

Natur-Coaching-Impuls

Impulse für den November

Im Winter zieht sich die Energie in der Natur zurück, die Lebensäfte der Bäume und Pflanzen sinken nach unten in die Erde hinein. Die Bäume stehen stark und klar in ihrer Struktur. Die Bewegung an sich wird langsamer und das Fließen weicht einer Verlangsamung bis hin zur Erstarrung in den gefrorenen Seen.

Draußen gibt es nichts mehr zu tun. Tiere verziehen sich in den Winterschlaf, es ist lange Zeit dunkel und die Menschen verlagern ihr Leben nach Innen. Die Konsequenzen des eigenen Handelns im Herbst zeigten sich früher im Winter unerbittlich; wer nicht vorgesorgt hatte, musste hungern.

Innerseelisch geht es im Norden um das Thema, Verantwortung zu übernehmen, die eigenen Fähigkeiten weiterzugeben und die eigene Lebensaufgabe in die Welt zu tragen. Wir werden geprüft, ob wir unsere Lebenskompetenz und unser Potential hineingeben in das Leben oder ob wir in Familie, Beruf, unserer Seelenentwicklung und für die Gemeinschaft das tun, was uns entspricht und was getan werden muss. Die Qualität des Nordens und des Winters ist daher auch die mitfühlende soziale Verantwortung, die Kommunikation und die Teilhabe. Die zentralen Themen des Winters sind: Selbständigkeit, Meisterschaft und mitfühlender Dienst in der Gemeinschaft. In der Art, wie wir Verantwortung übernehmen können, zeigt sich auch, ob wir das Gefühl haben, genug im Leben bekommen zu haben



Anleitung

Gehen Sie hinaus in die Natur und lassen Sie sich von einem Ort ansprechen, der für Sie Gemeinschaft oder Zusammenhalt symbolisiert. Wenn Sie „Ihren“ Platz gefunden haben bleiben Sie stehen und schließen die Augen. Spüren Sie ihre Atmung und atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus - bis ihre Atmung ruhig und gleichmäßig wird. Öffnen Sie die Augen und schauen Sie sich um.

Stellen Sie sich folgende Fragen:

Wen habe ich in letzter unterstützt / geholfen?

Welche Ressourcen habe ich dabei bei mir entdeckt?

Wer hat mir in letzter Zeit besonders geholfen bzw. mich unterstützt?

Welche Unterstützung war besonders wertvoll?

Wem oder Wofür bin ich besonders dankbar?

Kann ich gerne Hilfe/Unterstützung annehmen?

Biete ich gerne Hilfe/ Unterstützung an?

Notieren Sie sich in ihrem Coachingbuch die Gedanken und Gefühle, die Ihnen dabei begegnet sind.

Schließen Sie noch einmal die Augen, atmen einige Male tief ein und aus und verabschieden Sie sich von diesem Ort.