

Netzwerk Bewegendes Coaching

Wandercoaching!? ... Was ist das denn?

Es wird geschrieben, dass Buddha täglich eine Gehmeditation praktizierte, selbst nach seiner Erleuchtung. Hierbei handelt es sich um eine grundlegende Praxis der Achtsamkeit, die dazu verhelfen kann, physische, mentale und spirituelle Gesundheit aufrecht zu erhalten.

Im Wandercoaching wird dieser Ansatz aufgenommen. Auf leichten bis mittelschweren Wegen wird in der Natur und in der Bewegung auf die individuellen Themen des Coachees eingegangen.

Die Methode ist nicht nur etwas für Menschen, die gerne wandern und die Erholung in der Natur finden. Auch der gestressten Städter oder der vielleicht unспортlich gewordene "Sofasitzer" kann zu ganz neuen Erkenntnissen gelangen. Eine Stunde im Stadtpark kann schon ausreichen. Durch die positiven Einflüsse von Landschaft und Witterung kommt Mann oder Frau (wieder) in Beziehung zu sich selbst. Natürliche Gegebenheiten wie umgestürzte Bäume oder die Beschaffenheit des Weges helfen als Metapher, persönliche Hindernisse oder neue Handlungsoptionen zu Lebens-Themen zu erkennen.

Der Coach ist hierbei erfahrener Begleiter und Wanderführer. Er sucht den Weg aus, hört zu, lenkt – wenn nötig – das Gespräch und gibt den externen Natur-Einflüssen genügend Raum. Anders als beim Arbeiten im räumlichen Setting, also in der Praxis, wo der Coach in der Regel Hinweise gibt und Impulse setzt, soll der Coachee mit seiner Unterstützung in der und durch die Natur aktiviert werden. Wandercoaching ist eine fundamental praktische Angelegenheit – aber es steckt eine fundierte Theorie dahinter. Grundlage sind integrative Konzepte und drei Säulen, die sich an den Wegen der Heilung orientieren.

- Natur und Bewegung (Erlebnisaktivierung)
- Austausch mit dem Coach (Solidaritätserfahrung)
- Coaching – Elemente (Erkenntnisgewinnung)



Ein praktisches Beispiel hierzu, erst kürzlich erlebt bzw. mir selber widerfahren:

Es war Sonntag, ich war müde und irgendwie auch schlecht gelaunt. Die letzten Wochen waren anstrengend gewesen. Viele dienstliche Termine und die quirlige Familie haben ganz schön geschlaucht. Irgendwie habe ich meine eigenen Regeln und Konzepte aus den Augen verloren. Die letzte Wanderung, Auszeit in der Natur, war schon einige Zeit her, Bewegung in den vergangenen Tagen eher Fehlanzeige.

Ich habe deshalb an diesem Tag ganz bewusst Stopp gesagt, bin mit einem befreundeten Kollegen und Coach im nahen Bergischen Land gewandert.

Schon nach gut 30 Minuten kam mein inneres Programmkino zur Ruhe. Mein Kollege hat mich in dieser Zeit ganz bewusst in Ruhe gelassen, wir haben kaum gesprochen. Nach und nach spürte ich die Landschaft und erfuhr die Umwelt, die Witterung. Dann plötzlich, der Weg teilte sich und kein Wegweiser weit und breit zu sehen. Ja super! Also eine 50% Chance den richtigen zu nehmen oder im Dschungel von Deutschland Tja, nachdem wir also erfolgreich den falschen Weg eingeschlagen hatten (bei der geführten Coaching-Wanderung kennt der Coach selbstverständlich den Weg), war der erste Gedanke, zur Abzweigung zurückzugehen (goldene Wanderregel). An diesem Tag sagte ich jedoch nein, ich wollte ganz bewusst nicht zurückgehen. Es ging also weiter, und der Weg hörte schließlich ganz auf. Jetzt wurde es noch beschwerlicher und der gemütliche Sonntagsspaziergang artete zur sportlichen Aktivität aus.

Von Ärger aber keine Spur. Dafür war gar keine Puste vorhanden. Ganz im Gegenteil, der Kopf war klar, keine Gedanken, nur ich, die Umwelt und mein Körper (selbst meinen Wanderpartner nahm ich kaum noch zur Kenntnis). Irgendwann fanden wir natürlich an anderer Stelle auf den Weg zurück. Ich war stolz, hatte etwas geschafft, bin meinen Weg weitergegangen und war letztendlich erfolgreich gewesen.

Wir haben im Anschluss über dieses Ereignis gesprochen. Als erfahrener Coach nahm mein Kollege das zum Anlass, über meinen aktuellen Weg im Alltag zu sprechen. Ich habe tatsächlich gespürt, wie gut mir diese Auszeit, die Einflüsse der Natur und das reflektierende Gespräch getan haben. Die Wanderung hat mir Antworten gegeben, meine Sinne geschärft und geholfen, den Stress abzubauen. Die Natur hat als Drehbuch und Kulisse zugleich bildhaftes Verstehen ermöglicht, mich innerlich geordnet und über meine veränderte Stimmung kreatives Potential geweckt.

Stefan Knoll, ist Mitglied im **Netzwerk Bewegendes Coaching** (<https://www.bewegendes-coaching.de/>) und nutzt wie alle anderen Mitglieder beim Coaching ganz bewusst die Bewegung und insbesondere das Gehen als wirksames Mittel und in vielfältiger Form: Wandern, Laufen, Spazieren.

Kontakt

Netzwerk Bewegendes Coaching

Stefan Knoll

Unterbüscherhof 57

42799 Leichlingen (Rheinland)

Tel.: 01577/1206769

E-Mail: info@der-personaler.com

Web: <http://www.der-personaler.com/>