

NaturCoaching

ist ein Weg, sich an unsere ursprüngliche Verbundenheit mit der Kraft und Schönheit aller Naturwesen der Schöpfung zu erinnern und tiefe wegweisende Erfahrungen zu machen.

Die Natur ist ein lebendiger, bewertungsfreier Erfahrungsraum in dem jedes Naturwesen: Baum, Fuchs, Felsen, Tautropfen, Vögel, See, Sonne seine Aufgabe und seinen Platz einnimmt und so zu einer lebendigen Entwicklung und heilsamen Balance im Schöpfungsnetz beiträgt. Aus dieser Weisheit und Vollständigkeit antwortet sie uns, wenn wir ihr mit unseren Fragen, Gefühlen und Bedürfnissen offen begegnen.

Im NaturCoaching entsteht ein bewusster und geschützter Erfahrungs- und Resonanzraum in und mit der Natur. Dieser Raum entsteht dadurch, dass der Coach den Coachee darin unterstützt, sein Anliegen zu erforschen, klar zu benennen und in der Anwesenheit der Naturkräfte auszusprechen. Die Naturwesen sind sinnlich erfahrbar und öffnen im Coachee verschiedene Räume des Wahrnehmens, die sie in ihm ansprechen. Dieses Öffnen der Erfahrungsräume wird möglich, da der Mensch selber ein Naturwesen ist und alle Sinne und Möglichkeiten in sich trägt, um mit der Natur in den Dialog zu gehen.

Beim Erforschen deines Anliegens kommst du in Resonanz mit den Landschaften deiner Inneren Natur: deinen Gedanken, Gefühlen, Bedürfnissen, Bildern, Körperräumen und Erfahrungen... In diesem Prozess geht die "äußere Natur" mit dir in Resonanz, Du findest deinen Naturplatz und erhältst über die dort anwesenden und mitwirkenden Naturwesen deine Antworten. Diese sind klar und wegweisend. Ich unterstütze dich dabei, die Antworten und Lösungen wahrzunehmen, zu dir zu nehmen und in dein Leben zu integrieren.

Mein wesentliches Herzensanliegen im Prozess des Begleitens ist es, dir achtsam, mitfühlend und forschend auf deinem Weg durch deine Landschaften zu folgen und dir deine Erfahrungs- und Resonanzräume so zu halten, dass du das für dich wesentliche emotional spüren und körperlich-sinnlich tiefen und begreifen kannst. Vielleicht bleibst du an einer ganz bestimmten Stelle eines Bachlaufes stehend, weil genau von dort ein Klang an dein Ohr dringt der dich in den Bann zieht; du lauschst diesem Klang und er trägt dich an eine ganz bestimmte Stelle in deiner Gefühlslandschaft. Hier entsteht ein Resonanzfeld. Gemeinsam erforschen wir was dir dieser Klang in deiner Gefühlslandschaft auf deine Frage antwortet. Ich begleite dich weiter zum Auffinden und Tiefen dieses Klages in deiner Körperlandschaft. Was spricht er zu dir? Was sagt er dir zu deiner Frage? Wie berührt er deine Wunde und dein daraus erschaffenes Um-Gehen damit in deinem Leben? Welchen Kraftort bringt dieser Klang in deiner Gefühls- und Körperlandschaft noch zum Schwingen? Tritt ein weiteres Naturwesen auf? Was kommen von dort für Gefühle, für Körperimpulse? Ich werde dich ermutigen ihnen zu folgen, und dich achtsam begleiten auch deiner Angst zu begegnen, die sich oft dann zeigt, wenn sich für dich neue Möglichkeiten auftun deinem dir innewohnenden Potential fühlend und körperlich spürend zu begegnen und dich darin zu würdigen. Durch rituelles Üben und Ankern kannst du diesen Prozess für dich reifen lassen und als neue Möglichkeit deines Potentials integrieren. J.H