

WANDER-COACHING

Rückkehr zur Kraft

Wir Menschen stammen ursprünglich nicht aus Städten oder dicht besiedelten Gegenden. Evolutionsbedingt sind wir eigentlich ein Naturvolk. Kein Wunder, dass uns die Hektik und der Stress des modernen Lebens krank machen, während die Natur mit ihrer Stille und ihren unglaublich kleinen Mikrowundern eine wahre Heilquelle darstellt.

Höher, schneller, weiter? Das muss nicht sein. Beim achtsamen Wandern geht es vielmehr darum, seine Schritte und Ziele bewusst zu setzen und der Seele Gutes zu tun.

Beim Wandern sei es in den Bergen oder auf sanften Wegen, wissen wir instinktiv, dass es manchmal nötig ist, die Geschwindigkeit anzupassen oder die Route zu ändern. Doch wie oft schaffen wir das auch im Alltag? Häufig handeln wir dann sogar schneller und unüberlegter.

Im Wandercoaching gehen wir diese Themen behutsam an. Wir klagen nicht darüber, dass unsere Gedanken durch den Wald springen wie ein Rudel Jungwild. Stattdessen lernen wir, achtsam zu sein und uns auf das Wesentliche zu konzentrieren. Viele Menschen sehen nur das weggeworfene Taschentuch zwischen dem zarten Gras oder Laub, spüren die krabbelnde Ameise auf dem Arm anstelle des sanften Windhauchs oder hören das Rauschen der nahen Autobahn statt des plätschernden Bachs – und ärgern sich darüber, nicht abschalten zu können.

Mein Motto lautet: «Nicht bewerten – wahrnehmen» Beim Wandercoaching verbinden wir Freude, Motivation und Achtsamkeit mit der Natur und der Bewegung. Gemeinsam entdecken wir neue Perspektiven, lassen den Alltag hinter uns und gewinnen neue Kraft und Klarheit. Lasse dich inspirieren und begleite auf einem Weg voller Entdeckungen und innerer Ruhe.

Bilanz ziehen am Berg

Wir suchen nach Antworten auf viele offene Fragen: Passt der Beruf noch zu mir? Wie stark ist meine Beziehung noch? Was passiert, wenn die Kinder ausziehen? Wie gestalte ich mein Leben nach dem Berufsleben? Dies sind nur einige Beispiele.

Im Alltagsstress gefangen, ist es schwer, hierauf Antworten zu finden. Achtsames Wandern oder ein achtsamer Waldbesuch bieten die wertvolle Gelegenheit, wenigstens für ein paar Stunden aus dem Hamsterrad auszusteigen und auf neuen Wegen neue Perspektiven zu entdecken. Nutze diese Chance, um Klarheit zu gewinnen und neue Kraft zu schöpfen.

Bei Bergwanderungen ist dieser Blickwechsel bereits eingeplant. Immer wieder bieten sich Möglichkeiten, aus der Vogelperspektive auf die Dinge zu schauen. Wie viel weiter können wir blicken, während anderes ganz klein erscheint?

Das Eintauchen in die Natur lädt auch dazu ein, in die eigene Seele abzutauchen, denn die grössten Fragen adressieren schliesslich fast immer das Bauchgefühl:

Wie geht es mir gerade?

Was empfinde ich?

Was möchtest du nicht mit auf den Berg schleppen, sondern lieber hierlassen oder gar ins Tal werfen?

Was ist wesentlich in meinem Leben?

Wo ist mein Weg und wohin führt er mich?

Achtsames Wandern erweitert die Wahrnehmungsfähigkeit auf mehreren Ebenen und hilft dir, deine Intuition für Entscheidungen zu nutzen. Die Natur dient dabei als wertvoller Resonanzkörper: Sie beeinflusst dich auf vielfältige natürliche Weise. Lass uns zusammen eintauchen...

PERSÖNLICHES WANDER-COACHING

So individuell wie du! Für Führungskräfte, Unternehmer/innen, Arbeitnehmer/innen, Stellensuchende, Umsteiger/innen, Wiedereinsteiger/innen, exakt für dich

Mögliche Themen eines persönlichen Coachings

- Neue berufliche Herausforderung
- Übergang in eine andere Rolle, einen neuen Lebensabschnitt gekonnt meistern
- Standortbestimmung, berufliche Neuorientierung
- Wiedereinstieg ins Berufsleben
- Umgang mit Druck und hohem Leistungsanspruch, Steigerung der persönlichen Resilienz,
- Abwenden von drohendem Burn-out
- Konflikte am Arbeitsplatz oder im privaten Umfeld
- Anspruchsvolle Gespräche führen und auf Augenhöhe kommunizieren
- Wie treffe ich schwierige Entscheidungen?
- Stärkung der eigenen Handlungskompetenz, Zuversicht und Motivation