

Von der Natur inspiriert

Diese Übung kann Ihnen wertvolle Hinweise geben, wenn Sie sich noch nicht klar darüber sind, wie es weitergeht, wenn eine Entscheidung ansteht oder Sie neue Impulse wünschen, z.B. darüber, welche Themen im neuen Jahr für Sie wichtig sind.

Suchen Sie sich einen ruhigen Platz und atmen Sie ein paarmal bewusst ein und aus. Hierdurch kommen Sie ganz bei sich an und schalten um von Ratio auf Intuition.

Formulieren Sie jetzt Ihre Frage.

Nehmen Sie ein Blatt Papier und schreiben Sie nun den Weg auf, den Sie von Ihrer inneren Stimme erfahren, z.B. 100 Schritte geradeaus, dann um 90° nach links drehen. Dann weitere 50 Schritte gehen, bei der nächsten Gelegenheit rechts abbiegen, nochmal 30 Schritte gehen usw.

Gehen Sie mit Ihrer notierten Wegbeschreibung raus in die Natur und suchen Sie sich einen Ausgangspunkt. Schauen Sie sich zunächst an diesem Ausgangspunkt um, nehmen Sie nochmals ein paar tiefe Atemzüge. Nehmen Sie für etwa fünf Minuten erst einmal nur wahr, was ist, ohne es zu werten.



Geben Sie sich ein Startsignal und gehen Sie dann von dort aus nach Ihrem notierten Plan los. Vielleicht finden Sie schon auf dem Weg Zeichen der Natur, die für ein Thema stehen, das Sie beachten sollten (ein Baum, ein Stein, ein Tier, ...). Nehmen Sie sich Zeit, über dessen Bedeutung zu sinnieren.

Wenn Sie am Ziel angekommen sind, schauen Sie sich in Ruhe um. Nehmen Sie erst einmal nur wahr, was Sie sehen, hören, riechen, fühlen. Was spiegelt Ihnen die Natur jetzt? Welche Zeichen können Sie erkennen? Was berührt Sie? Wie fühlen Sie sich? Was nehmen Sie wahr? Denken Sie nicht zu viel nach, sondern verlassen Sie sich bei der Deutung der Naturimpulse voll und ganz auf Ihre Intuition und Ihr Herz und lassen Sie sich überraschen!

Lassen Sie Ihre Eindrücke eine Weile wirken. Bedanken Sie sich dann bei der Umgebung und bei Ihrer Intuition.

Nutzen Sie den Weg zurück um wieder in Ihrem Alltag anzukommen.

Was nehmen Sie mit in Bezug auf Ihre Ausgangsfrage?
Machen Sie sich anschließend ein paar Notizen zu Ihren Eindrücken und Impulsen.

Inspiziert durch Kerstin Peter, CoachingRaum Natur