laut oder leise?
4. Ruf dir nun deinen Glaubenssatz in Erinnerung. Hör ihm zu, als wäre er eine Stimme im Wald. Frag dich: Wie klingt er? Wessen Stimme ist das? Klingt sie nach dir oder nach jemand anderem?
5. Frag dich: Wie alt war ich, als ich diese Stimme zum ersten Mal gehört habe?
6. Öffne die Augen und lausche noch einmal dem Wald. Nimm wahr, dass diese eine Stimme eine von vielen ist.

Manche Menschen erkennen in dieser Übung sehr deutlich eine bestimmte Person. Das kann bewegend sein. Denk an deine Spielregeln: Du bestimmst die Tiefe und darfst jederzeit die Augen öffnen und aussteigen.

WEITERGEDACHT · FÜR ALLE, DIE MENSCHEN BEGLEITEN

Glaubenssätze zeigen sich in Gesprächen oft in kleinen Wörtern: einem „eigentlich“, einem „immer“ oder einem kurzen Seufzer. Wer diese Spuren aufgreift, öffnet häufig die Tür zum eigentlichen Thema. Eine einfache Möglichkeit: Wiederhole das auffällige Wort und frag, was es bedeutet. Draußen lohnt zudem der Blick auf den Körper, wenn ein Satz fällt:
Bleibt jemand stehen, wird der Schritt schneller, verändert sich der Atem? Solche Beobachtungen kannst du behutsam zurückmelden und die Deutung der Person überlassen.

3

KAPITEL 3

Was ist Selbstwert?

Selbstwert ist die grundlegende Bewertung, die du von dir als Person hast: ob du dich insgesamt als wertvoll und in Ordnung erlebst. Er ist eng mit Glaubenssätzen verbunden, denn die stillsten und mächtigsten Sätze handeln fast immer vom eigenen Wert. „Ich bin nicht gut genug“ ist ein Gedanke über dich als ganze Person.

Vier Begriffe, die oft verwechselt werden

Im Alltag werden **Selbstwert, Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit und Selbstmitgefühl** oft gleichgesetzt. Die Psychologie unterscheidet sie, und diese Unterscheidung hilft dir, genauer hinzuschauen, wo es bei dir hakt.

Begriff	Worum es geht	Typische innere Frage
Selbstwert	Wie du dich als Person insgesamt bewertest	„Bin ich okay, so wie ich bin?“
Selbstvertrauen	Wie sehr du deinen Fähigkeiten und Entscheidungen traust	„Kann ich mich auf mich verlassen?“
Selbstwirksamkeit	Die Erwartung, eine bestimmte Aufgabe bewältigen zu können	„Schaffe ich das, was jetzt vor mir liegt?“
Selbstmitgefühl	Wie freundlich du mit dir umgehst, wenn es schwer wird	„Wie behandle ich mich, wenn ich scheitere?“

Ein Mensch kann im Beruf sehr selbstwirksam sein und zugleich einen brüchigen Selbstwert haben. Viele Führungskräfte kennen das: Sie wissen, dass sie Projekte stemmen können, und fühlen sich trotzdem nur so viel wert wie ihr letzter Erfolg.

Selbstwert mit Bedingungen

Die Psychologin Jennifer Crocker hat gezeigt, dass viele Menschen ihren Selbstwert an Bedingungen knüpfen. Sie fühlen sich wertvoll, wenn sie Leistung bringen, gut aussehen, gemocht werden oder moralisch einwandfrei handeln. Solange die Bedingung erfüllt ist, fühlt sich alles gut an. Sobald sie wackelt, wackelt der ganze Mensch.

Crocker und ihre Kollegin Lora Park beschreiben das Streben nach solchem Selbstwert als teuer: Es kostet Gelassenheit, Beziehungen und manchmal auch Gesundheit, weil jede Situation zur Prüfung wird. Ein stabiler Selbstwert trägt auch dann, wenn etwas schiefgeht.

Ein hilfreiches Bild dafür findest du im Wald. Ein Baum gehört zum Wald, gleich ob er gerade das schönste Blätterkleid trägt oder im Winter kahl steht.

Die inneren Antreiber

Viele Bedingungen für den eigenen Wert lassen sich auf eine Handvoll innerer Botschaften zurückführen. Der Psychologe Taibi Kahler hat sie in den 1970er-Jahren im Rahmen der Transaktionsanalyse als „Antreiber“ beschrieben:

- **Sei perfekt**. Fehler sind gefährlich, nur das Beste zählt.
- **Sei stark**. Gefühle und Bedürfnisse behältst du für dich.
- **Streng dich an**. Nur was Mühe kostet, zählt.
- **Beeil dich**. Ruhe ist verschwendete Zeit.
- **Mach es allen recht**. Dein Platz hängt davon ab, dass andere zufrieden sind.

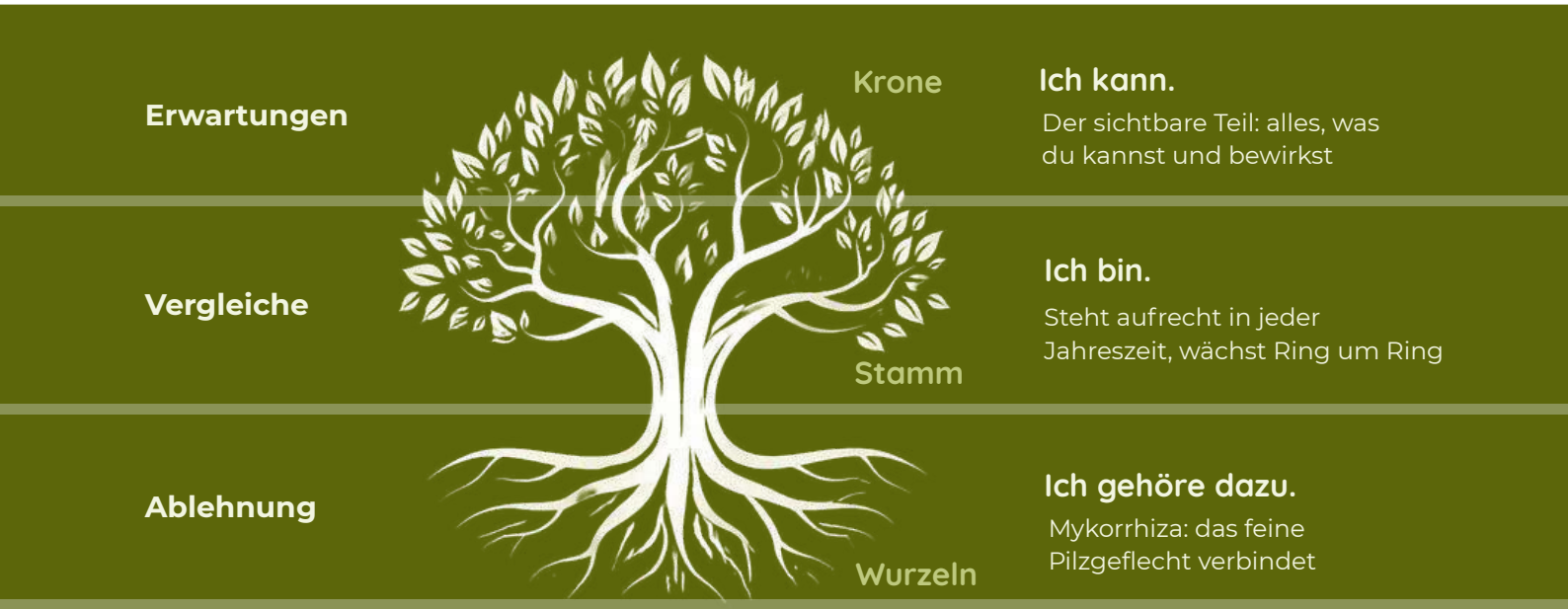
Jeder Antreiber hat eine gute Seite.
Sorgfalt, Belastbarkeit, Ausdauer, Tempo und Rücksicht sind wertvolle Eigenschaften. Schwierig wird es, wenn aus der Fähigkeit ein Zwang wird und der eigene Wert daran hängt.

WEITERGEDACHT · FÜR ALLE, DIE MENSCHEN BEGLEITEN

Innere Antreiber zeigen sich in der Begleitung oft schon darin, wie jemand eine Übung angeht: schnell fertig sein, alles richtig machen, zuerst an die anderen denken. Diese Beobachtung kannst du freundlich spiegeln: „*Mir fällt auf, wie gründlich du bist. Woher kennst du das?*“
So wird der Antreiber sichtbar und darf erst einmal so sein. Würdige auch seine gute Seite: Sorgfalt, Tempo und Rücksicht sind Fähigkeiten, die bleiben dürfen, wenn der Druck dahinter nachlässt. Und ein ehrlicher Blick auf dich lohnt sich:
Welcher Antreiber begleitet dich, wenn du andere begleitest?

Der Baum des Selbstwerts

In meiner Arbeit nutze ich ein einfaches Bild, um zu zeigen, woraus Selbstwert gewachsen ist: einen Baum aus drei Teilen.



Der Baum des Selbstwerts nach Felicia Zinner

Wurzeln	Ich gehöre dazu.	Sicherheit, Bindung, Zugehörigkeit, Menschen, die dich gesehen haben
Stamm	Ich bin.	deine Würde als Mensch, dein Wert als Teil des Lebendigen
Krone	Ich kann.	dein Körper, deine Fähigkeiten, deine Selbstwirksamkeit

Die Wurzeln verbinden. Über feine Pilzfäden, die Mykorrhiza, stehen die Wurzeln vieler Bäume mit Pilzen im Austausch und erhalten Wasser und Nährstoffe. Ganz ähnlich wächst Zugehörigkeit: aus Beziehungen, in denen du dich gehalten und gesehen erlebst.

Der Stamm trägt. Er steht aufrecht, im Sommer wie im Winter, und wächst Jahr für Jahr einen Ring weiter. Er steht für deinen Wert als Mensch, der unabhängig von Leistung besteht. Diesen Gedanken stellt auch das Grundgesetz an seinen Anfang: Die Würde des Menschen ist unantastbar.

Die Krone ist der sichtbare Teil: alles, was du kannst und bewirkst. Viele Menschen kümmern sich vor allem um sie und wollen immer mehr können und leisten. Eine große Krone braucht aber einen kräftigen Stamm und gut verbundene Wurzeln, sonst kippt der Baum beim ersten Sturm.

Erwartungen, Vergleiche, Ablehnung und Bewertungen wirken in dieser Metapher auf den Baum wie Wind und Wetter. Sie können Äste brechen und Blätter kosten. Der Stamm hält den Baum aufrecht, die Wurzeln halten ihn im Boden. Ein Teil der Arbeit in diesem Ratgeber besteht darin, beides wieder zu spüren.

Ein kurzer Check für deinen **nächsten Spaziergang**: Stell dich vor einen Baum und frag dich, welcher der drei Teile bei dir gerade kräftig ist und welcher Pflege braucht.

ÜBUNG

Der Bedingungs-Spaziergang

Dauer: 40 Minuten | Ort: Wald oder Park mit Vielfalt | Material: Notizbuch, Stift



Diese Übung macht sichtbar, an welche Bedingungen du deinen Wert knüpfst, und stellt ihnen Bilder aus der Natur gegenüber.

1. Setz dich zu Beginn an einen ruhigen Platz und vervollständige fünfmal den Satz: „Ich bin in Ordnung, wenn …“ Schreib schnell und so, wie es kommt.
2. Lies die Sätze einmal laut. Markiere den, der sich am stärksten anfühlt.
3. Geh los und nimm diesen einen Satz mit. Such im Wald ein **Gegenbeispiel**: etwas, das deine Bedingung nicht erfüllt und trotzdem seinen Platz hat. Glaubst du „Ich bin nur gut, wenn ich etwas leiste“, findest du vielleicht ein Moosbett. Es strengt sich nicht an und gehört trotzdem zum Wald. Glaubst du „Ich bin nur gut, wenn mich alle mögen“, findest du vielleicht eine Brennnessel. Viele Menschen machen einen Bogen um sie. Für die Raupen von Tagpfauenauge und Kleinem Fuchs ist sie trotzdem lebenswichtig, denn sie fressen fast nur Brennnesseln.
4. Bleib bei deinem Fund und schau ihn genau an. Frag dich: Was bewirkt er, einfach indem er da ist? Das Moos speichert Wasser und hält den Waldboden feucht. Die Brennnessel gibt den Raupen Nahrung oder dient als entzündungshemmender Kräutertee.
5. Übertrage das zum Abschluss auf dich und schreib zwei Sätze auf. Der erste Satz beschreibt deine Daseinsberechtigung, so wie bei deinem Fund: „Ich bin in Ordnung, so wie ich bin. Ich habe meinen Platz.“ Der zweite Satz beschreibt deinen nächsten Wachstumsschritt: „Ich wachse jeden Tag ein wenig mehr in das Vertrauen hinein, dass …“ Ergänze ihn mit deinen eigenen Worten, zum Beispiel: „… ich auch in ruhigen Momenten wertvoll bin.“

Der zweite Satz ist bewusst als Wachstumssatz formuliert.
Warum das so wichtig ist, erfährst du in Kapitel 6.

4

KAPITEL 4

Den Satz prüfen: Vier Fragen, vier Orte

Einen Glaubenssatz zu prüfen heißt, ihm ehrlich ins Gesicht zu schauen. Die bekannteste Methode dafür sind die vier Fragen von Byron Katie, ergänzt um die sogenannte Umkehrung. In diesem Kapitel gehst du die Fragen auf einem Weg mit vier Stationen.

Die vier Fragen nach Byron Katie

Die US-Amerikanerin Byron Katie hat in den 1980er-Jahren eine Form der Selbstbefragung entwickelt, die sie „The Work" nennt. Ihr Buch *Lieben was ist* hat diese Methode weit verbreitet. Im Kern stehen vier Fragen, die du einem belastenden Gedanken stellst:

1. Ist das wahr?
2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass es wahr ist?
3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?
4. Wer wärst du ohne diesen Gedanken?

Danach folgt die Umkehrung. Du drehst den Satz in verschiedene Richtungen und prüfst, ob die gedrehte Fassung genauso wahr oder sogar wahrer ist. Aus „Ich bin nicht gut genug" kann etwa werden: „Ich bin gut genug." „Ich bin zu mir selbst zu streng." Oder: „Mein Denken behandelt mich unfreundlich."

In der Coaching-Praxis hat sich bewährt, die dritte und vierte Frage genauer auszufächern. Mit dem Gedanken: Wie geht es mir dann? Was tue ich dann? Was lasse ich dann? Ohne den Gedanken: Wie ginge es mir? Was würde ich tun? Was würde ich lassen?

Die zusammenfassende Naturcoaching-Übung dazu findest du auf Seite 23.

Was die Forschung dazu sagt

The Work ist bislang wenig untersucht. Eine Pilotstudie mit knapp 200 Teilnehmenden einer neuntägigen Schulung fand nach dem Kurs und sechs Monate später eine geringere psychische Belastung und eine bessere Lebensqualität. Da eine Vergleichsgruppe fehlte, fordern die Forschenden selbst weitere, strengere Untersuchungen.

Methodisch verwandt ist die kognitive Umstrukturierung aus der Verhaltenstherapie, bei der Gedanken auf ihre Belege geprüft werden. Sie ist gut erforscht. Für diesen Ratgeber heißt das: Die vier Fragen sind ein wertvolles Werkzeug zur Selbstreflexion. Ihre Stärke liegt im ehrlichen Hinschauen.

Drei Fragen, die die Prüfung vertiefen

Neben den vier Fragen helfen dir drei weitere Blickwinkel, die besonders bei Sätzen über den eigenen Wert nützlich sind:

- **Der Blick der anderen:** Würden alle Menschen, die dich gut kennen, diesem Satz zustimmen? Wirklich alle?
- **Der Blick auf dein jüngeres Ich**: Würdest du diesen Satz über das Kind sagen, das du warst, als er entstanden ist?
- **Der Blick auf die Belege**: Was spricht dafür? Was spricht dagegen? Gab es Situationen, in denen der Satz anders war?

Ein Wort zur Umkehrung

Die Umkehrung ist ein Perspektivwechsel. Manchmal wirkt die vollständige Umkehrung befreiend. Manchmal fühlt sie sich fremd an, weil sie zu weit springt. Auch das ist ein wichtiger Hinweis. Zwischen dem alten Satz und seiner vollen Umkehrung liegt meist ein Satz, der wirklich passt. Ihn findest du in Kapitel 6.

WEITERGEDACHT · FÜR ALLE, DIE MENSCHEN BEGLEITEN

Die vier Fragen wirken am stärksten, wenn genug Zeit für die Antworten bleibt. Gerade die vierte Frage, „Wer wärst du ohne diesen Gedanken?“, braucht oft eine längere Pause, bis sich eine Antwort zeigt. Halte diese Stille aus, sie gehört dazu.

Draußen hilft ein Ortswechsel: Wer für die vierte Frage an einen Platz mit Weite geht, findet häufig leichter Abstand zum alten Satz. Bei der Umkehrung entscheidet die Person selbst, welche Fassung für sie stimmt. Fühlt sich die volle Umkehrung zu groß an, ist ein Brückensatz aus Kapitel 6 die passende Fortsetzung.

ÜBUNG

Vier Fragen, vier Orte

Dauer: 60 bis 90 Minuten

Ort: ein Rundweg oder Spazierweg, auf dem du vier unterschiedliche Plätze findest

Material: Notizbuch, dein Glaubenssatz aus Kapitel 2



Vier Fragen, vier Orte: dein Rundweg mit Umkehrung.

In dieser Übung bekommt jede Frage ihren eigenen Ort. Der Wechsel des Platzes gibt jeder Frage eigenen Raum. Viele Menschen erleben, dass Bewegung und Ortswechsel festgefahrene Gedanken leichter in Fluss bringen.

Erster Ort: ein Baum, an den du dich lehnen kannst. Lehn dich mit dem Rücken an den Stamm und spür den Halt. Sprich deinen Glaubenssatz einmal leise aus. Frag dich: Ist das wahr? Antworte spontan mit Ja oder Nein. Beides ist erlaubt.

Zweiter Ort: ein Stein, ein Felsen oder fester Boden. Leg eine Hand auf den Stein oder stell dich fest hin. Frag dich: Kann ich mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist? Ganz und gar, zu hundert Prozent? Bleib bei der Antwort, die sich ehrlich anfühlt.

Dritter Ort: ein Platz, an dem es eng wird. Das kann ein Hohlweg sein, ein Dickicht oder ein schmaler Pfad zwischen Büschen. Glaub dem Satz hier für einen Moment ganz. Frag dich: Wie geht es mir, wenn ich das glaube? Wo spüre ich es im Körper? Wie behandle ich mich? Wie behandle ich andere? Was tue ich dann, und was lasse ich? Schreib auf, was kommt.

Vierter Ort: ein Platz mit Weite. Eine Lichtung, ein Waldrand mit Blick, ein Ufer, eine Wiese. Atme durch. Frag dich: Wer wäre ich ohne diesen Gedanken? Spür hin, was für ein Mensch du wärst, wenn dieser Satz aus deinem Leben verschwunden wäre. Wie würdest du gehen, sprechen, entscheiden? Wie fühlt sich das an?

Die Umkehrung: Dreh dich um. Bleib am vierten Ort und dreh dich buchstäblich um, sodass du den Weg siehst, den du gekommen bist. Formuliere deinen Satz in mindestens drei Umkehrungen. Finde für jede Umkehrung ein echtes Beispiel aus deinem Leben, in dem sie stimmt.

Geh den Weg danach in Ruhe zurück. Entscheidungen haben Zeit.
Es reicht, wenn der alte Satz ein wenig ins Wanken gekommen ist.

5

KAPITEL 5

Würdigen statt bekämpfen

Jeder Glaubenssatz hatte einmal einen guten Grund. Er ist entstanden, um dich zu schützen, dir eine Erklärung zu geben oder dir einen Platz in deiner Familie, deiner Klasse oder deinem Team zu sichern. Wer ihn würdigt, kann ihn leichter gehen lassen.

Wovor dich dein Satz geschützt hat

Stell dir ein Kind vor, das oft kritisiert wurde. Der Satz „Ich darf keine Fehler machen“ war für dieses Kind eine kluge Strategie. Wer fehlerfrei arbeitet, wird seltener kritisiert. Wer sich anstrengt, bekommt vielleicht Anerkennung. Der Satz hat das Kind durch eine schwierige Zeit gebracht.

Schwierig wird es, wenn der Satz weiterarbeitet, obwohl seine Zeit vorbei ist. Das Kind ist längst erwachsen, die Situation hat sich verändert, und das alte Schutzprogramm läuft weiter. Es ist Zeit, ihm einen wohlverdienten Ruhestand zu gönnen.

In der Praxis zeigt sich immer wieder: Sobald diese alte Leistung anerkannt ist, entsteht Raum für etwas Neues. Ein alter Satz braucht Raum, bevor ein neuer Platz findet.

Gefühle dürfen da sein

Wenn du deinen Satz würdigst, können Gefühle auftauchen: Traurigkeit darüber, was du dir lange versagt hast, Wut auf Menschen, die dir diesen Satz mitgegeben haben, oder Zärtlichkeit für dein jüngeres Ich. Diese Gefühle gehören dazu und dürfen da sein, auch wenn sie sich stark anfühlen.

Es reicht, sie wahrzunehmen und ihnen Raum zu geben. Draußen hilft dabei oft ein einfacher Halt: ein Stamm im Rücken, der Boden unter den Füßen, der Blick auf etwas Lebendiges. Und wenn es zu viel wird, gilt deine Spielregel: aussteigen, Füße spüren, trinken.

WEITERGEDACHT · FÜR ALLE, DIE MENSCHEN BEGLEITEN

Menschen lassen einen Glaubenssatz leichter los, wenn seine frühere Aufgabe gewürdigt wird. Ein Satz wie „Damals hat dich das geschützt“ entlastet. Erkenne deshalb die Schutzfunktion an, bevor du zum Prüfen einlädst. Rechtfertigungen, ein schneller Themenwechsel oder ein angespannter Körper zeigen, dass jemand noch Zeit braucht. Dann ist Würdigen der nächste Schritt, Verändern kommt später.

ÜBUNG

Die Borke

Dauer: 30 Minuten | Ort: ein Wald oder Park mit älteren Bäumen | Material: Notizbuch



Die Borke ist die äußere Rinde eines Baumes. Sie schützt ihn vor Hitze, Frost, Verletzungen und Fraß. Je älter ein Baum wird, desto mehr Risse bekommt sie. Das gehört zum Wachstum: Der Stamm wird breiter, und die starre äußere Schicht reißt auf, damit er wachsen kann. Bei Eichen, Kiefern oder alten Linden siehst du das besonders deutlich.

1. Such einen Baum mit tief gefurchter Borke. Leg deine Hand darauf und fahre die Risse mit den Fingern nach. Wie fühlt sich die Oberfläche an? Wie tief sind die Furchen?
2. Bleib bei diesem Baum. Nimm deinen Glaubenssatz in Gedanken dazu. Frag dich: Wofür war dieser Satz meine Borke? Wovor hat er mich geschützt?
3. Frag dich: In welcher Zeit meines Lebens war dieser Schutz besonders wichtig? Was hat er mir damals ermöglicht?
4. Frag dich: Wo ist mir dieser Schutz inzwischen zu eng geworden? Wo hindert er mich am Wachsen?
5. Schreib deinem Satz eine Dankeszeile. Sie kann ganz schlicht sein: „Danke, dass du mich damals geschützt hast. Du hast deine Aufgabe gut gemacht."
6. Leg zum Abschluss noch einmal die Hand auf einen der Risse. Nimm das Bild mit: Wo die Borke aufreißt, wächst der Baum.

Manchen Menschen fällt es schwer, einem Satz zu danken, der ihnen viel Kummer gemacht hat. Das ist verständlich. Du kannst die Dankeszeile auch an dein jüngeres Ich richten, das sich mit diesem Satz so gut es konnte durchs Leben geholfen hat.

6

KAPITEL 6

Brückensätze statt Affirmationen

Ein neuer Satz hilft, wenn du ihm glauben kannst. Darum arbeitet dieser Ratgeber mit Brückensätzen: kleinen, ehrlichen Schritten vom alten Satz zu einem neuen. Die Forschung gibt diesem Vorgehen gute Gründe.

Was Forschung über positive Sätze herausgefunden hat

Viele Ratgeber empfehlen, positive Sätze täglich zu wiederholen, vor dem Spiegel, auf Zetteln oder als Sprachaufnahme. Die Psychologin Joanne Wood von der University of Waterloo hat 2009 genauer hingeschaut. In ihren Experimenten wiederholten Menschen den Satz „Ich bin ein liebenswerter Mensch".

Das Ergebnis überraschte: Wer ohnehin einen stabilen Selbstwert hatte, fühlte sich danach etwas besser. Wer einen niedrigen Selbstwert hatte, fühlte sich danach schlechter als die Vergleichsgruppe. Am besten schnitten Menschen mit niedrigem Selbstwert ab, wenn sie überlegen durften, in welchen Momenten der Satz stimmt und in welchen weniger.

Die Forschenden vermuten: Ein Satz, der weit vom eigenen Erleben entfernt ist, ruft inneren Widerspruch hervor. Eine Stimme antwortet: „Nein, bin ich nicht." Und dieser Widerspruch bestätigt den alten Satz. Bei einem Naturcoachingworkshop hat das jemand so formuliert: Irgendwo zwischen dem Glaubenssatz und meiner 180-Grad-Umkehr liegt eine hilfreiche Alternative.

Was einen guten Brückensatz ausmacht

Ein Brückensatz ist ein Satz, dem du heute schon zu einem guten Teil zustimmen kannst. Er führt in die Richtung, in die du willst, und bleibt dabei nah an deiner Erfahrung. Gute Brückensätze haben meist diese Merkmale:

- **Glaubwürdig**: Du kannst ihm heute mindestens zu etwa zwei Dritteln zustimmen.
- **In Bewegung**: Er beschreibt einen Weg. „Ich lerne …", „Ich beginne …", „Ich darf …", „Immer öfter"
- **Ehrlich**: Er lässt Ausnahmen zu. „Manchmal …", „Auch wenn …, …"
- **Freundlich**: Er klingt wie die Stimme eines wohlwollenden Menschen.
- **Konkret**: Er bezieht sich auf dein eigenes Leben.

Beispiele für Brückensätze

Alter Satz	Erster Trittstein	Zweiter Trittstein	Dritter Trittstein
Ich bin nicht gut genug.	Manchmal bin ich genug, und manchmal zweifle ich.	Ich lerne, meinen Wert unabhängig von einzelnen Ergebnissen zu sehen.	Ich bin genug, auch an Tagen, an denen etwas misslingt.
Ich darf keine Fehler machen.	Fehler sind unangenehm und zeigen mir, wo ich lerne.	Ich darf Fehler machen und daraus klüger werden.	Fehler gehören zum Wachsen dazu, bei mir wie bei allen.
Ich muss es allen recht machen.	Ich bemerke, wann ich Ja sage und Nein meine.	Mein Nein ist manchmal das ehrlichere Geschenk.	Ich darf für mich einstehen und bleibe dabei verbunden.
Ich muss alles allein schaffen.	Ich habe schon Hilfe angenommen, und es hat mir gutgetan.	Um Hilfe zu bitten ist eine Fähigkeit, die ich üben kann.	Ich darf mich stützen lassen, so wie ich andere stütze.
Ruhe muss man sich verdienen.	Ich merke, dass ich nach Pausen klarer denke.	Pausen sind Teil meiner Leistungsfähigkeit.	Ich darf ruhen, einfach weil ich ein Mensch bin.

Diese Beispiele sind Anregungen.
Der passende Satz darf aus dir heraus entstehen und nach dir klingen.

Deinen Satz in den Körper bringen

Ein Satz, der auch im Körper wohnt, bleibt im Alltag leichter präsent. Probier deshalb aus, wie dein Brückensatz aussieht, wenn du ihn mit deinem Körper ausdrückst:
Welche Haltung passt zu ihm? Wie stehst du, wie atmest du, wohin schaust du?
Nimm dir dafür am Ende der Übung zwei Minuten Zeit und präg dir diese Haltung ein.

WEITERGEDACHT · FÜR ALLE, DIE MENSCHEN BEGLEITEN
Viele Menschen wünschen sich einen großen, positiven Satz und spüren dann inneren Widerspruch. Hilfreich ist die Frage: Wie sehr stimmst du diesem Satz heute zu, in Prozent? Liegt die Antwort unter etwa zwei Dritteln, lohnt sich ein kleinerer Trittstein. Der passende Satz klingt nach der Person selbst, in ihren Worten und in ihrem Tempo. Ein Brückensatz, den jemand selbst gefunden hat, trägt meist weiter als ein vorgeschlagener.

ÜBUNG

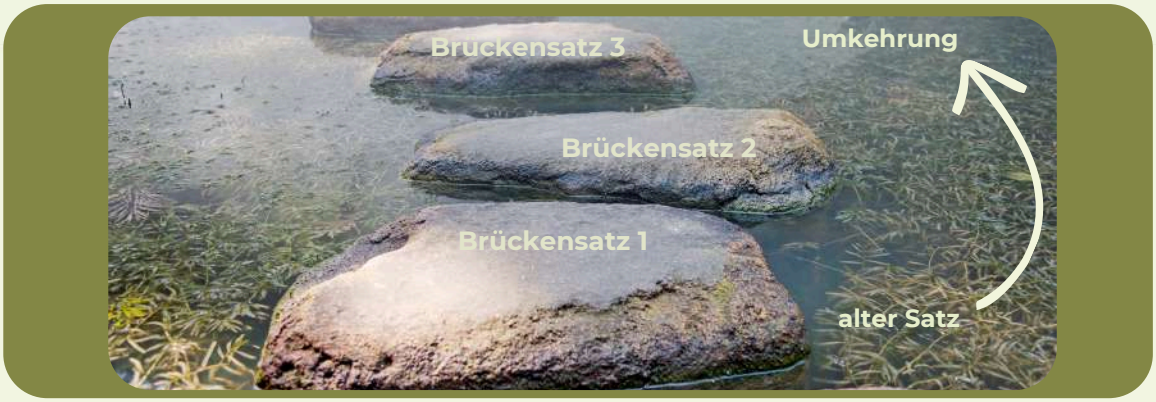
Trittsteine über den Bach

Dauer: 30 bis 45 Minuten

Ort: ein kleiner, flacher Bach oder Graben mit Steinen, alternativ ein Weg mit Steinen oder Wurzeln

Material: Notizbuch, dein Glaubenssatz und deine Umkehrungen aus Kapitel 4

Jeder Schritt so, dass er zu deiner aktuellen Situation passt



Trittsteine vom alten Satz zur Umkehrung.

Wer einen Bach ohne Brücke überqueren will, sucht Trittsteine: nah genug, um sicher darauf zu treten, und so gelegen, dass sie ans andere Ufer führen.
Wer zu weit springt, landet im Wasser.

Achte auf deine Sicherheit: Nutz nur flache, ruhige Gewässer und trockene, stabile Steine. Alternativ legst du dir drei Steine oder Äste mit etwas Abstand auf einen Weg.

1. Stell dich ans Ufer, auf dein „altes Ufer“. Sprich deinen alten Glaubenssatz aus.
2. Schau auf das andere Ufer. Sprich deine Umkehrung aus Kapitel 4. Spür hin: Wie weit fühlt sich das andere Ufer gerade an?
3. Such den ersten Trittstein und formuliere deinen ersten Brückensatz. Er soll so nah sein, dass du ihm sofort zustimmen kannst. Tritt auf den Stein und sprich ihn aus.
4. Prüf auf dem Stein: Hält dieser Satz? Wackelt er, mach ihn kleiner und ehrlicher, bis er trägt.
5. Such den zweiten und dritten Trittstein. Formuliere zu jedem einen Satz, der ein Stück weiter führt.
6. Am anderen Ufer angekommen: Welcher der Sätze war der wichtigste Schritt? Oft ist es der mittlere.
7. Schreib die drei Sätze auf. Markiere den, mit dem du in den nächsten Wochen leben möchtest.

Vielleicht endet dein Weg heute in der Mitte des Bachs. Auch ein sicherer Stand auf einem Trittstein ist ein Fortschritt.

7

KAPITEL 7

Selbstmitgefühl und Selbstliebe

Selbstliebe klingt groß, und viele Menschen fragen sich, wo sie anfangen sollen.
Ein greifbarer Einstieg ist **Selbstmitgefühl**: die Fähigkeit, freundlich mit dir umzugehen, gerade wenn etwas schiefgeht. Selbstmitgefühl steht dir in guten wie in schweren Momenten zur Verfügung, ganz unabhängig von deiner aktuellen Leistung.

Was Selbstmitgefühl ist

Die US-amerikanische Psychologin Kristin Neff hat den Begriff in der Forschung geprägt.
Sie beschreibt Selbstmitgefühl mit drei Bestandteilen:

- **Freundlichkeit mit dir selbst:** Du sprichst mit dir, wie du mit einem Menschen sprechen würdest, den du magst.
- **Verbundenheit**: Du erkennst, dass Scheitern, Zweifel und Schmerz zum Menschsein gehören. Viele andere kennen das auch.
- **Achtsamkeit**: Du nimmst wahr, was gerade schwer ist, und gibst ihm Raum, mit etwas freundlichem Abstand.

Neff betont einen wichtigen Unterschied:

- **Selbstwert** fragt „Wie gut bin ich?“ und führt schnell zu Vergleichen.
- **Selbstmitgefühl** fragt „Was brauche ich gerade?“ und richtet den Blick auf dich selbst.

Was die Forschung zeigt

Selbstmitgefühl lässt sich üben. Eine Auswertung von 27 kontrollierten Studien kam 2019 zu dem Ergebnis, dass Trainings in Selbstmitgefühl unter anderem Stress, Selbstkritik, Ängstlichkeit und depressive Verstimmungen spürbar verringern konnten. Die Effekte lagen im mittleren Bereich, und der Zuwachs an Selbstmitgefühl blieb in Nachbefragungen erhalten.

Für uns bedeutet das:
Freundlichkeit mit dir selbst ist eine Fähigkeit, die du trainieren kannst wie einen Muskel.

Selbstliebe im Alltag

Selbstliebe zeigt sich weniger in großen Gefühlen als in kleinen Entscheidungen.
Eine hilfreiche Frage für schwierige Momente lautet:

- Was würde jemand tun, der wirklich gut zu sich ist?
- Wie würde dieser Mensch jetzt entscheiden, was würde er sagen, worauf würde er verzichten?

Ein zweiter Baustein ist der Blick auf die innere Kritik. Achte einen Tag lang darauf, wie du mit dir sprichst, wenn dir ein Missgeschick passiert. Würdest du so mit einem Menschen sprechen, den du gernhast? Meist fällt die Antwort eindeutig aus. Dort können spannende Übungsfelder liegen.

Ein dritter Baustein ist der Abschied vom ständigen Vergleich, mit anderen ebenso wie mit einem idealen Bild von dir selbst.

Wer sein wirkliches Ich laufend an einem Wunsch-Ich misst, findet immer eine Lücke.

Die Natur lebt uns vor, wie viel Schönheit im Unperfekten liegt. Jedes Blatt ist einzigartig, Äste wachsen krumm dem Licht entgegen, und ein umgestürzter Baum wird zum Lebensraum für Pilze, Käfer und junge Pflanzen. Alles davon hat seinen Platz, so wie es ist.

Lade dich ein, das beim nächsten Spaziergang auszuprobieren: Such nach etwas Unvollkommenem und schau, welche Schönheit darin liegt. Vielleicht entdeckst du dabei auch eine leise Form von Demut. Manchmal nehmen wir uns und unsere Fehler wichtiger, als sie sind. Der Wald erinnert uns daran, dass wir Teil von etwas Größerem sind und durch unser Dasein schon vollständig.

WEITERGEDACHT · FÜR ALLE, DIE MENSCHEN BEGLEITEN

Selbstmitgefühl fällt leichter, wenn es als Stärke erlebt wird. Viele Menschen kennen den freundlichen Ton längst, im Umgang mit anderen. Eine einfache Brücke ist die Frage: Was würdest du einem Menschen sagen, den du magst und der gerade in deiner Situation ist? Draußen unterstützt ein Naturbild diese Haltung, etwa ein junger Baum, der nach dem Schneebruch weiterwächst. Und für dich selbst gilt: Ein freundlicher Umgang mit eigenen Fehlern in der Begleitung schafft einen Raum, in dem auch andere Fehler machen dürfen.

ÜBUNG

Mit dem Baum sprechen

Dauer: 20 bis 30 Minuten | Ort: ein Wald oder Waldrand mit Jungwuchs | Material: Notizbuch



In jedem Wald wachsen Bäume, die es schwer haben. Manche stehen im Schatten der Großen, manche hat der Schnee gebogen, manche hat ein Reh angeknabbert. Und sie wachsen weiter, oft in überraschenden Formen.

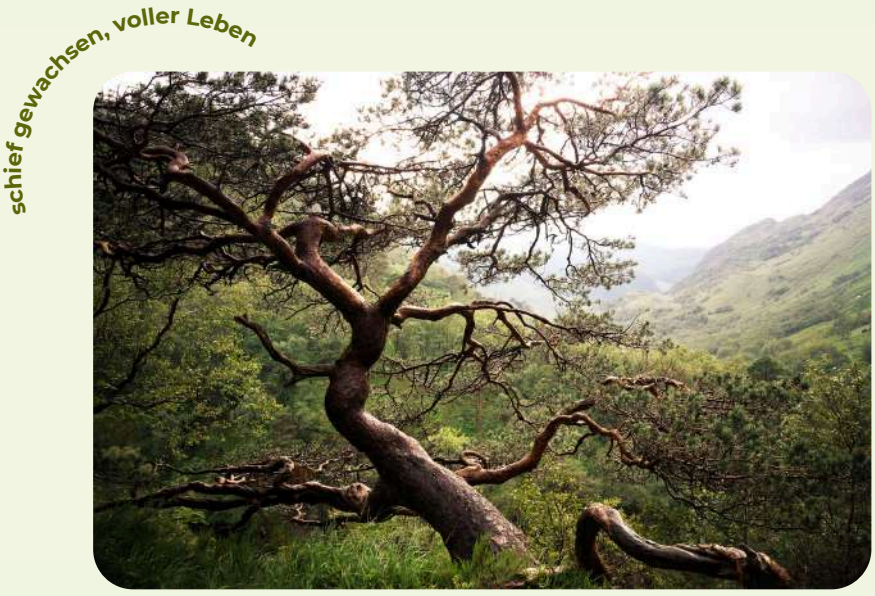
1. Such dir einen Baum, der Spuren einer schwierigen Zeit zeigt: gebogen, verletzt, schief oder kleiner als die anderen.
2. Hock dich zu ihm, auf Augenhöhe. Schau ihn eine Weile an.
3. Stell dir vor, du könntest mit ihm sprechen. Was würdest du ihm sagen? Was wünschst du ihm? Sprich es leise aus oder schreib es auf.
4. Erinnere dich an eine Situation, in der du dich selbst hart kritisiert hast. Schreib auf, was du dir damals gesagt hast.
5. Lies die beiden Texte nebeneinander. Was fällt dir auf?
6. Schreib nun einen dritten Text: was du dir in jener Situation hättest sagen können, im Ton, den du dem Baum geschenkt hast.
7. Leg zum Abschluss eine Hand auf deine Brust oder an deinen eigenen Arm. Spür die Wärme deiner Hand. Sag dir einen Satz aus deinem dritten Text.

Viele Menschen merken in dieser Übung, wie viel Freundlichkeit sie für andere bereithalten. Diese Fähigkeit ist da und darf jetzt auch in deine eigene Richtung wirken.

ÜBUNG

Der krumme Baum - Anerkennen was ist

Dauer: 20 Minuten | Ort: ein Wald, Park oder Feldrand mit älteren Bäumen | Material: Notizbuch



Der krumme Baum: Gerade die eigenwilligen Stellen geben Lebensraum.

Ein Sprichwort sagt: Der krumme Baum lebt sein Leben, der gerade wird zum Brett. Im Wald sind gerade die eigenwilligen Bäume oft besonders wertvoll. In Astlöchern brüten Vögel und schlafen Fledermäuse, unter überhängenden Ästen finden Tiere Schutz, an rissigen Stämmen leben Moose und Flechten.

1. Such einen eigenwilligen Baum. Er kann schief sein, gespalten, verwachsen oder mit einem großen Astloch.
2. Betrachte die Stelle, die ihn eigenwillig macht, genau. Welches Leben findest du dort? Wem nützt gerade diese Stelle?
3. Denk an eine Eigenschaft von dir, die du am liebsten verstecken würdest. Schreib sie auf.
4. Frag dich: Wofür ist gerade diese Eigenschaft manchmal gut? Wem hat sie schon genützt? Was bringt sie in dein Leben?
5. Schreib zum Schluss einen Satz, der mit „Auch das gehört zu mir, weil …“ beginnt.

8

KAPITEL 8

Selbstfürsorge: Gut für dich sorgen

Selbstfürsorge ist gelebter Selbstwert. Wer gut für sich sorgt, sagt mit jeder Handlung: Ich bin es wert, dass auf mich geachtet wird. Im Naturcoaching gehört Selbstfürsorge deshalb zu den höchsten Geboten. Dieses Kapitel zeigt dir, warum, und wie du sie draußen und im Alltag üben kannst.

Warum Selbstfürsorge mit Glaubenssätzen zu tun hat

Viele einschränkende Glaubenssätze zeigen sich zuerst daran, dass jemand die eigenen Bedürfnisse übergeht. „Ich muss stark sein“ führt dazu, Müdigkeit zu ignorieren. „Ich darf anderen nicht zur Last fallen“ führt dazu, Hilfe zu meiden. „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“ führt dazu, dass das Vergnügen immer weiter nach hinten rückt.

Umgekehrt gilt: Jede Handlung der Selbstfürsorge ist eine kleine Gegenerfahrung zum alten Satz. Wenn du isst, obwohl die Aufgabe noch nicht fertig ist, erlebst du, dass die Welt weiterläuft. Wenn du eine Übung abbrichst, weil sie dir zu viel ist, erlebst du, dass du dich auf dich selbst verlassen kannst. So wachsen neue Glaubenssätze aus Erfahrung.

Bedürfnisse wahrnehmen lernen

Selbstfürsorge beginnt mit Wahrnehmung. Wer jahrelang über Hunger, Kälte oder Erschöpfung hinweggegangen ist, spürt diese Signale oft erst spät. Die Fähigkeit, Körpersignale zu lesen, die Interozeption, lässt sich üben, und die Natur ist ein guter Übungsort. Draußen meldet sich dein Körper deutlicher: Wind auf der Haut, kalte Füße, ein trockener Mund.

Ein einfacher Schlüssel ist die regelmäßige kurze Frage:

- Was brauche ich gerade?

Beantworte sie so ehrlich, wie es dir im Moment möglich ist, und lausche, was sich meldet.

Vier Ebenen der Selbstfürsorge



Selbstfürsorge wächst von innen nach außen

Ebene	Worum es geht	Beispiele
Körper	Grundbedürfnisse ernst nehmen	essen, trinken, schlafen, sich warm halten, sich bewegen, ruhen
Gefühle	Gefühle wahrnehmen und da sein lassen	spüren und benennen, Trost annehmen
Gedanken	freundlich mit den eigenen Gedanken umgehen	Gedanken wohlwollend bemerken, Grübelschleifen unterbrechen
Verbundenheit und Sinn	dich als Teil von etwas Größerem erleben	Zeit in der Natur, Gemeinschaft, Stille, Tätigkeiten, die dir Bedeutung geben

Selbstfürsorge umfasst auf allen vier Ebenen mehr als Verwöhnen. Manchmal heißt sie, früh ins Bett zu gehen, obwohl der Abend schön ist, oder ein schwieriges Gespräch endlich zu führen.

Grenzen sind Selbstfürsorge

Ein wichtiger Teil der Selbstfürsorge ist die Fähigkeit, Nein zu sagen. Menschen mit brüchigem Selbstwert fällt das oft besonders schwer, weil sich ein Nein anfühlt, als könnte es die Zugehörigkeit gefährden. Dabei schützt ein klares Nein Beziehungen häufig mehr als ein widerwilliges Ja.

Hilfreich ist eine Loslass-Liste: Schreib auf, was dir regelmäßig Kraft raubt und was du künftig verringern oder ganz loslassen möchtest. Die Loslass-Liste kann dabei wirksamer sein als jede neue Vorsatzliste.

Was die Natur dazu beiträgt

Schon kurze Zeit im Grünen kann sich auf das Selbstwertgefühl auswirken. Eine Auswertung von zehn britischen Studien mit über 1.200 Teilnehmenden fand die stärkste Verbesserung des Selbstwertgefühls bereits nach etwa fünf Minuten Aktivität im Grünen, vor allem bei leichter Bewegung und in der Nähe von Wasser.

Auch die Wirksamkeitsstudie der Naturcoach-Akademie weist in diese Richtung: Nach nur drei Stunden Naturcoaching stieg das empfundene Wohlbefinden der Teilnehmenden um rund 37 Prozent. Der Wert beschreibt die Wahrnehmung der befragten Gruppe. Er zeigt, dass Zeit draußen mit begleiteter Selbstreflexion spürbar guttun kann.

ÜBUNG

Die tägliche Fünf-Minuten-Dosis

Dauer: 5 Minuten täglich | Ort: der nächstgelegene grüne Ort, ein Baum vor dem Haus reicht | Material: keins

Diese kleine Übung bringt Selbstfürsorge in deinen Alltag. Sie stützt sich auf den Befund, dass schon wenige Minuten draußen dem Selbstwertgefühl guttun können.

1. Geh einmal am Tag für fünf Minuten nach draußen, das Telefon bleibt in der Tasche.
2. Stell dir drei Fragen: Was meldet mein Körper gerade? Was fühle ich gerade? Was brauche ich als Nächstes?
3. Erfüll dir eines dieser Bedürfnisse, sobald es geht, und sei es mit einem Glas Wasser oder einem früheren Feierabend.

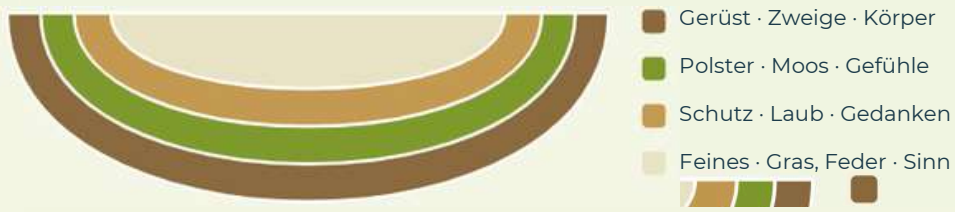
Quelle Studienwert: Wirksamkeitsstudie der Naturcoach-Akademie Bayern, 2025. Details zur Methodik unter naturcoach-akademie.de/wissens-center/studie-naturcoach-akademie/

Dein Nest bauen

ÜBUNG

Dauer: 45 Minuten | Ort: ein Wald oder Waldrand mit Naturmaterial am Boden | Material: Notizbuch

Dein Nest in vier Schichten



Das Nest im Querschnitt: vier Schichten der Fürsorge.

Vögel bauen ihre Nester mit großer Sorgfalt. Sie wählen einen geschützten Ort und verwenden verschiedene Materialien: tragende Zweige, polsterndes Moos, wärmende Federn oder Tierhaare. Ein Nest erfüllt genau die Bedürfnisse, die ein Leben braucht.

1. Such dir einen geschützten Platz, an dem du ein kleines Nest auf den Boden legen kannst, etwa so groß wie zwei Hände.
2. Sammle Material für vier Schichten. Nimm nur, was lose am Boden liegt: Zweige, abgelöstes Moos, Laub, Gräser.
3. Die erste Schicht ist das Gerüst, zum Beispiel aus Zweigen. Frag dich beim Legen: **Was braucht mein Körper, damit ich mich gut fühle?**
4. Die zweite Schicht ist die Polsterung, zum Beispiel aus Moos. Frag dich: **Was brauchen meine Gefühle, damit sie da sein dürfen?**
5. Die dritte Schicht ist der Schutz, zum Beispiel aus Laub. Frag dich: **Welche Gedanken tun mir gut, und von welchen möchte ich mich besser abschirmen?**
6. Die vierte Schicht ist das Feinste, zum Beispiel weiches Gras oder eine Feder. Frag dich: **Was gibt mir Verbundenheit und Sinn?**
7. Schau dein Nest an. Schreib zu jeder Schicht einen Satz: **„Ich sorge für mich, indem …“**
8. Lass das Nest liegen oder verteile das Material wieder, wenn du gehst.

ÜBUNG

Die Hecke als Grenze

Dauer: 15 Minuten | Ort: eine Hecke, ein Waldrand oder ein Feldrain | Material: keins



Hecken und Waldränder sind Grenzen, und zugleich gehören sie zu den artenreichsten Lebensräumen unserer Landschaft. Sie schützen und verbinden zugleich. Eine gute Grenze gleicht einem lebendigen Saum.

1. Stell dich an eine Hecke oder einen Waldrand. Schau, was auf beiden Seiten lebt.
2. Denk an eine Situation, in der du Ja gesagt und Nein gemeint hast.
3. Sprich dein Nein hier laut aus, einmal, zweimal, dreimal. Unterstütze es mit deinem Körper: Stell dich aufrecht hin, spür deine Füße fest auf dem Boden und heb eine Hand wie ein Stoppschild vor dich. Spür, wie sich dein Nein anfühlt, wenn dein ganzer Körper es mitträgt.
4. Frag dich: Welchen Schutz würde dieses Nein mir geben? Und was könnte es in der Beziehung klären?

WEITERGEDACHT · FÜR ALLE, DIE MENSCHEN BEGLEITEN

Selbstfürsorge lässt sich fest ins Setting einbauen: mit Pausen, Verpflegung, einem klaren Ausstiegsritual und der Einladung, die Tiefe selbst zu wählen. So wird sie selbstverständlich. Achte auf Menschen, die frieren, Hunger überspielen oder eine Übung tapfer durchziehen. Ein kurzer Satz wie „Du darfst jederzeit pausieren“ wirkt oft mehr als eine lange Erklärung. Plane auch für dich selbst Zeit zum Essen, Trinken und Durchatmen ein.

9

KAPITEL 9

Selbstwirksamkeit: Beweise sammeln

Selbstwirksamkeit ist die Überzeugung, eine konkrete Aufgabe aus eigener Kraft bewältigen zu können. Sie wächst vor allem durch Erfahrung. Darum ist sie das Gegenstück zum Elefanten aus Kapitel 1: Wer erlebt, dass er etwas bewirken kann, prüft den Pflock wieder.

Die vier Einflüsse nach Albert Bandura

Der kanadisch-amerikanische Psychologe Albert Bandura (1925 bis 2021) hat das Konzept der Selbstwirksamkeit geprägt. Er beschrieb vier Einflüsse, aus denen sie sich speist. Jeder davon lässt sich draußen erleben.



Die Krone wächst an vier Hauptästen der Selbstwirksamkeit nach Albert Bandura.

Der stärkste Einfluss sind nach Bandura eigene Erfolgserlebnisse, vor allem solche, die du deinem eigenen Einsatz zuschreibst. Kleine, gut erreichbare Schritte wirken dabei oft nachhaltiger als ein großer Kraftakt.

Einfluss	Was sie bedeutet	Wie du sie draußen erlebst
Eigene Bewältigungserfahrungen	Du hast etwas geschafft, das dir schwer erschien	Ein Weg, den du zum ersten Mal allein gehst, ein steiler Anstieg, eine Stunde Stille
Stellvertretende Erfahrungen	Du siehst jemanden, der dir ähnlich ist, etwas schaffen	Vorbilder in Mensch & Natur: Menschen, die bei jedem Wetter draußen sind, oder ein Baum, der nach einem Sturm neu austreibt
Ermutigung	Jemand traut dir etwas zu, oder du traust es dir selbst zu	Ein ermutigender Satz, den du dir an einem besonderen Ort sagst
Körperliche und emotionale Zustände	Wie du dein Herzklopfen, deine Aufregung deutest	Herzklopfen beim Aufstieg als Zeichen von Lebendigkeit

Selbstwirksamkeit ist bereichsabhängig

Wer sich im Beruf viel zutraut, kann sich in Beziehungen unsicher fühlen und umgekehrt. Selbstwirksamkeit bezieht sich immer auf bestimmte Aufgaben und Bereiche. Das ist eine gute Nachricht: Es reicht, in einem Bereich neue Erfahrungen zu sammeln. Häufig strahlt das auf andere Bereiche aus.

Im Naturcoaching hat die Begleitung hier eine besondere Aufgabe: der begleiteten Person schon das zuzutrauen, was sie sich selbst noch nicht zutraut. Dieses Zutrauen gibt Sicherheit und öffnet den Raum für eine neue Erfahrung. Gelingt sie, wird aus geliehenem Vertrauen nach und nach eigenes.

ÜBUNG

Die Beweisschale

Dauer: täglich wenige Minuten über vier Wochen

Ort: draußen und zu Hause

Material: eine Schale oder ein Glas



Wer an einem Glaubenssatz zweifelt, braucht Gegenbeweise.
Diese Übung sammelt sie greifbar.

1. Stell eine Schale oder ein Glas an einen Ort in deiner Wohnung, an dem du täglich vorbeikommst.
2. Nimm dir jeden Tag einen kleinen Schritt vor, der zu deinem Brückensatz aus Kapitel 6 passt. Lautet dein Satz „Ich darf um Hilfe bitten“, kann der Schritt sein, im Team eine kleine Frage zu stellen.
3. Wenn du den Schritt gegangen bist, nimm draußen einen kleinen Naturgegenstand mit: einen Kiesel, eine Eichel, ein Stück Rinde.
   Nimm nur, was lose am Boden liegt.
4. Leg den Gegenstand abends in die Schale und sag dir dazu, was du heute für dich geschafft hast.
5. Schau nach einer Woche, nach zwei und nach vier Wochen in die Schale.
   Wie viele Beweise liegen dort?

Die Beweisschale ist konkret sichtbar.
Eine volle Schale spricht eine deutlichere Sprache als der Dialog in deinem Kopf.

ÜBUNG

Der Anstieg

Dauer: 20 bis 30 Minuten | Ort: ein Hügel, eine Treppe im Park oder ein ansteigender Weg | Material: keins



Diese Übung arbeitet mit dem vierten Einfluss: wie du **Körperzustände** deutest. Viele Menschen erleben Herzklopfen, schnellen Atem oder ein flaues Gefühl als Warnsignal. Dieselben Signale gehören auch zu Freude, Vorfreude und Anstrengung.

1. Geh einen Anstieg hinauf, in einem Tempo, das dich angenehm fordert.
2. Achte oben auf deinen Körper. Wie schnell schlägt dein Herz? Wie atmest du? Wie warm ist dir?
3. Benenne das, was du spürst, mit einem freundlichen Wort: „Mein Körper ist wach." „Ich bin lebendig." „Ich habe Kraft gebraucht, und sie war da."
4. Erinnere dich an eine Situation, in der dein Körper sich ähnlich angefühlt hat, etwa vor einer Präsentation oder einem schwierigen Gespräch. Wie hast du es damals gedeutet?
5. Frag dich: Welche andere Deutung wäre auch möglich gewesen?
6. Nimm dir vor, beim nächsten Mal, wenn dein Herz in einer Prüfungssituation schneller schlägt, an diesen Anstieg zu denken.

ÜBUNG

Ein neuer Weg

Dauer: 30 bis 60 Minuten | Ort: ein dir unbekannter, sicherer Weg in deiner Umgebung | Material: Karte oder Smartphone für die Orientierung

Eigene Bewältigungserfahrungen beginnen oft im Kleinen. Ein unbekannter Weg ist eine überschaubare Herausforderung mit eingebautem Erfolgserlebnis.

1. Wähl einen Weg, den du zum ersten Mal gehst. Er sollte sicher sein und eine Länge haben, die du gut schaffst.
2. Achte unterwegs auf die Momente, in denen du dich orientieren, entscheiden oder etwas einschätzen musst.
3. Notiere am Ziel: Welche Entscheidungen habe ich getroffen?
   Was habe ich gut eingeschätzt? Wo habe ich mich auf mich verlassen?
4. Leg einen Gegenstand von diesem Weg in deine Beweisschale.

WEITERGEDACHT · FÜR ALLE, DIE MENSCHEN BEGLEITEN

Selbstwirksamkeit wächst vor allem durch Erfolgserlebnisse, die Menschen sich selbst zuschreiben können. Wähle Aufgaben draußen deshalb gut erreichbar: ein kurzer Weg allein, eine Viertelstunde Stille, ein unbekannter Pfad. Wichtiger als die Aufgabe ist das Nachgespräch. Die Frage „Was hast du dazu beigetragen, dass es gelungen ist?“ lenkt den Blick auf die eigene Wirksamkeit. Auch Körpersignale lassen sich gemeinsam neu deuten: Herzklopfen vor einer Herausforderung darf als Zeichen von Lebendigkeit gelten.

10

KAPITEL 10

Verabschieden und verankern

Ein neuer Satz braucht zweierlei: einen bewussten Abschied vom alten und viele Wiederholungen des neuen. Beides braucht Zeit. Dieses Kapitel hält für dich ein Abschiedsritual aus der Natur und einen Vier-Wochen-Plan bereit, der dich noch einmal durch den ganzen Ratgeber führt.

Wie lange Veränderung wirklich dauert

Oft liest man, eine neue Gewohnheit brauche 21 Tage. Diese Zahl geht auf den Chirurgen Maxwell Maltz zurück. Er beobachtete in den 1960er-Jahren, dass sich Menschen nach einer Operation nach etwa drei Wochen an ihr neues Aussehen gewöhnt hatten. Aus dieser Einzelbeobachtung wurde später die bekannte 21-Tage-Regel. Wissenschaftlich untersucht hat das erst die Gesundheitspsychologin Phillippa Lally: 2010 prüfte sie mit ihrem Team am University College London, wie lange es tatsächlich dauert, bis ein neues Verhalten automatisch abläuft.

Im Durchschnitt waren es etwa 66 Tage, mit einer großen Spanne zwischen 18 und rund 250 Tagen. Ein ausgelassener Tag fiel dabei kaum ins Gewicht. Für dich heißt das:

Rechne mit einigen Wochen. Und wenn du einmal einen Tag vergisst, machst du einfach am nächsten weiter.

In der Praxis geben wir meist folgendes Bild mit, das zu diesem Ratgeber passt: Ein neuer Gedanke ist zuerst ein Trampelpfad, der erst durch häufiges Gehen zur Autobahn wird.

ÜBUNG

Den alten Satz kompostieren

Dauer: 20 Minuten

Ort: ein Laubhaufen, ein Waldboden mit dicker Laubschicht oder ein Komposthaufen

Material: ein großes Blatt vom Boden, ein Stift

Den alten Satz kompostieren.



Was vergeht, wird zu Boden für Neues

Viele Abschiedsrituale sind dramatisch: Zettel verbrennen, zerreißen, wegwerfen. Die Natur kennt einen leiseren Weg. Im Wald wird alles weiterverwertet. Laub, Äste und abgestorbene Pflanzen werden von unzähligen Lebewesen zersetzt und zu Humus, der neue Pflanzen nährt. Was vergeht, wird zur Grundlage für das, was wächst.

1. Such ein großes Blatt vom Boden, zum Beispiel von einem Ahorn oder einer Kastanie.
2. Schreib deinen alten Glaubenssatz mit einem Stift darauf. Ist das Blatt zu klein, genügt ein Stichwort.
3. Halt das Blatt in der Hand und lies den Satz ein letztes Mal laut. Sprich die Dankeszeile aus Kapitel 5.
4. Leg das Blatt in den Laubhaufen oder auf den Waldboden und bedecke es mit weiterem Laub.
5. Bleib einen Moment stehen. Sag dir: „Was du mir gegeben hast, darf jetzt zu Boden werden, auf dem Neues wachsen kann."
6. Sprich danach deinen Brückensatz aus Kapitel 6 aus, im Stehen und in der Haltung, die du für ihn gefunden hast.
7. Geh los und richte den Blick nach vorn.

Erinnerungsanker für den Alltag

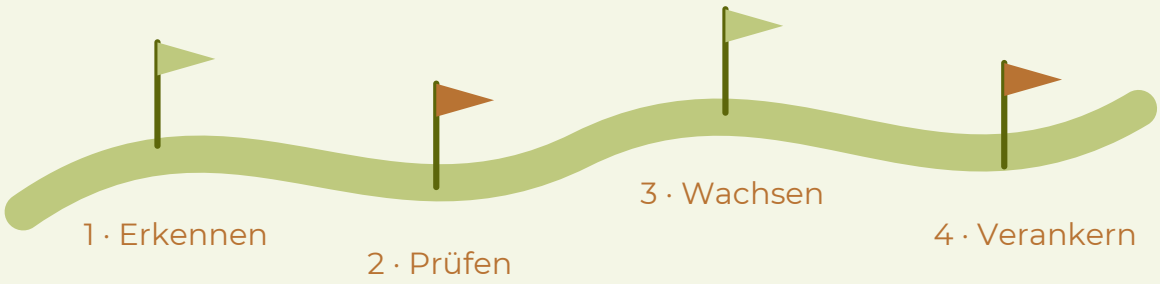
Damit dein Brückensatz im Alltag präsent bleibt, braucht er Erinnerungen. Bewährt haben sich:

- ein kleiner Naturgegenstand in der Jacken- oder Hosentasche, den du im Lauf des Tages berührst
- ein Foto von einem Ort aus deinen Übungen als Hintergrundbild auf dem Telefon
- dein Brückensatz auf einem Zettel an einem Ort, an dem du jeden Tag vorbeikommst
- eine feste Verknüpfung mit einer Alltagshandlung, zum Beispiel beim ersten Kaffee oder beim Schuheanziehen
- die Beweisschale aus Kapitel 9

Dein Vier-Wochen-Plan

Die folgenden vier Wochen sind ein Vorschlag, den du individuell anpassen kannst.

Dein Vier-Wochen-Weg.



Der Plan führt dich einmal durch den ganzen Ratgeber:
Zuerst spürst du deinen Glaubenssatz auf, dann prüfst und würdigst du ihn, danach lässt du Neues wachsen und verankerst es im Alltag. Vor dem Start liest du die Spielregeln der Selbstfürsorge, und vor jedem Gang nach draußen machst du den Selbstfürsorge-Check am Waldrand. Du kannst die Wochen strecken, wenn dir das Tempo zu hoch ist.

Woche	Schwerpunkt	Kapitel	Draußen	Im Alltag
1	Erkennen	1 bis 3	Trampelpfade lesen, Fünfmal zum ersten Mal, Fährtenlesen der letzten Woche, Wessen Stimme ist das?, Bedingungs-Spaziergang	Fünf-Minuten-Dosis täglich, abends notieren, wann der alte Satz auftauchte
2	Prüfen und würdigen	4 und 5	Vier Fragen, vier Orte; Die Borke	Den alten Satz freundlich bemerken, wenn er auftaucht, und die Dankeszeile aus Kapitel 5 lesen
3	Neues wachsen lassen	6 bis 8	Trittsteine über den Bach, Mit dem Baum sprechen, Dein Nest bauen, Die Hecke als Grenze	Brückensatz morgens und abends aussprechen, Erinnerungsanker einrichten, Beweisschale beginnen
4	Stärken und verankern	9 und 10	Der Anstieg, Ein neuer Weg, Den alten Satz kompostieren	Beweisschale weiterführen, am Wochenende Rückblick schreiben

Wenn der alte Satz zurückkommt

Er wird zurückkommen, vor allem in Stressmomenten. Das ist ganz normal. Ein Trampelpfad braucht Zeit, um zu wachsen, und unter Druck greift dein Gehirn auf die vertraute Autobahn zurück.

Wichtig ist, wie du dann mit dir umgehst. Bemerke den alten Satz freundlich: „Ah, da bist du wieder." Erinnere dich an deinen Brückensatz. Und lege, wenn möglich, noch am selben Tag einen neuen Beweis in deine Schale.

Rückblick nach vier Wochen

Nimm dir am Ende der vier Wochen einen Spaziergang Zeit für einen Rückblick. Diese Fragen helfen dir dabei:

- Wie oft habe ich den alten Satz in dieser Woche bemerkt, im Vergleich zur ersten?
- Welcher Beweis in meiner Schale bedeutet mir am meisten?
- Was ist mir leichter gefallen als erwartet? Was schwerer?
- Welcher nächste Brückensatz wäre jetzt dran?

WEITERGEDACHT · FÜR ALLE, DIE MENSCHEN BEGLEITEN

Veränderung geschieht vor allem zwischen den Terminen. Ein kleiner Auftrag für den Alltag, etwa die Beweisschale oder die Fünf-Minuten-Dosis, hält den Prozess lebendig. Abschiedsrituale wirken am stärksten, wenn die Person sie selbst wählt und sie zum Ort passen: leise im Wald, sichtbar in der eigenen Wohnung. Kehrt ein alter Satz zurück, hilft die Haltung „Ab und zu in der Komfortzone ausruhen ist okay - und dann darf es wieder einen Schritt vorwärts gehen in die Lernzone". Sie nimmt Druck heraus und macht den nächsten Schritt leichter.

Wann Begleitung sinnvoll ist und wie es weitergeht

Vieles kannst du allein und draußen bewegen. Manche Glaubenssätze sitzen aber so tief oder sind mit so schmerzhaften Erfahrungen verbunden, dass Begleitung der bessere Weg ist.

Wann ein Coaching hilfreich sein kann

Ein Coaching, auch ein Naturcoaching, kann dich unterstützen, wenn du allein immer wieder an derselben Stelle hängen bleibst. Es hilft, wenn du einen geschützten Rahmen suchst und ein Gegenüber, das Fragen stellt, die dir allein seltener einfallen. Coaching richtet sich an Menschen, die im Alltag grundsätzlich gut zurechtkommen und sich weiterentwickeln möchten.

Wann therapeutische oder ärztliche Hilfe wichtig ist

Bitte such dir therapeutische oder ärztliche Unterstützung, wenn eines dieser Zeichen auf dich zutrifft:

- Du fühlst dich seit mehreren Wochen fast durchgehend niedergeschlagen, leer oder antriebslos.
- Alte Erlebnisse drängen sich dir immer wieder auf, etwa in Bildern, Träumen oder starken Körperreaktionen.
- Gefühle überfluten dich so stark, dass du sie kaum noch regulieren kannst.
- Du hast Gedanken, dir selbst etwas anzutun.
- Dein Alltag, deine Arbeit oder deine Beziehungen leiden deutlich.

Erste Anlaufstellen sind deine hausärztliche Praxis oder eine psychotherapeutische Sprechstunde. In akuten Krisen erreichst du in Deutschland die TelefonSeelsorge rund um die Uhr unter 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222, im Notfall den Rettungsdienst unter 112.

Wie es weitergeht

Dieser Ratgeber ist der erste Band einer Reihe der Naturcoach-Akademie. Der zweite Band widmet sich der Gelassenheit und dem Gedankenkarussell: wie du Abstand zu kreisenden Gedanken gewinnst und draußen zur Ruhe kommst.

Hinter der Naturcoach-Akademie steht ein Wunsch, der mich seit vielen Jahren begleitet: dass Menschen ihre eigene Natur wieder spüren, mit allem, was in ihnen wächst. Und dass dieses Wissen weiterwandert, von Mensch zu Mensch, so wie der Wind Samen weiterträgt. Jede Person, die andere achtsam nach draußen begleitet, lässt an einem neuen Ort etwas keimen.

Wenn du selbst Menschen begleitest und die Natur als Coachingraum in deine Arbeit integrieren möchtest, findest du in der Ausbildung zum Zertifizierten Naturcoach den methodischen Rahmen dafür. Die Ausbildung findet komplett draußen statt, am Ammersee und im Allgäu, in kleinen Gruppen.

Mehr dazu unter naturcoach-akademie.de/ausbildung-naturcoach/.



Bücher zum Weiterlesen

- Bucay, J. *Komm, ich erzähl dir eine Geschichte*. Frankfurt am Main: Fischer.
- Katie, B. mit Mitchell, S. Lieben was ist: *Wie vier Fragen Ihr Leben verändern können.* München: Arkana. Die Methode „The Work“ stammt von Byron Katie. Weitere Informationen unter thework.com.
- Neff, K. & Germer, C. *Selbstmitgefühl Schritt für Schritt*. Freiburg: Arbor.

NATURCOACH-AKADEMIE.de

Die Ratgeber-Reihe

Jeder Band verbindet fundiertes Wissen mit Übungen für draußen und eignet sich zur Selbsterfahrung und zur Begleitung anderer Menschen. Die Bände lassen sich einzeln lesen und ergänzen sich zu einem Weg. Du findest alle Bände im Wissens-Center unter naturcoach-akademie.de.

1 BAND 1
Wurzeln statt Fesseln
Glaubenssätze und Selbstwert

2 BAND 2
Der See wird klar
Gelassenheit und Gedankenkarussell

3 BAND 3
Biegen statt Zerbrechen
Resilienz und Stress

4 BAND 4
Der Mischwald in mir
Inneres Team

5 BAND 5
Orientierung braucht einen Nordstern
Neuorientierung, Werte und Stärken

6 BAND 6
Moos statt Monitor
Präsenz in einer digitalen Welt

7 BAND 7
Der lange Atem der Bäume
Veränderung, die bleibt

8 BAND 8
Die Weisheit der Brennnessel
Gesunde Grenzen setzen & verbunden bleiben

Arbeitsblätter

Diese Seiten kannst du ausdrucken und mit nach draußen nehmen.
Sie begleiten die Übungen aus den Kapiteln 2, 4, 5, 6 und 9.
Glaubenssatz aus Kapitel 2, Schutzfunktion aus Kapitel 5, Beweisschale aus Kapitel 9

Mein Glaubenssatz

Ein einschränkender Satz, der mir im Alltag am häufigsten begegnet:

Wo ich ihn im Körper spüre:

Wessen Stimme ich in ihm höre:

Wovor er mich einmal geschützt hat:

Vier Fragen, vier Orte

1 · Am Baum: Ist das wahr?

2 · Am Stein: Kann ich mit absoluter Sicherheit wissen, dass es wahr ist?

3 · In der Enge: Wie reagiere ich, wenn ich den Gedanken glaube?

4 · In der Weite: Wer wäre ich ohne diesen Gedanken?

Meine drei Umkehrungen:

Meine Trittsteine



Trittsteine vom alten Satz zur Umkehrung.

Alter Satz

Brückensatz 1

Brückensatz 2

Brückensatz 3

Dieser Satz prägt in den nächsten Wochen meine Haltung:

Meine Beweisschale · vier Wochen

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1							
2							
3							
4							

Mein schönster Beweis:

Rückblick nach vier Wochen:

Quellen und Literatur

Studien

- Barton, J. & Pretty, J. (2010). What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environmental Science & Technology*, 44(10), 3947–3955.
- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P. & Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10, 1455–1473.
- Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W. & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998–1009.
- Smernoff, E., Mitnik, I., Kolodner, K. & Lev-ari, S. (2015). The effects of „The Work" meditation (Byron Katie) on psychological symptoms and quality of life. A pilot clinical study. *Explore*, 11(1), 24–31.
- Tseng, J. & Poppenk, J. (2020). Brain meta-state transitions demarcate thoughts across task contexts exposing the mental noise of trait neuroticism. *Nature Communications*, 11, 3480.
- Wood, J. V., Perunovic, W. Q. E. & Lee, J. W. (2009). Positive self-statements: Power for some, peril for others. *Psychological Science*, 20(7), 860–866.
- Wirksamkeitsstudie der Naturcoach-Akademie Bayern (2025). naturcoach-akademie.de/wissens-center/studie-naturcoach-akademie/

Fachliteratur

- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: Penguin.
- Craig, A. D. (2009). How do you feel – now? The anterior insula and human awareness. *Nature Reviews Neuroscience*, 10, 59–70.
- Crocker, J. & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392–414.
- Kahler, T. (1975). Drivers: The key to the process of scripts. *Transactional Analysis Journal*, 5(3), 280–284.
- Maier, S. F. & Seligman, M. E. P. (2016). Learned helplessness at fifty: Insights from neuroscience. *Psychological Review*, 123(4), 349–367.
- Neff, K. (2012). *Selbstmitgefühl: Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden*. München: Kailash.

Was dich hält, darf bleiben.
Was dich festhält, darf sich lösen.

Manche Sätze begleiten uns seit der Kindheit: „Ich bin nicht gut genug." „Ich muss es allen recht machen." Sie fühlen sich an wie Wahrheiten und sind doch aus Erfahrungen gewachsen. Dieser Ratgeber zeigt dir, wie du ihnen draußen begegnest, sie würdigst und Schritt für Schritt neue, tragfähige Sätze findest.

Fundiert in aktueller Forschung zu Selbstwert, Selbstmitgefühl und Selbstwirksamkeit, mit 18 eigens entwickelten Übungen für Wald, Park und Ufer und mit Arbeitsblättern zum Ausdrucken. Die Kästen „Weitergedacht" geben Praxisimpulse für alle, die selbst Menschen begleiten.

Über die Autorin

Felicia Zinner begleitet seit rund zwanzig Jahren Menschen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung in der Natur. Sie ist Gründerin der Naturcoach-Akademie und bildet am Ammersee und im Allgäu zum Zertifizierten Naturcoach aus, mit Schwerpunkt Resilienz- und Persönlichkeitsentwicklung.

Naturcoach-Akademie
naturcoach-akademie.de · hallo@naturcoach-akademie.de