

INHALT

NATURCOACHING IST MEHR ALS WALDBADEN	6
Was ist das Besondere am Naturcoaching?	12
Die Natur als Spiegel unserer Seele	16
Ein paar Worte, bevor es losgeht	20
Welche Übung ist die richtige für mich?	24
Was brauche ich für meinen Aufenthalt in der Natur?	28
LANDKARTEN – WO STEHE ICH IM LEBEN? WAS IST MEIN THEMA? ...	29
Übung 1: Mein Thema mithilfe der Natur finden.....	30
Übung 2: Lebenspanorama	32
Übung 3: Aufstellungen (Familien, Situationen oder Rollen).....	34
Übung 4: Polaritäten	36
Übung 5: Die vier Himmelsrichtungen.....	38
Übung 6: Die vier Jahreszeiten	40
Übung 7: Auf dem Berg.....	42
Übung 8: Am Fluss	44
Übung 9: Die Quelle meiner Kraft	46
Übung 10: Meine Lebenssäulen	48
Übung 11: Mein Energiekuchen	50
Übung 12: Ausgetretene Pfade verlassen	52
Übung 13: Auf der Sonnenseite des Lebens gehen	54
DIE NATUR ALS SPIEGEL	57
Übung 14: Mein Baum.....	58
Übung 15: Baumgespräche	61
Übung 16: Den leeren Raum füllen – wer bin ich?	62
Übung 17: Das Blatt wenden	64
Übung 18: Harte Schale, weicher Kern?	66
Übung 19: Von Nebel umhüllt	68
Übung 20: Wolkenbilder	71
Übung 21: Mein Selbstbild	72
Übung 22: Perspektivenwechsel.....	74
Übung 23: Schnappschüsse	76
Übung 24: Arbeit an Verletzungen	79

Übung 25: Die Antwort eines Tieres	80
Übung 26: Spuren	82
Übung 27: Geräusche meines Lebens	84
Übung 28: Metaphern in der Natur	86
Übung 29: Mandalas aus Naturmaterialien – Landart	88
Übung 30: Die Bühne meines Lebens.....	90

DEN KÖRPER ERLEBEN..... 93

Übung 31: Coaching in Bewegung – walk and talk	95
Übung 32: Der Aufstieg.....	96
Übung 33: Den Graben überwinden.....	98
Übung 34: Aus alten Mustern ausbrechen.....	100
Übung 35: Herz und Kopf sprechen lassen.....	102
Übung 36: Mein Körperbild	104
Übung 37: Mein Ballast	110
Übung 38: Den Eiertanz beenden.....	112
Übung 39: Sich im Kreis drehen	114
Übung 40: Mein Thema in Bewegung bringen	116
Übung 41: Samenkorn.....	118
Übung 42: Meine Würde wahrnehmen – Steinmännchen	120

MIT DEN ELEMENTEN ARBEITEN 124

Übung 43: Sich erden	130
Übung 44: Das Feuer in mir	132
Übung 45: Sich mit der Leichtigkeit verbinden.....	134
Übung 46: Mit sich im Fluss sein.....	136
Übung 47: Der Elementekreis	138
Übung 48: Das Elementegespräch.....	140
Übung 49: Meinen Herzenswunsch formen.....	142

ZIELARBEITEN..... 145

Übung 50: Wege der Entscheidung	146
Übung 51: Ins Gleichgewicht kommen.....	148
Übung 52: Meine Intuition und das Naturorakel	150
Übung 53: Der Weg zum Kern	152
Übung 54: Alle Wege führen zu mir.....	155
Übung 55: Versteckte Bedürfnisse aufdecken	156
Übung 56: Übergänge wahrnehmen	158
Übung 57: Meine Saat	160

RITUALE IN DER NATUR	163
Übung 58: Sorgenpäckchen (Loslassritual)	166
Übung 59: Wolfspfad.....	168
Übung 60: Abschiedsritual.....	170
Übung 61: Grenzen setzen oder überwinden	173
Übung 62: Sterberitual – mein letzter Tag.....	174
Übung 63: Mein Engel	176
Übung 64: Lebensgestalter.....	178
Übung 65: Ich gebe mir ein Versprechen	180
Übung 66: Dankbarkeitsritual.....	182
Übung 67: Wahrnehmungsübungen: Ohren anknipsen – Eulenblick.....	186
Übung 68: Meditatives Gehen – mit Veränderung des Blickfeldes	189
Übung 69: Erinnerungs-Tai-Chi	190
Übung 70: Im Atem mit mir und der Natur.....	192
Übung 71: Selbstgespräche in Stille.....	194
Übung 72: Blind Walk.....	197
Übung 73: Wurzeln und Flügel.....	198
Übung 74: Getragen sein.....	200
Übung 75: Meditation in und mit der Natur.....	202
DANKSAGUNG.....	205
TIPPS ZUM WEITERLESEN	206
BILDNACHWEIS	207
ÜBER DIE AUTORIN	208