



Annenheim, 2016

## **Übung zum Bewegten Coaching Wanderung und Beobachtungen zum Wasser**

Bei Ihrem Weg durch den Wald, über Wiesen oder auf den Berg werden Sie trockene und nasse Stellen finden. Das Wasser sucht sich seinen Weg an der Erdoberfläche.

Beobachten Sie das Wasser und seinen Lauf, sein Umfeld und die seine Umgebung. Dies stärkt ihre Achtsamkeit und lässt sie im Hier und Jetzt sein. Die untenstehenden Leitfragen sollen Ihnen dabei helfen.

Etwa am halben Teil des Weges können sie über die weiterführenden Fragen nachdenken. Sie können diese Fragen aber auch zu Hause beantworten.

### **Beobachten Sie auf dem Weg das Wasser**

- *Wo tritt es hervor?*
- *Wie fließt es?*
- *Hat es ein vorgegebenes Bett, ist sein Weg definiert oder sucht es sich seinen eigenen Weg?*
- *Wie sieht es rund um den Wasserlauf aus? Wie ist die Pflanzenwelt verändert? Wie sehen die Steine und die Erde aus?*
- *Wie riecht es in der Nähe des Wassers?*
- *Hören sie das Wasser? Welche Geräusche macht das Wasser?*
- *Wer ist noch da? Entdecken sie Tiere? Welche Tiere leben da?*

*Nehmen Sie mit allen Sinnen die Umwelt auf. Was fällt Ihnen noch auf? Versuchen Sie die „Regeln“ der Natur zu erkennen.*

### **Weiterführende Fragen**

*Sie haben nun das Wasser und die Steine, die Pflanzen, die Erde und vielleicht auch die Tiere beobachtet und das Verhalten der Natur wahrgenommen. Vergleichen Sie Ihr Leben mit diesen Bildern und Eindrücken, die sie in der Natur gewonnen haben:*

- *Wer sind Sie selbst? (Das Wasser, eine Pflanze, die Erde, ein Stein,...)*
- *Was bedeutet das für Ihren Alltag?*
- *Wer sind die anderen Teile und Elemente? (Partner, Vorgesetzter, Kollegen, Familienmitglieder, ganz wer anderes...)*
- *Wer trifft die Entscheidungen?*
- *Wohin fließt die Energie?*
- *Von wem sind Sie abhängig und in welcher Form?*
- *Für wen sind Sie wichtig? Wer braucht Sie?*
- *Was erwarten andere von Ihnen?*
- *Was erwarten Sie von den Anderen?*

### **Erkenntnisgewinn**

- *Was bedeutet das gewählte Element für Sie? (Das Wasser, die Erde, die Pflanze, die Luft,...)*
- *Sind die beobachteten Regeln der Natur und ihre Bedeutungen auch auf Ihr Leben anzuwenden?*



- Was fällt Ihnen auf, das ungünstig für Sie ist, oder nicht stimmig?
- In der Natur ist die Symbiose zwischen den Elementen gegeben. Ist dies auch in Ihrer Welt so?
- Was sollte genauer betrachtet werden?
- Was gefällt Ihnen wie es ist?