

# Natur-Coaching-Impuls

## Impulse für den Oktober

Die Natur zeigt uns im Herbst wie vergänglich alles ist. Doch lehrt uns die Natur auch, dass alles gut ist, wie es ist. Auf den Herbst folgt der Winter, auf den Winter der Frühling, dann der Sommer und wieder der Herbst. Alles auf eine vollkommene und natürliche Art und Weise im Jahreszeitenkreislauf.

Auch wir Menschen können uns dieser Zeit des Wandels auf eine vollkommene und natürliche Art und Weise hingeben. Keine Traurigkeit, keine Angst oder Wut oder noch so schwierige Situation ist von Dauer. Alles auf dieser Welt ist in diesem natürlichen Rhythmus von Entstehen und Vergehen.

Wandel ist auch Wachstum – Stellen Sie sich vor, der Baum würde ewig in der Blüte des Frühlings bleiben. Er könnte niemals seine Früchte teilen und seine Saat für weiteres Wachstum ausbringen. Stillstand wäre das Resultat. Entstehen und Vergehen als Notwendigkeit für einen bewussten Wandel in Richtung ganzheitliches Menschsein.

### Anleitung

Gehen Sie hinaus zu Bäumen mit Herbstlaub und suchen Sie sich eine Stelle zwischen den Bäumen, die Ihnen gefällt und wo Sie sich ein paar Minuten aufhalten möchten. Wenn Sie sie gefunden haben, gehen Sie über die „Schwelle“.

Schauen Sie sich das Laub an den Bäumen an und wie es sich von den Ästen verabschiedet und zu Boden fällt. Heben Sie ein Blatt auf und betrachten Sie die Farben und die Struktur.



Fragen Sie sich: Was in meiner derzeitigen Situation geht zu Ende, was will ich beenden, wovon muss/will ich mich verabschieden.

Nehmen Sie ein größeres Blatt vom Boden und schreiben ein oder mehrere Stichworte darauf und legen Sie es zurück auf den Boden oder auf einen Stein oder Baumstumpf.

Evtl. kommt dann ein Windstoß und nimmt es mit. Sollte ein Bach oder See in der Nähe sein, lassen Sie das Blatt dort hinein fallen.



Werden Sie sich noch einmal bewusst, von was Sie sich nun verabschiedet oder beendet haben und spüren Sie in sich hinein welche Gefühle dabei entstehen. Nehmen Sie sich als Symbol dafür ein anderes Blatt mit und fügen Sie es zu Ihren Notizen in Ihrem Coaching-Buch hinzu.

Beschreiben Sie in Ihrem Buch diese Situation, wie Sie sich jetzt damit fühlen und was das nun für Ihren Alltag bedeutet. Verabschieden Sie sich von diesem Ort, gehen Sie wieder zurück über die Schwelle und atmen Sie die frische Luft.