

Konzept

- Natur-Coaching/ Outdoor-Coaching -



Carsten Gans, Dipl.-Kfm, Jahrgang 1972

Inhaber von gansEvent Training & Assessment

Lange Theile 6

97909 Stadtprozelten

T 0 93 92 - 93 59 56

M 0 175 - 88 555 22

E kontakt@natur-coaching.de

H **www.natur-coaching.de**

www.gansEvent.de

www.teambuilder-coaching.de

Ansatz

Das Konzept basiert auf der Erkenntnis, dass die für einen erfolgreichen Coaching-Prozess notwendigen internen Ressourcen dann besonders gut aktiviert werden können, wenn der Mensch in den Zustand eines sowohl **geistigen** als auch **körperlichen Ausgleichs** kommt. Dieser ganzheitliche Ansatz geht somit über konventionelle Coaching-Sitzungen innerhalb von vier Wänden hinaus.

Das Konzept geht davon aus, dass **jeder Mensch** alle notwendigen Ressourcen in sich hat, um erfolgreich zu sein und persönliches Glück zu erreichen.

Ziel jeden Coachings ist es, mit dem Fokus auf persönlichen Kompetenzen, prägenden Erfahrungen, grundlegenden Werten und Zielen zu erkennen, welche Aspekte darin ‚geschieden‘ sind - z.B. im Sinne von „Mein Verhalten passt nicht zu meinen Zielen“, um mit Hilfe eigener Ressourcen **‚Entscheidungen‘/ Lösungsstrategien** für das mitgebrachte Anliegen zu entwickeln. Dabei ist wichtig, dass der Gast/ Klient alternative Handlungsmöglichkeiten mit nach Hause nimmt.

Dies kann besonders gut in einer **natürlichen Umgebung** gelingen. Der Naturpark Spessart bietet auf über 2000 qkm zusammenhängender Wald-Fläche eine besonders vertrauensvolle und zugleich offene Atmosphäre für inhaltlich intensive und vom Rahmen her eher extensive Coachings.

Das Natur-Coaching-Konzept basiert auf einem **christlichen und wissenschaftlichen Fundament** und grenzt sich insofern von Esoterik, Schamanismus u. ä. Ansätzen ab.

Im Fokus

Themen

Im Mittelpunkt meiner Coaching-Strecken stehen Anliegen aus den Themenbereichen emotionale Kompetenz, Führung und Work-Life-Balance mit dem Ziel einer **in sich federnden Persönlichkeit**.

Zielgruppen

Privatpersonen: Männer und Frauen mit Beziehungs- und Life-Balance-Themen
Im Business:

- ◆ Teams aus Unternehmen
- ◆ Führungskräfte mit dem Fokus auf nachhaltiger Mitarbeiterführung
- ◆ Geistliche
- ◆ Trainer/ Teams aus dem Fußball und Handball

Natur-Coaching bedeutet **Coaching in und mit der Natur** und findet an besonderen Plätzen und Strecken im Naturpark Spessart statt. In der Regel dauert der Prozess regelmäßig **einen ganzen Tag**, meist **mit Übernachtung in einer Jagdhütte** mit Fortsetzung am nächsten Tag. Ein Abschnitt wird als **Coaching-Strecke** bezeichnet analog zu Sitzungen bei konventionellen Coachings:

Der Coaching-Prozess ist geprägt von:

- dem Ausgleich von Anspannung und Entspannung auf physischer und psychischer Ebene:

Je nach mitgebrachtem Spannungszustand stehen hierfür verschiedene Methoden zur Verfügung - vom meditativen Wandern über traditionelles Bogenschießen bis hin zu Baumklettern oder Holz hacken.

- dem Schärfen der fünf Sinne als Voraussetzung für intensivere Selbst-Wahrnehmung:

So wie der Koch sein Messer wetzt, bevor er es benutzt, so schärft der Gast/Klient seine Sinne, bevor sie ihm wertvolle Hilfe leisten.

- dem bewussten (Wieder-) Erkennen und Bewerten emotionaler Erfahrungen, Kompetenzen und Werte:

Unser Fühlen und Denken ist geprägt von emotionalen Erfahrungen, die uns bewusst oder unbewusst beeinflussen bei dem was wir tun. Persönliche Ziele sind fast immer verbunden mit angestrebten Emotionen, die wiederum Auslöser konkreten Verhaltens sind.

- sowie dem Skizzieren von alternativen Strategien zur Lösung/ Handhabung mitgebrachter Anliegen:

Nur wer sinnvolle Alternativen hat, kann wählen. Beim Skizzieren der Möglichkeiten unterstütze ich mit Hilfe der Natur, valide Fragebögen (BIP) können weitere wertvolle Hinweise geben.

Für die **erste Phase „Ausgleich, Sinne schärfen und Vertrauensbildung“** stehen verschiedene Natur-Sportarten und andere Übungen in der Natur zur Verfügung - eine Auswahl:

Traditionelles Bogenschießen, Walking, Jogging, meditatives Wandern, Silent-Walk, Boules, Holz hacken, Baumklettern, Ursprünge, verschiedene Entspannungsübungen, Vertrauensübungen, Sinnes-Parcours, Mönchsgang.

Für den **weiteren Prozess** werden Werkzeuge aus verschiedenen bekannten Konzepten und selbst entwickelte Methoden angewandt:

Persönlichkeitsfragebogen (BIP) und Skalen zum Erleben von Emotionen (SEE) im Vorlauf, versch. NLP-Formate, systemische Arbeit, Natur-Aufstellungen, Ziel- und Ressourcen-Spaziergang, Naikan, Hypno-Coaching, traditionelles Bogenschießen (speziell für Zielarbeit), Werte-Bilanz, BEST-Methode (für emotionale Erfahrungen).

Die alleinige Übernachtung in einer Jagdhütte unterstützt den Coaching-Prozess ist aber nicht zwingend.

