

Bewegtes Coaching –

Energie tanken Der Zauber des Anfangs

Wir sind in unseren Sichtweisen oft festgefahren. Immer wieder sind wir mit den ähnlichen Situationen konfrontiert. Konflikte und Probleme scheinen sich zu wiederholen. Hier bringt „Bewegtes Coaching“ neuen Schwung. Nicht nur in das Leben, sondern auch in die eigenen Gedanken. Im Gehen fällt es leichter etwas zu verändern und negative Gewohnheiten loszulassen.

MAG. VITTORIA BOTTARO

WENN MAN SEINE GEDANKEN in Bewegung bringen will, ist es hilfreich, auch den Körper zu bewegen. Gehen wirkt beruhigend und aktiviert gleichzeitig auch Körper und Geist. Wer in verantwortlichen Positionen tätig ist, verbringt oft fast den ganzen Tag sitzend im Büro. „Bewegtes Coaching“ ist eine gute Möglichkeit, um auch räumlichen Abstand zu gewinnen. Die Natur ist ein wunderbares Vorbild und gibt uns Antworten für unser Leben. Ein natürlicher Rhythmus zeigt uns, dass es für alles eine eigene Zeit gibt. Zeiten der

Ruhe und Zeiten des Schaffens. Zeiten des Wachstums und Zeiten des Rückzugs.

Wie jeder Tag mit einem Sonnenaufgang beginnt und uns neue Energie und neues Leben bringt, so bringt auch jedes Frühjahr neue Kräfte in alle Pflanzen und auch in den Menschen. Wir können von diesen Neuanfängen viel profitieren. Diese Kraft und Energie ist ansteckend. Geben Sie den Dingen die Zeit, die sie brauchen. Der Anfang hat eine enorme Kraft, von der Sie sich anstecken lassen können. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken und Ihre Talente!

Halten Sie gezielt Ausschau nach den



Antworten, die einem am Weg begegnen. Diese Methode kann man mit Freunden beispielsweise versuchen. Gehen Sie mit einer Frage los und betrachten Sie diese von allen Seiten. Diskutieren Sie gemeinsam und Sie werden neue Perspektiven und Ansichten entdecken, die Ihnen helfen, eine Antwort zu finden. Es kann auch hilfreich sein, ein wichtiges Thema mit einem ausgebildeten Coach zu bearbeiten. Dieser hilft Ihnen nicht nur durch neue Gedankenimpulse und andere Sichtweisen, sondern er unterstützt Sie dabei an schwierigen Themen dranzubleiben. //

Einfache Übungen

Bei Ihrem Weg durch den Wald, über Wiesen oder auf den Berg beobachten Sie die Umwelt einmal ganz genau. Versuchen Sie den neuen Pflanzentrieb 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 Gefühle löst das in Ihnen aus?
- Was bereitet Ihnen Freude?
- Was bereitet Ihnen Sorge?

Beobachten Sie neue Wege

- Warum wählen Sie diesen Weg?
- Welche Form hat dieser?
- Was ist gleich wie die anderen Wege und was ist anders?
- War das unangenehm oder egal?

Beobachten Sie einen Sonnenaufgang

- Wie sieht der Himmel aus, bevor die Sonne aufgeht?
- Wie lange dauert der Sonnenaufgang?
- Wie fühlt es sich an – langsam oder schnell?
- Was bereitet Ihnen Freude?

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 mit etwas Neuem 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 es Ihnen schwer mit etwas Neuem zu beginnen, weil es eine große Kraftanstrengung bedeutet? Woher nimmt sich die Natur diese Kraft? 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?



ANKÜNDIGUNG

„Bewegtes Coaching“ begleitet den Wandel des Lebens

Termine

- 31. März – Im Tritt sein – Tempo (ab-)wandeln
- 21. April – Kraft schöpfen für den Wandel
- 26. Mai – Gemeinsam (ver-)wandeln
- 23. Juni – Auf neuen Pfaden wandeln

Die Termine sind einzeln buchbar.

Nähere Informationen

www.bewegtescoaching.com

KONTAKT



Unternehmensberatung

Mag. Vittoria Bottaro

A-9520 Annenheim
www.bottaro.at



**Bewegtes Coaching
Terminvereinbarung:**

Tel.: 0699 / 123 090 04

E-Mail: consulting@bottaro.at
www.bewegtescoaching.com