

The background of the cover is a photograph of a forest path during autumn. The path is covered in fallen leaves and leads into the distance where a person is walking. The trees are filled with vibrant yellow and green foliage, with sunlight filtering through the canopy.

# Natur-Coaching

Eigene Wege aus Stress,  
Angst und Burnout finden

Dirk Stegner

# **Natur-Coaching**

Ich möchte dieses Buch gerne all jenen widmen, die bereit sind in ihrem Leben etwas zu verändern, um Ihren eigenen, ganz persönlichen Weg gehen zu können. Es ist oft nicht leicht, den Mut und die Kraft für diesen ersten Schritt aufzubringen, aber es lohnt sich jeden Tag aufs Neue.

Machen Sie sich auf den Weg!

Dirk Stegner

# Natur-Coaching

Eigene Wege aus Stress,  
Angst und Burnout finden.

Dieses Buch soll über die Methodik des Natur-Coachings informieren und gibt in diesem Zusammenhang auch Anleitung zur Selbsthilfe. Dies soll und kann jedoch im Zweifelsfalle oder bei schwerwiegender Erkrankung eine fachkundige, medizinische Diagnose und Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker keinesfalls ersetzen.

Seitens des Autors und des Verlags wird daher eine Haftung für eventuelle Schäden jedweder Art ausdrücklich ausgeschlossen.

*Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in  
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.*

*2. Auflage Oktober 2018*

*© 2017-2018 Dirk Stegner*

*Illustration: Dirk Stegner – [www.der-natur-coach.de](http://www.der-natur-coach.de)*

*Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt*

*BoD-Nr.: 0013565427*



## **Inhalt**

Vorwort	7
Was ist Natur-Coaching?	10
Eintauchen in die Natur	15
Retro Style: altes Wissen neu belebt	23
Filterlose Selbstwahrnehmung	29
Der erste Schritt:	
Auch ein Gefängnis gibt Sicherheit ...	35
Welche Rolle spielt der Wald?	40
Erkenntnis ist alles	47
Der Stein kommt ins Rollen	51

In welchen Fällen hilft die „grüne Couch“?	56
Auswirkungen auf unseren Körper	66
Eigene Kraftplätze finden	74
Die wahre Natur der Angst	83
Walkabout	89
Drei kleine Helferlein	95
(Ur)Vertrauen	108
Ausblicke	114
Über den Autor	116
Danksagung	117



## **Vorwort**

An schönen Herbsttagen wie heute ist es sehr einfach, die Kräfte der Natur zu spüren. Die letzten wärmenden Sonnenstrahlen des Jahres lassen den Wald in einem besonders intensiven Licht erstrahlen. Die kräftigen Farben des herbstlich verfärbten Laubs ziehen selbst den hartgesottesten Stubenhocker auf magische Weise zu einem Waldspaziergang hinaus. Körper, Geist und Seele können tief durchatmen, und man spürt förmlich, wie der Stress und die Sorgen des Alltags mit jedem Schritt auf kunterbunten Blätterteppichen aus dem Organismus weichen. Die spielerische Leichtigkeit der Kindheit ist plötzlich wieder präsent, man fühlt sich unbeschwert und leicht. Die Luft ist frisch, riecht aromatisch, und alle Zellen des Körpers schreien „ja, bitte mehr davon“.

Von dieser bezaubernden und sich im positivsten Sinne verschwenderisch gebenden Natur inspiriert, setze ich mich in der Stille des Waldes auf einen alten Baumstumpf direkt an



einer kleinen Lichtung. Ich lasse mir die Sonne ins Gesicht scheinen, spüre tiefe innere Ruhe und Zufriedenheit. Die angenehme Wärme auf der Haut und das wohlige Gefühl in meinem Herzen geben mir die hundertprozentige Gewissheit, Teil dieser wundervollen Schöpfung zu sein. Ich fühle mich zu Hause. Ich bin glücklich, ohne Wenn und Aber. Ich genieße den Augenblick, der zeitlos zu sein scheint. Vor dem inneren Auge lasse ich die letzten beiden Jahrzehnte Revue passieren und stelle fest, dass es längst nicht immer so war. Mein Leben war geprägt vom Druck, es allen recht machen zu wollen. Deshalb mussten die gesteckten Ziele unbedingt erreicht werden, auch wenn ich mir gar nicht wirklich im Klaren darüber war, ob ich überhaupt in diese Richtung wollte. Bin ich im Nachhinein ehrlich zu mir selbst, so war eigentlich nur mein Kopf der Meinung, dorthin zu müssen. Das Herz war schon immer anderer Ansicht gewesen, traute sich aber nicht, offen zu rebellieren. Lange Jahre ließ ich es zu, dass Angst und Beklemmung mein Leben regierten. Es waren sicher keine leichten Zeiten, doch eines war auch damals bereits der Fels in der Brandung gewesen. Ein Zufluchtsort, wenn die Panik mich mal wieder durchschüttelte oder mir einfach alles zu viel wurde: Der Wald!

Obwohl ich eigentlich gar nicht wusste warum, ging ich, wie von einem unsichtbaren Faden gezogen, schnurstracks hinaus in die Natur und fühlte mich dabei gleich etwas besser. Die Probleme und Ängste waren nicht einfach weg, jedoch rückten sie draußen irgendwie in den Hintergrund. Es schien, als wäre am Eingang des Waldes ein großer Dimmer angebracht, mit dem man die Intensität der eigenen negativen Empfindungen etwas herunterregeln konnte. Zumindest soweit, um wieder Luft zu bekommen und klare Gedanken fassen zu können. Heute erscheint es mir unfassbar, dass ich diesen simplen Zusammenhang zwischen Naturerlebnis und positivem körperlichen Befinden nicht erkennen konnte. Ich war eben ein Kopfmensch und der gab sich schon mit einer viel

banaleren Erklärung zufrieden. Mein Verstand war sich sicher, dass in Verbindung mit den Angst- und Panikattacken die Abwesenheit von Enge und anderen Menschen der Auslöser für die teilweise Entspannung war und nicht der Wald oder die Natur als solche. Erst Jahre später und insbesondere an so wunderschönen Herbsttagen wie heute, sollte mir im wahrsten Sinne des Wortes Schritt für Schritt bewusst werden, was für eine kraftvolle Heilerin, allwissende Lehrerin und grenzenlose Versorgerin die Natur im Allgemeinen und der Wald im Speziellen für uns sind. Mein Ansatz des Natur-Coachings, eines begleiteten Renaturierungsprozesses für den Menschen, war geboren und nahm auch dort Form und Struktur an. Alle Abläufe, Einzelschritte und Erkenntnisübungen, die in diesem Buch erläutert werden, sind so ganz natürlich gewachsen und um sinnvolle, etablierte Methoden aus den Bereichen Meditation, EMDR und NLP ergänzt worden.

Begleiten Sie mich nun in den folgenden Kapiteln auf eine spannende Reise in die Natur und finden Sie durch diese auch die Ihre eigenen ursprünglichen Wurzeln wieder. Ich wünsche viel Spaß beim Lesen.

Niederfüllbach, im Herbst 2015.



## **Was ist Natur-Coaching?**

Seit dem Beginn der Industrialisierung haben wir die Annehmlichkeiten der Technik in vielen Bereichen für unser tägliches Leben entdeckt. Wir müssen nicht mehr aufwendig die Wäsche einweichen und diese stundenlang auf einem Waschbrett schrubben, wenn wir ein sauberes Hemd tragen möchten. Stattdessen benutzen wir hierfür eine moderne Waschmaschine, die das ganz bequem und ohne großen Zeitaufwand für uns erledigt. Wir müssen auch keine langen Briefe mehr schreiben und Wochen auf Antwort warten, wenn wir wissen wollen, wie es unserer Verwandtschaft am anderen Ende der Republik geht. Ein Mausklick genügt und wir unterhalten uns live via Internet. Für fast alles im heutigen Leben gibt es moderne Helferlein, die uns den Alltag so angenehm wie nur irgend möglich gestalten, ganz ohne, dass wir hierfür auf Unterstützung von außen angewiesen wären. Wir fühlen uns dadurch frei und unabhängig, sind nicht mehr

wie früher von den Launen der Natur und den Mitmenschen abhängig, sondern können ganz alleine bestimmen, was wir mit unserer Lebenszeit anfangen möchten. Eigentlich alles wunderbar sollte man meinen. Aber die Anzahl derer, die trotz dieser technischen Hilfen immer unzufriedener und infolgedessen sogar krank werden, steigt leider täglich weiter. Psychische Erkrankungen, ausgelöst durch Überlastung, Reizüberflutung und ein Leben wider die eigene Natur, nahmen in den letzten Jahren rapide zu. Aber woran liegt das? Warum fühlen wir uns immer unglücklicher, obwohl es uns doch materiell und medizinisch kaum an irgendetwas mangelt?

Lassen Sie mich diese Frage vielleicht kurz mit einem Vergleich aus der Natur versinnbildlichen und Ihnen damit gleichzeitig einen kleinen Vorgeschmack darauf geben, wie das Natur-Coaching Zusammenhänge begreif- und erkennbar macht. Wenn Sie einen gesunden Baum von der Wurzel bis zur Spitze betrachten könnten, so würde Ihnen auffallen, dass dieser fast spiegelsymmetrisch vom Boden aus nach unten oder oben verläuft. Das für uns unsichtbare Wurzelgeflecht ist ähnlich verzweigt, wie die Krone des Baumes. Wenn Sie nun seine Äste extrem beschneiden (wie dies ganz häufig aus Sicherheitsgründen entlang der Alleen und Straßen geschieht), sterben infolge des Zurechtstutzens immer auch Teile des Wurzelgewebes ab. Der Baum kann weniger Wasser und Nährstoffe aus dem Boden ziehen und verliert über die Jahre beständig an Kraft. Oftmals realisieren wir das kaum, da dieser Prozess ja über lange Zeit hinweg stattfindet. Irgendwann erkennen wir den ursächlichen Zusammenhang zwischen dem Beschneiden und der Kraftlosigkeit nicht mehr, da er aus unserem menschlichen Zeithorizont gerutscht ist. Der Baum beginnt zu kränkeln, seine Äste werden morsch und er wird schließlich von den Mitarbeitern des Grünflächen- oder Straßenbauamts fachgerecht entsorgt.

Was ich mit diesem Beispiel aufzeigen möchte, ist, dass es uns modernen Menschen ganz ähnlich ergeht. Durch die zunehmende Digitalisierung der Lebensabläufe sterben schrittweise auch immer mehr unserer natürlichen Wurzeln ab. Durch meine langjährige Tätigkeit als Wirtschaftsinformatiker fiel mir dies selbst zunächst gar nicht auf. Es war für mich normal, Prozesse in vereinfachter Form digital abzubilden. Dass dabei aber ebenfalls eine große Menge an „Informationsverschnitt“ entsteht, der den Menschen immer weiter von den eigenen Wurzeln entfernt, wurde mir erst später klar. Es ergeht uns mittlerweile buchstäblich wie den Bäumen aus meinem kleinen Beispiel: Wir verlieren fortwährend an Kraft. Wir erleben uns selbst nicht mehr als Teil der Natur, der wir vertrauen können, sondern nehmen diese uns gegenüber oft schon feindlich wahr. Die Devise lautet sie zu zähmen und unseren Bedürfnissen anzupassen, statt mit ihr zu leben. Mit anderen Worten: Wir haben es durch den ständigen Umgang und die Einbettung in eine von technischen und wirtschaftlichen Belangen geprägte Welt schlicht verlernt, auf unsere innere Stimme zu hören. Uns selbst wieder vollständig wahrzunehmen und den Zusammenhang zwischen einem für uns „ungünstigen“ Lebenswandel und der Unzufriedenheit, dem Stress und den Ängsten zu bemerken. Genau hier setzt der Natur-Coaching-Prozess an. Es geht um das Erkennen und die Entwicklung der eigenen Potenziale in einem durch die Natur unterstützten Rahmen. So sähe wohl eine sachliche Beschreibung aus. Weniger technisch ausgedrückt, hilft Ihnen das Coaching in der Natur, sich wieder ganz klar als der Mensch wahrzunehmen, der Sie in Wirklichkeit, jenseits aller gesellschaftlicher Normen und Zwänge, nun einmal sind. Dass Sie Ihre wahren (Natur)Kräfte und Fähigkeiten wiederentdecken, richtig einschätzen und sinnvoller einsetzen können. Kurz gesagt, dass Sie Methoden und Werkzeuge kennenlernen, die Ihnen dabei helfen, in die Ruhe zu kommen, zu entspannen, neue Lebenswege, Mut und Kraft zu

finden, sowie ein glücklicheres und zufriedeneres Leben ohne Einschränkungen führen zu können.

Der Natur-Coach ist dabei kein allwissender Lehrer, der Ihnen sagt, wie Sie dies oder das tun sollen. Seine Aufgabe besteht vielmehr darin, durch gezielte Hilfestellung beim Eintauchen in die Natur wieder den Zugang zu sich selbst zu ermöglichen. Schließlich weiß niemand besser als Sie, was Ihnen wirklich guttut. Er hilft weiterhin dabei, belastende Dinge schrittweise zu erkennen und intuitiv passende Lösungen hierfür zu finden. Gleichmaßen unterstützt er Sie in dem Prozess, Ihr eigenes Bauchgefühl wiederzubeleben, das Ihnen sicher den Weg durch auch noch so ausweglos erscheinende Lebenssituationen aufzeigt. Dies sorgt wiederum für ein tiefes, echtes Selbstvertrauen und reduziert negative äußere Einflüsse wie Stress und Leistungsdruck. Das Natur-Coaching ist somit ein geführter Renaturierungsprozess, der Sie Ihren eigenen natürlichen Lebensweg finden und erkennen lässt. Aber hierzu später mehr.

Bevor wir uns jetzt in die Tiefen der Materie stürzen, kurz noch eine gedankliche Abgrenzung vorweg. Der Begriff Natur-Coaching setzt sich augenscheinlich aus zwei Wörtern zusammen, der Natur und dem Coaching. Im Rahmen des Natur-Coachings dient die Natur im weitesten Sinne als „grüner Behandlungsraum“ für die Durchführung des Coachings. Es gibt meiner Meinung nach keinen besseren Ort, um sich selbst klarer, zentrierter und lebendiger wahrzunehmen, als draußen in der Natur. Wie wir im Folgenden noch sehen werden, bietet sie zudem eine Reihe gewichtiger Vorteile, die moderne Behandlungsräume in Gebäuden meist nicht vorweisen können. Welcher Ort genau, also ob mitten im Wald oder auf einer Lichtung, ob am Fluss oder am Strand, ob auf dem Berg oder im Tal, hängt dabei in erster Linie von den greifbaren Möglichkeiten und dem individuellen Coaching-Ziel ab. Mit Natur ist in diesem

Zusammenhang also ein Ort abseits von menschlichem Trubel, Lärm und sonstigen Ablenkungen gemeint, der einem das Gefühl von Ruhe, Frieden und Geborgenheit vermitteln kann.

Der zweite Teil, das Wort „Coach“, stammt aus dem englischen und bedeutet im eigentlichen Sinne „Kutsche“<sup>1</sup>. Bereits seit Ende des 19. Jahrhunderts ist der davon abgeleitete Ausdruck „coaching“ in England und den USA vor allem im studentischen und sportlichen Bereich gebräuchlich. Ähnlich wie die Beförderung in einer Kutsche hilft der Coach dem sogenannten Coachee – also dem der gecoacht wird – dabei, sein spezifisches Wissen, seine Fähigkeiten und Potenziale bezüglich einer bestimmten Aufgabenstellung zu erkennen und besser einzusetzen<sup>2</sup>. Um beim Vergleichsthema Sport zu bleiben, gibt es feine aber wichtige Unterschiede zwischen einem Trainer (Berater) und einem Coach. Während der Trainer eher fachliche Aspekte einer Sportart vermittelt, geht es dem Coach darum, die dem Coachee eigenen, ganz persönlichen Fähigkeiten und Ressourcen herauszustellen und gezielt zu fördern. So zum Beispiel übt der Fußballtrainer mit seinem Spieler den perfekten Elfmeter. Der Coach dagegen, hilft ihm dabei, sein mentales Durchhaltevermögen zu verbessern oder das Lampenfieber beim alles entscheidenden „Elfer“ vor einem Millionenpublikum in den Griff zu bekommen.

Gerüstet mit diesem Vorwissen, können wir nun weiter in den Natur-Coaching-Prozess, seine Hintergründe, sowie die Erläuterung sinnvoller, ergänzender Techniken einsteigen.

---

<sup>1</sup> <https://de.wikipedia.org/wiki/Coaching> (Stand: 16.10.2015)

<sup>2</sup> Bass, Bernard M.: *The Bass Handbook of Leadership, Theory, Research and Managerial Applications*, 4. Auflage, New York 2008, S. 1091

## Reif für den Wald?

Es liegt immer an uns, welchen Weg wir einschlagen und welche Entscheidungen wir für uns selbst treffen. Die Natur hilft uns dabei auf ganz eigene Weise zu erkennen, dass unsere aktuelle Lebenssituation - egal ob Krise oder Krankheit - immer das Ergebnis dieser bisherigen Wegentscheidungen unseres Lebens ist. Sie hilft uns einzusehen, dass wir selbst diesen Weg bislang so gewählt haben und dass kein anderer, den wir gerne dafür verantwortlich machen möchten, die Schuld an unserem derzeitigen Zustand trägt.

Diese Erkenntnis, so schmerzhaft sie auf den ersten Blick vielleicht sein mag, eröffnet uns aber auch die Möglichkeit dies nun zu ändern und von hier an mutig neue Wege zu gehen. Wege, die für uns besser geeignet sind und an deren Rändern ganz automatisch genau das parat steht, was uns gut tut. In der Klarheit und Kraft dieses Ein- und Ausblicks liegt das eigentliche Geschenk, das uns die Natur in jeder Lebenslage macht. Innere Ruhe statt Anspannung, neue Perspektive statt Ausweglosigkeit und Zufriedenheit statt Frustration.

Welche hilfreiche Rolle das Natur-Coaching in diesem Prozess des Wandels spielt, beschreibt Autor Dirk Stegner sehr anschaulich anhand vieler Fallbeispiele. Auch für den Laien verständlich, erläutert er die Methodik und die dahinterstehenden wissenschaftlichen Zusammenhänge auf eindrucksvolle Weise.



9 783743 180291

18,99 EUR (D)

**BoD**  
Bibliobond