

# Natur-Coaching

Mehr als nur Coachingarbeit im Freien | Dirk Stegner

**Als ich vor kurzem gefragt wurde, was Natur-Coaching denn eigentlich sei, war ich schnell versucht, die Frage mit einer möglichst genauen und dementsprechend langen Beschreibung meiner Tätigkeit zu beantworten. Präzise und wissenschaftlich korrekt. Spontan entschied ich mich dann doch für die einfachere Variante: „Als Natur-Coach helfe ich den Menschen dabei, sich wohlzufühlen, indem ich sie dahin führe zu erkennen, was genau sie im Grunde davon abhängt.“**

Dieser Satz enthält in seiner Schlichtheit bereits den Kern des Anliegens dieser noch recht jungen Coaching-Variante. Genau in dieser Einfachheit und Klarheit, die man überall draußen im Grünen antrifft, liegt auch ihre Stärke. Die meisten natürlichen Vorgänge laufen mit geradezu spielerischer Leichtigkeit ab und sind augenscheinlich selten kompliziert. Die Natur ist dabei herrlich unverkrampft und genau das färbt rasch auf ihre Besucher ab. Dort begegnet uns kein starres Problemlöse- oder Denkschema, vielmehr erleben wir ein intuitives Gefühl, das „sich auf das Leben einlässt“. Keine evidenzgetriebene Kopplastigkeit generiert hier den Erfolg, sondern Verbundenheit. Und ein Vertrauen in das virtuose Zusammenspiel jenes allumfassenden Netzwerks, in welches auch der Mensch eingebunden ist, obwohl er dies manchmal gerne vergisst. Der Natur-Coach hilft seinen Klienten dabei, genau dieses Gefühl des Eingebundenseins in ein unterstützendes System wieder zu erwecken. Gezielte Übungen stärken hier Ressourcen wie Kraft, Hoffnung oder Vertrauen und ebnen damit bereits den Weg für alle weiteren Schritte in Richtung Ziel.

## Die Natur als Türöffner und Katalysator

Auch wenn es auf den ersten Blick vielleicht so anmuten mag, ist Natur-Coaching viel mehr als nur die Verlagerung der Arbeit mit dem Klienten nach draußen an die frische Luft. Die Unterstützung der Coachingtätigkeit durch das natürliche Arbeitsumfeld ist vielmehr von zentraler Bedeutung für die Effizienz des Coachingprozesses. Sie wirkt ähnlich einem Türöffner mit Katalysatoreffekt, der bestimmte Prozesse auf simple Weise hilfreich beschleunigt oder sogar grundsätz-

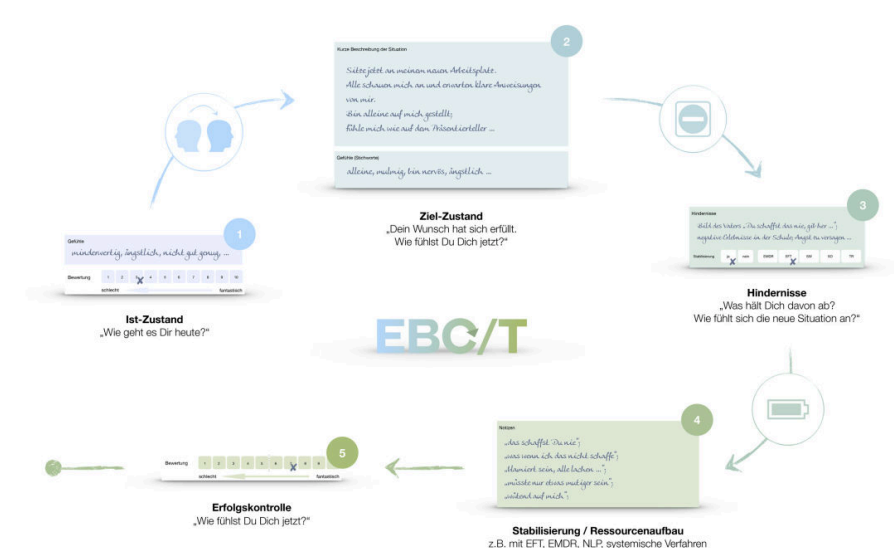


Abb.: Perspektivenwechsel in Kombination mit der gezielten Fokussierung auf die Gefühlsebene – der EBC/T-Zyklus in der Übersicht

lich erst möglich macht. Doch was möchte man in diesem Zusammenhang unter „Natur“ verstehen und welche positiven Effekte kann diese im Einzelnen haben? Ist der Park im Zentrum der Stadt schon naturbelassen genug oder sollte es besser ein Naturreservat sein, um sinnvoll mit Menschen arbeiten zu können? Lässt sich das Naturkonzept vielleicht sogar mit nach Hause nehmen, um es dort selbst zu benutzen?

Grundsätzlich gilt hier, dass jeder natürliche Landstrich für diese Form des Coachings geeignet ist, in dem ein ruhiges und sicheres Umfeld gewährleistet ist. Kultivierte Parklandschaften sind in diesem Zusammenhang zwar mögliche Areale, bieten sich jedoch aufgrund höherer Besucherfrequenzen weniger an. Die Wahl der Coachingstrecke oder des Ortes hängt in höchstem Maße auch vom Ziel ab, welches sich der Klient setzt. So ist zum Beispiel dichtes Unterholz sicher nicht geeignet, um die Assoziation geistiger Klarheit und gedanklicher Weitläufigkeit zu wecken.

## Drinne wie draußen: Naturgefühl als integraler Bestandteil

Natur-Coaching ist deshalb mehr als eine besondere Form des Coachings. Erst der durch gezielte Naturerfahrung und -wahrnehmung

ausgelöste Perspektivenwechsel macht es dem Klienten sprichwörtlich möglich, bestimmte Dinge aus einem anderen Blickwinkel zu sehen. Dabei helfen speziell entwickelte Erkenntnisübungen für den Einsatz in der Natur. Durch sie lässt sich die gewünschte persönliche und gedankliche Neuausrichtung einfacher initiieren, als dies beispielsweise in geschlossenen Räumlichkeiten der Fall wäre. Dennoch ist es in begrenztem Rahmen möglich, bestimmte positive Teileffekte von draußen für ein Indoor-Setting zu übernehmen. Hintergrund ist weniger der Bequemlichkeitsgedanke, sondern vor allem die Überlegung diese Technik ebenso kranken oder gehbehinderten Personen einfacher zugänglich zu machen, getreu dem Motto: Wenn der Mensch nicht zur Natur kommen kann, dann kommt die Natur eben zum Menschen. Forscher fanden heraus [1], dass bereits der Blick ins Grüne, üppige Zimmerpflanzen oder fotorealistische Wandbilder ähnlich wertvolle Dienste wie der Gang in den Wald haben können. Auch gezielte meditative Elemente sowie Imaginationsübungen in Verbindung mit olfaktorischer und auditiver Unterstützung (wie zum Beispiel durch ätherische Duftöle, Räuchermischungen und Naturgeräusche), ermöglichen es, sich die Natur im wahrsten Sinne des Wortes mit nach Hause zu nehmen.

## Das „Sprechzimmer Wald“ und seine Vorteile

Bereits das in die Natur Hinausgehen beinhaltet den Vorgang des „sich auf den Weg Machens“. Für den Coachee wird so von Anfang an auch körperlich wahrnehmbar, dass nun kein passiver, sondern vielmehr ein aktiver Prozess beginnt, an dessen Ende die Möglichkeit der persönlichen Weiterentwicklung und damit verbundener Freiheit stehen kann. Nicht der Coach oder eine andere Person hat das Wissen um und die Verantwortung für das eigene Wohlergehen. Der Coach „trägt“ niemanden ins Ziel, sondern begleitet lediglich unterstützend. Durch nichts wird dieser Vorgang deutlicher als durch die gezielte Begleitung draußen in der Natur.

Diesen Prozess unterstützt der Wald gleich auf mehrfache Weise wie etwa durch:

- die äußere Ruhe und Abwesenheit von störenden, technischen Umwelteinflüssen (Lärm, Elektromog, etc.)
- eine Reduktion stress- und angstauslösender Faktoren (sogenannter „Problem-Dimmer-Effekt“)
- die Möglichkeit zur Regeneration der geistigen Leistungsfähigkeit und Fokussierung
- die Stärkung der Immunabwehr durch pflanzliche Botenstoffe (Phytonzide / Terpene) in der Waldluft

So bietet er zum Beispiel in vielen Fällen überhaupt erst die Möglichkeit, sich von nervenzehrenden und störenden Umwelteinflüssen und geistiger Ablenkung zu befreien. Für die Arbeit mit Klienten also ein deutliches Plus in Sachen Entstressung. Wie die Forschung bereits vor einigen Jahren belegen konnte [2],

## Der Wiederaufbau eines intakten Bauchgefühls samt intuitivem Körpergefühl ist im Natur-Coaching von elementarer Bedeutung.

wird das freundliche Grün des Waldes von den allermeisten Menschen als angenehm und „nicht feindlich“ eingestuft. Die Folge: Die Ausschüttung anspannungsfördernder Botenstoffe wird eingestellt, die Ruhe wird daraufhin auch körperlich spürbar. Ich bezeichne dieses Phänomen gerne als „Problemdimmer“, der es schafft, Ängste oder angstbehaftete Emotionen in Bezug auf ihre wahrgenommene Intensität herunter zu regeln.

Gleichzeitig hat auch der Geist in der Natur die Möglichkeit wieder „abzuschalten“. Kreisende problembehaftete Gedanken treten dort in den Hintergrund. Die gerichtete Aufmerksamkeit [3], wie sie beispielsweise bei

schulischer oder beruflicher Konzentration erforderlich ist, wird durchbrochen und der Kopf wieder „befreit“. On top hat der Forst auch in gesundheitlicher Hinsicht eine ganze Menge zu bieten. Neben pflanzlichen Botenstoffen, die durch die bloße Anwesenheit im Wald bereits immunsteigernde Effekte mit länger anhaltender Wirkung besitzen [4], ist die Atemluft dort grundsätzlich gesünder als in der Stadt. Die Bäume produzieren nicht nur jede Menge Sauerstoff, sondern reinigen auch die Luft. Schon ein Hektar Buchenwald filtert pro Jahr etwa 45 Tonnen [5] Feinstaub aus der Atmosphäre und sorgt so ebenfalls für ein verträglicheres Klima.

## EBC/T: Coaching mit viel Gefühl

Kein Wunder also, dass die Natur damit optimale Startvoraussetzungen für die eigentliche Coachingarbeit schafft. Das Gefühl für den eigenen Körper und dessen Wahrnehmung wird dadurch automatisch verstärkt, sodass nun auch die leiseren Nuancen der „inneren Stimme“ wieder wahrgenommen werden können, die sonst im lärmenden Trubel pausenlos übertönt werden. Dieser Wiederaufbau eines intakten Bauchgefühls samt intuitivem Körpergefühl ist im Natur-Coaching von elementarer Bedeutung und gewissermaßen die Basis für einen neuen Ansatz, das sogenannte EBC/T. Die Abkürzung steht dabei für Emotion Based Coaching / Therapy (Emotionsbasiertes Coaching / Therapie), welche ich im Laufe der letzten Jahre speziell für den Einsatz im Natur-Coaching entwickelt habe.

Die Grundidee zu dieser Technik entstand aus einer simplen Übung heraus, die ich gerne hin und wieder mit Klienten durchführe. Es geht in dieser darum, auf einfache Art begreifbar zu machen, wie unklar Wünsche gedanklich oft sein können. Dazu darf der Klient ganz in Ruhe eine Antwortliste zur Fragestellung „Was will ich im Leben wirklich?“ anfertigen. Heraus kommen in aller Regel Aufzählungen, was er nicht mehr will oder aus der Sicht anderer tun oder wollen sollte. Anstelle klarer und wahrer „Herzenswünsche“ ist dies meist ein kunterbuntes Gemisch unstrukturierter Wunschgedanken. Als ich diese Übung eines Tages durchführte, fiel



Dirk Stegner

Dirk Stegner studierte zunächst Wirtschaftsinformatik in Bamberg und arbeitete viele Jahre selbständig als IT-Fachmann und Systemanalytiker. Seit 2010 ist er als Dozent, Autor, Natur-Coach und psychologischer Berater tätig. Er hat Zusatzqualifikationen in den Bereichen Krisenintervention, EMDR in der Ressourcenarbeit, Psychophysiognomie, MagicWords® sowie in zahlreichen Meditations-, Imaginations- und Entspannungsverfahren. Seit 2018 bietet er ein eigenständiges Ausbildungsprogramm und Fortbildungen für Therapeuten im Natur-Coaching an und ist Autor mehrerer Sach-/Fachbücher.

### Kontakt:

Natur-Coaching Dirk Stegner  
Creidlitzer Str. 29  
96450 Coburg  
[www.der-natur-coach.de](http://www.der-natur-coach.de)

mir Folgendes auf: Statt kopflastig von der gedanklichen Formulierung eines konkreten Ziels auszugehen, gestaltet sich der Prozess wesentlich einfacher, wenn man ihn umkehrt. Es geht in der Folge nicht mehr um die Frage „Was brauche ich, um zu sein?“, sondern „Wie fühle ich mich, wenn ich bin?“. Die Fragestellung beinhaltet hier ein weiteres elementares Konstrukt des Natur-Coachings: den Perspektivenwechsel, weg vom Gedanken der Abhängigkeit („Etwas brauchen“), hin zum Gefühl der eigenen schöpferischen Freiheit und Verantwortung („Etwas sein“). Als sehr praktisch erweist sich hier die Tatsache, dass rund 99% der Menschen dabei ein Ziel vereint: Sie möchten sich gerne wohlfühlen! Und genau nach jenem übergeordneten Plan richten sich die einzelnen Schritte des EBC/T-Ansatzes zur Erreichung der individuell verschiedenen Unterziele. Dahinter steht die bekannte Coaching-Annahme, dass jeder Mensch die Lösung für seine Probleme bereits auf unbewusster Ebene in sich trägt. Neu ist in diesem Zusammenhang allerdings der integrierte Perspektivenwechsel in Kombination mit der gezielten Fokussierung auf die Gefühlsebene, statt sich der Problembewältigung rein gedanklich nähern zu wollen. Gerade das Eintauchen in die Gefühlskulisse

des ersehnten Zielzustands ruft bei vielen Menschen ganz automatisch die internen „Saboteure“ auf den Plan, die sich dann über entsprechende Gefühlswerte abfragen lassen.

## Natürliche Objektivität im zyklischen Prozessmodell

Aufgeteilt in insgesamt fünf Einzelschritte (Ist-Situation, Ziel-Situation, Hindernisse, Stabilisierung / Ressourcenaufbau und Erfolgskontrolle) bildet EBC/T einen zyklischen Ansatz, dessen einzelne Phasen bei Bedarf gerne öfters durchlaufen werden können. Obwohl das Natur-Coaching auch in Verbindung mit EBC/T ein höchstindividueller und teilweise sehr intuitiver Prozess bleibt, vereinfacht die strukturierte Vorgehensweise die tägliche Arbeit in vielerlei Hinsicht. Mit ihr lassen sich beispielsweise einzelne Coaching-Ziele leichter und effektiver bestimmen, als bei konventionellem rein gesprächsbasiertem Vorgehen, da Kopf und „Ego“ nicht mehr alleine ausschlaggebend sind. Das erleichtert den Prozess erfahrungsgemäß durch ein sattes Plus an „natürlicher Objektivität“.

Ein weiterer Vorteil der EBC/T-Methodik steckt in ihrem naturnahen Vorbild. Ähnlich den oft zyklischen Prozessen in der Natur erwächst auf natürliche Weise ein thematisch sequentieller Verlauf. Wie in einem völlig mit Gerümpel vollgestellten Raum, den man gerne aufräumen möchte, treten auch hier ganz automatisch zunächst die Themen in den Vordergrund, die tatsächlich an der Reihe sind. Mit etwas Übung entsteht ein sehr harmonisches Zusammenspiel zwischen Coach und Coachee, dass sich in jeder Phase an den individuellen Möglichkeiten des Klienten ausrichtet, ohne selbigen zu überfordern. In der Praxis hilft oft auch die Dokumentation der erreichten Fortschritte (Skalen der Gefühlswerte vor- und nachher), um speziell in schwierigeren Phasen der Entwicklung wieder Mut zu machen und zum Durchhalten zu animieren (s. Abb., S. XX).

### Schritt 1: Ist-Zustand

Der Zyklus startet mit der sorgfältigen Erfassung der Problemsituation. Im Rahmen einer „entspannten Runde“ im Wald, darf der Klient in Ruhe seine aktuelle Sicht schildern. Neben den faktischen Zusammenhängen wird hier auch gezielt nach den damit verbundenen Empfindungen gefragt. Wie stark ist das negative Gefühl von Druck, Stress und Angst, und an welchen Körperstellen ist es am intensivsten wahrnehmbar?

### Schritt 2: Ziel-Zustand

Mit diesem unterstützt der Coach bewusst den Wechsel des Blickwinkels. Mental darf der Klient sich nun die gewünschte Zielsituation mit geschlossenen Augen vergegenwärtigen. Es geht dabei weniger um gedankliche als vielmehr um emotionale Details: „Stell Dir vor Dein Wunsch hat sich erfüllt. Wie fühlst Du Dich jetzt?“

### Schritt 3: Hindernisse

Je tiefer der Coachee in die Gefühlskulisse eintaucht, desto mehr kann sich das anfängliche „Hochgefühl“ wandeln. Durch die Visualisierung des ersehnten Zieles, berichten die Klienten meist sehr schnell von „Wenn-und-Aber-Gedanken“ oder entsprechenden Bildern, die das wohlige Gefühl im Keim gleich wieder zu ersticken drohen. Diese können nun notiert und im folgenden Schritt „bearbeitet“ werden. Sollte dies nicht sofort während des Coachings vonstattengehen, kann auch ein „Gefühlstagebuch“ für die nächsten Tage sinnvoll sein und die Bearbeitung zum sich anschließenden Termin stattfinden.

### Schritt 4: Stabilisierung und Ressourcenaufbau

Für die Bearbeitung der blockierenden Ängste, Denkmuster oder Verhaltensweisen können nun etablierte Interventionswerkzeuge aus der Ressourcenarbeit eingesetzt werden, die sich für den Einsatz im Freien eignen. Sehr gute Dienste leisten hier beispielsweise Methoden wie EFT [6], EMDR [7] oder die Arbeit mit stressbelasteten Begriffen mittels NLP-basierter Verfahren. Letztere sind im Übrigen auch für das Coaching von Kindern und Jugendlichen sehr gut geeignet.

### Schritt 5: Erfolgskontrolle

Anschließend kann der Erfolg anhand der sich dann ergebenden Gefühlssituation abgefragt werden. Gegebenenfalls sind weitere Termine / Zyklen für diese oder sich daraus ableitende Themen erforderlich. Ebenso bietet es sich für den Klienten an, den gemeinsam erarbeiteten Zustand durch die Arbeit mit Mantren oder inneren Bildern als Hausaufgabe in den nächsten Tagen und Wochen weiter zu festigen.

## Fazit

Das Natur-Coaching ist für eine ganze Reihe von Bereichen geeignet und auch therapiebegleitend einsetzbar. Die Bandbreite der Einsatzzwecke reicht dabei von der klassischen Stress- und Burnout-Prävention, über

die Unterstützung ängstlicher oder verschlossener Klienten, die Entscheidungs- und Kreativitätsförderung bis hin zur Hilfestellung bei Selbstwert- und Selbstvertrauens-thematiken. Speziell der Aufbau einer gesunden Körperwahrnehmung (Intuitionsförderung) ist eines der Kernanliegen des Coachings in der Natur. Darauf bauen nicht nur viele weitere Elemente auf, sondern es entsteht mit der Zeit auch wieder ein tiefgründiges und wahres Selbstvertrauen. Durch den bereits angesprochenen Katalysatoreffekt, ist diese Technik generell eine sinnvolle Ergänzung für Pädagogen und Therapeuten, die parallel gerne naturgestützt arbeiten möchten. ■

**Keywords:** *Natur, Coaching, Therapie, Outdoor, Körperwahrnehmung, Intuition, Persönlichkeitsentwicklung, Burnout-Prävention*

---

## Literaturhinweis

---

- [1] Ulrich RS et al. *Stress recovery during exposure to natural and urban environments. Journal of Environmental Psychology*, 1991; 11: 201–230.
- [2] van den Berg AE et al. *Journal of Environmental Psychology* 2003; 23: 135–146.
- [3] Arvay, CG. *Der Biophilia-Effekt – Heilung aus dem Wald. edition a; 2015. S. 90ff.*
- [4] Qing Li. *Effect of forest bathing trips on human immune function, Environ Health Prev Med* 2010; 15: 9–17.
- [5] Bayerische Forstverwaltung, *Forstliche Bildungsarbeit - Waldpädagogischer Leitfa-den nicht nur für Förster, Teil VI. Schwerpunktthemen, C. Hintergrundwissen Baum, S. 7.*
- [6] *Emotional Freedom Technique*, Gary Craig, <https://www.official-egt.de>
- [7] Shapiro F, Silk Forrest M. *EMDR in Aktion, Die Behandlung traumatisierter Menschen. 4. Aufl. Junfermann Verlag; 2010.*