



Annenheim, 2017

Übung zum Bewegten Coaching Entdecke neues Leben

Bei Ihrem Weg durch den Wald, über Wiesen oder auf den Berg beobachten Sie die Umwelt einmal ganz genau. Versuchen Sie den neuen Trieb zu entdecken. Sie entdecken eine Gruppe von Pflanzen und Blumen. Da befinden sich auch ganz junge Pflänzchen oder frische Knospen. Lenken Sie Ihre Achtsamkeit auf Ihre Gefühle. Die nachfolgenden Fragen sollen Ihnen dabei helfen.

Beobachten Sie eine neue Pflanze

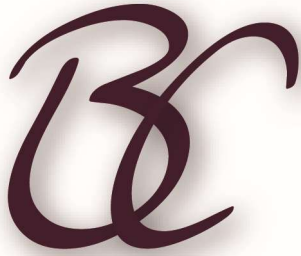
- Wie sieht die neue Pflanze aus?
- Welche Farbe hat sie?
- Welche Form hat diese?
- Was ist gleich wie die anderen Pflanzen und was ist anders?
- Wenn Sie Lust haben riechen sie daran. Riecht die junge Pflanze anders als die älteren?
- Welche Gefühle löst das in Ihnen aus?
- Was bereitet Ihnen Freude?
- Was bereitet Ihnen Sorge?
- War das unangenehm oder egal?

Beobachten Sie neue Wege

- Wie hat sich der Weg entwickelt?
- Woran erkennen Sie, dass hier ein Weg ist?
- Warum wählen Sie diesen Weg?
- Welche Farbe hat der Weg?
- Welche Form hat dieser?
- Was ist gleich wie die anderen Wege und was ist anders?
- Welche Gefühle löst das in Ihnen aus?
- Was bereitet Ihnen Freude?
- Was bereitet Ihnen Sorge?
- War das unangenehm oder egal?

Beobachten Sie einen Sonnenaufgang

- Wie sieht der Himmel aus bevor die Sonne aufgeht?
- Welche Farbe hat der Himmel?
- Welche Gefühle löst das in Ihnen aus?
- Wie verändern sich die Farben beim Sonnenaufgang?
- Wie lange dauert der Sonnenaufgang?
- Wie fühlt es sich an – langsam oder schnell?
- Welche Gefühle löst das in Ihnen aus?



- Was bereitet Ihnen Freude?
- Was bereitet Ihnen Sorge?
- War das unangenehm oder egal?

Aus diesen Beobachtungen können Sie einiges für Ihren Alltag an Erkenntnissen gewinnen. Sie können darüber nachdenken welche Gefühle für Sie im Zusammenhang mit einem Neuanfang ausgelöst werden. Beginnen sie gerne etwas Neues und fällt es Ihnen schwer dann dies weiterzuführen, dann beobachten Sie die Natur wie sie es tut. Vielleicht bekommen Sie einen Tipp von dem Wesen der Pflanzen oder dem Weg oder dem Sonnenaufgang.

Fällt Ihnen schwer etwas Neues zu beginnen, weil es eine große Kraftanstrengung bedeutet? Woher nimmt sich die Natur diese Kraft? Sie ist im Überfluss vorhanden. Wie verhält es sich mit ihrer eigenen Kraft und Energie? Woher beziehen Sie diese für ihre neuen Aufgaben? Was können Sie sich von der Natur abschauen?

Unterhalten Sie sich über Ihre Erkenntnisse mit einem Freund, mit einer Freundin und versuchen Sie Möglichkeiten zu finden, wie Sie von der Kraft und der Energie des Anfangs profitieren können.

*„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.“*
Hermann Hesse, Stufen