

Wandercoaching

Sie sind ... ein bewegungsfreudiger Mensch und sitzen im Beruf schon zu viel.

Sie wollen ... Bewegung und Coaching miteinander kombinieren und Geist und Körper gleichermaßen anregen.

Sie können ... in anderer Umgebung ganz neue (und ungewohnte) Ausblicke genießen und andere Perspektiven und Eindrücke gewinnen.

Sie erreichen ... durch die äußere Bewegung, dass auch im Innern wieder etwas in Fluss kommt. Ihr Denken verlässt die gewohnte Gedanken-Autobahn, und innere Prozesse können eine andere Richtung einschlagen.

Das Lösen von Problemen hat mit Lösen zu tun, mit Freiwerden, mit Abstand gewinnen. Dafür bietet sich die Bewegung in der Natur an. Hier löst man sich von strukturierter Zeit und begrenztem Raum und im Erleben der Natur findet man zu ganz anderen Lösungsmöglichkeiten. Wandercoaching verbindet professionelles Coaching mit dem Gehen in der Natur. Aber auch Rad fahren, rudern, Fitnessboxen, Golf spielen oder andere Bewegungsaktivitäten bieten sich je nach Zielsetzung an, um außerhalb des gewohnten Kontexts nach Lösungen zu suchen.

Stress?

An der frischen Luft, in veränderter Umgebung gewinnen Sie Abstand vom Alltag.

Plötzlich sehen Sie alles aus einer anderen Perspektive. Bei der inneren Einkehr werden Sie wieder zu sich selbst finden. Schöpfen Sie neue Energie und Kraft aus der Natur und Ihnen selbst!



Gemeinsam mit Ihrem Coach machen Sie sich auf den Weg und gehen mit Ihren persönlichen Fragen und Themen. In der Natur gestaltet sich die Auseinandersetzung mit Ihrem Thema spannend und inspirierend. Ihr Blick wird weiter, Sie atmen tiefer durch, finden Ruhe und Zentrierung. Altes kann leichter losgelassen werden, und es zeigen sich neue Möglichkeiten, um Ihre Zukunft selbst-bewusster zu gestalten.

Oft müssen wir wichtige Entscheidungen treffen, stehen vor großen Herausforderungen oder Veränderungen und wollen dies alles positiv meistern. Offene Fragen und unbewusste Ängste sind jedoch oft Hemmnisse, die uns verunsichern und uns blockieren.

Bei einem Wandercoaching finden Sie zu Ihrer Sicherheit zurück, gewinnen Selbstvertrauen und Entschlusskraft. Denn Wandern ist noch mehr als Bewegung: Naturerleben, Erholung, sich fühlen und erden.

Beim Wandern und Coaching können Sie die eigenen Grenzen, Ressourcen und Potentiale entdecken, Sie können neue innere Wege finden, Ziele und Visionen entwickeln, ihre Perspektiven ändern und vieles mehr. Das Wandern dient uns als Bild, als Metapher, mit dem wir beim Coaching arbeiten.

Bei unserem Wandercoaching verbinden wir eine geführte Bergwanderung mit einem begleitenden selbstreflexiven Coaching auf wunderbaren Naturpfaden und in eindrucklicher Landschaft **zu jeder Jahreszeit.**



Um beim Wandern ein Ziel zu erreichen, gibt es häufig verschiedene Wege. Es gibt Strecken, die sind mehr oder weniger anstrengend, steil, steinig, bequem, kurz, usw. Passend dazu geht auch humanfirst davon aus, dass es beim Coaching verschiedene Möglichkeiten gibt sein Ziel zu erreichen.

Dementsprechend wird jeder, der will auch "seinen richtigen Weg" finden und gehen. Dies gilt sowohl für den Veränderungsprozess als auch für den Wanderweg. Beim Wandern und Naturerleben werden körperliche, seelische und soziale Fähigkeiten gleichermaßen gefördert. Wir entdecken Vertrautes neu und machen uns Neues vertraut. Hier ist die Parallele zum integrierten Coaching.

Die Kommunikation ist beim Gehen offen und intensiv zugleich. Im Dialog kann jeder der Gesprächspartner nach Belieben abschweifen (mit Blicken, Gedanken, Themen). Das nebeneinander Gehen erleichtert die Gesprächsführung. Wandern ermöglicht tiefgehende Gespräche, bei denen man gerne bereit ist, sich auf persönliche Fragen einzulassen.

Wandern in Kombination mit Coaching rüstet optimal und ganzheitlich für kommende Herausforderungen! Wenn wir Sie ein Stück Ihres Wegs begleiten sollen, rufen Sie uns gerne an, um mit Rucksack und Wanderschuhen den eigenen Veränderungsprozess zu starten.



Je nach Zeit und Planung kann das Wander-Coaching einige Stunden (in der näheren Umgebung) bis zu mehreren Tagen mit einem weiter entfernten Ziel und Hotelunterbringung dauern. Es ist möglich, das Angebot als Einzel-Wandercoaching sowie als Team zu buchen.

Gerne mache wir Ihnen dazu ein spezifisches Angebot, in das Ihre individuellen Themen und Interessen mit einfließen.

Wandercoaching nutzt das Gehen in der Natur als Inspiration und zum Wechsel des Standpunktes. Durch die Bewegung in der frischen Luft werden zusätzliche Außenreize gesetzt, die den Menschen physiologisch, psychisch und geistig anregen und ihn – anders als im Büro - in seiner Gesamtheit ansprechen.

Dadurch fällt es vielen Menschen leichter, ihre üblichen Denkstrukturen zu durchbrechen. Genau das ist aber nötig bei der Entwicklung neuer Ideen. Wandercoaching nutzt dabei das Zusammenspiel aus körperlicher Aktivität und geistiger Leistung, denn körperliche Bewegung hat einen positiven Einfluss auf die geistige Beweglichkeit. Und genau das unterstützt Veränderungs- und Entwicklungsprozesse.

Wandernd gecoachte Menschen machen die Erfahrung, dass sie in erstaunlich kurzer Zeit Klarheit gewinnen über wesentliche Ziele und die nächsten konkreten Schritte auf dem Weg dorthin.

Warum Wandercoaching?“ werden wir manchmal gefragt. Üblich ist doch, dass man sich zum Coaching im Raum trifft und „ungestört“ an dem Thema arbeitet. Wir haben festgestellt, dass Bewegung den Coaching-Prozess unterstützt, aus verschiedenen Gründen:

- Der ganze Organismus wird aktiviert, der Stoffwechsel wird angeregt, die Sinneseindrücke sind vielfältig, das Auge kann sich entspannen, die Farben, Geräusche, Gerüche der Natur wirken erholsam auf die Psyche. Der Atem geht tiefer, wird weiter.
- Die Natur gibt Raum, Begrenzungen werden aufgehoben.
- In der Natur gibt es viele Metaphern und Symbole, in denen sich der eigene Zustand widerspiegelt.
- Stille und das Heraustreten aus dem Gedankenkarussell ist in der Natur möglich und gut aushaltbar, z.B. im Wald, an einem Bach, auf einem Berg. Das Wesentliche, das Gesunde, das eigene Potential wird spürbar – der Weg hin zur Lösung sichtbar.
- Die Natur erleichtert uns, Zugang zu einer Ebene in sich zu finden, die kraftvoll, klar und unbelastet ist. Man löst sich aus dem Problemkontext des reinen drüber Nachdenkens und gewinnt Überblick.

Andere Bewegungselemente, die wir beim Coaching einsetzen wie z.B. Schiessen mit div. Schusswaffen, Petanque oder Golf, ermöglichen darüber hinaus, sich selbst und den eigenen Umgang mit Herausforderungen im Spiegel eines äußeren Erlebnisses kennenzulernen und dabei so manche überraschende Erkenntnis zu gewinnen.

Und nicht zuletzt: Das Finden seines Weges beim Gehen ist gesund!

Und natürlich arbeiten wir mit Ihnen auch im Raum, wenn es sinnvoll und nötig ist.

Wandern Sie mit - wir begleiten Sie und stehen Ihnen mit unseren ganzen Kompetenzen zur Seite!