

Abschlussarbeit
Systemische Coaching Ausbildung

Coaching in Bewegung -
Coaching in der Natur



Name: **Franziska Stube**

Ausbildungsinstitut: InKonstellation

Abgabe: 30.05.2023

Kurzfassung

Die Arbeit „Coaching in Bewegung – Coaching in der Natur“ beschäftigt sich mit der Idee, Coaching nicht in Praxisräumen oder als Onlineformat, sondern in der Natur anzubieten. Zur Beurteilung, ob dies ein sinnvoller Ansatz ist, wurden verschiedene Studien betrachtet und der Einfluss von Bewegung und Natur auf den Menschen näher untersucht.

Verschiedene Studien zeigen, dass Bewegung als auch die Natur einen positiven Einfluss auf das kreative Denken haben. Im Coaching Prozess kann Kreativität die Lösungsfindung für Herausforderungen unterstützen. Das Gehen und die Natur ermöglichen es Klienten zudem, Stress besser abzubauen und neue, klare Gedanken zu fassen. Beim Gehen können Klienten sich einfacher an vergangene Situationen erinnern, was sich positiv auf die Ressourcensuche auswirken kann. Auch im Freien gibt es verschiedene Methoden, die zur Unterstützung des Coaching Prozesses angewendet werden können, wie z.B. die Skalierung und das Zukunfts-Ich. Somit zeigt die Arbeit, dass Coaching Sessions im Gehen, in der Natur, eine gute Alternative zur Arbeit in einer Praxis, oder im Onlineformat sind.

Inhaltsverzeichnis

Kurzfassung.....	II
1 Einleitung.....	1
2 Coaching in der Natur	1
2.1 Bewegung als Steigerung der Leistungsfähigkeit	1
2.2 Coaching und Gehen	2
2.3 Coaching und Natur	2
3 Umsetzung	4
3.1 Methoden	4
3.1.1 Skalierung in der Natur	4
3.1.2 Das Zukunfts-Ich	4
3.2 Coachingangebot	5
4 Fazit.....	5
Literaturverzeichnis.....	6

1 Einleitung

“Glaube mir, denn ich habe es erfahren, du wirst mehr in den Wäldern finden als in den Büchern. Bäume und Steine werden dich lehren, was du von keinem Lehrmeister hörst.“

Bernhard von Clairvaux

In der Regel finden klassische Coaching Sitzungen in Räumen und vorwiegend im Sitzen statt. Die hier vorliegende Arbeit befasst sich mit der Idee, Coaching in der Natur und in Bewegung anzubieten. Dies bedeutet, dass Coaching Gespräche in Spaziergänge oder Wanderungen integriert werden. Im Nachfolgenden wird untersucht, welchen Einfluss Bewegung als auch die Natur auf die Klienten haben und wie Coaching Sitzungen im Freien gestaltet werden können.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in der vorliegenden Arbeit das generische Maskulinum verwendet. Dies impliziert die männliche, die weibliche und andere Geschlechteridentitäten.

2 Coaching in der Natur

2.1 Bewegung als Steigerung der Leistungsfähigkeit

Im ersten Schritt erfolgt die Betrachtung, inwiefern Bewegung die Leistungsfähigkeit des Gehirns beeinflusst. Eine Studie aus den USA konnte nachweisen, dass Gehen die Kreativität steigert. Dazu haben Forscher der Stanford University im Rahmen von verschiedenen Experimenten Kreativitätstests im Sitzen und Gehen (auf dem Laufband) in Innenräumen sowie Sitzen (im Rollstuhl) bzw. Gehen im Freien durchgeführt. Ebenso wurden kurz nach dem Gehen Tests durchgeführt, die die kreative Leistung untersuchten. Das Ergebnis der Tests zeigt, dass Gehen im Freien einen positiveren Effekt auf kreatives Denken hat, als das Sitzen und auch effektiver ist, als das Gehen in Räumen. Auch konnte nach dem Gehen noch eine gesteigerte Kreativität nachgewiesen werden. Damit wurde belegt, dass Gehen zu mehr kreativen Ideen führt als Sitzen und der Effekt im Freien verstärkt wird.¹

Auch Steinberg et al. untersuchten den Einfluss von Bewegung auf die Stimmung und kreatives Denken. Sie stellten fest, dass körperliche Betätigung (in ihrer Studie Aerobic) zu einer positiveren Stimmung führen und das kreative Denken fördern kann. So kann Bewegung unter anderem dazu genutzt werden, im Rahmen von Coachings „Blockaden“ zu lösen.²

¹ vgl. Opezzo & Schwartz 2014

² vgl. Steinberg et al. 1997

2.2 Coaching und Gehen

Gemeinsames Gehen hat unterschiedliche Auswirkungen. Das vorwärts Gehen und damit nach vorne, hin zu einem Ziel gerichtete Gehen, führt zu kreativem Denken und steigert damit auch die Problemlösungskompetenz. Ebenso führt Gehen dazu, dass sich Themen nicht so „schwer“ anfühlen und Klienten sich somit ggf. einfacher öffnen können, es ihnen einfacher fällt, über schmerzhaft Themen zu sprechen, als im Sitzen. Bewegung und damit auch Gehen führt dazu, dass Stresshormone (Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol) abgebaut und Glückshormone (Serotonin und Endorphine) ausgeschüttet werden. Im Coaching kann das hilfreich sein, da der Coachee sich durch ein reduziertes Stressgefühl freier fühlt und durch das Ausschütten von Glückshormonen zuversichtlicher ist.³

Langsames Gehen beeinflusst zudem unser Erinnerungsvermögen positiv. Erinnerungen können leichter neu bewertet werden. Wir können uns frei bewegen, unser Tempo entsprechend der Erinnerungen anpassen, uns abwenden, aufstampfen etc., was dazu führt, dass das Erinnern teilweise leichter fällt. Gerade auch schmerzhaft Erinnerungen lassen sich im Gehen eher ansprechen, da wie vorher beschrieben, Stresshormone besser abgebaut werden können.⁴ Dies ist im Coaching bei Themen hilfreich, wo es darum geht herauszufinden, wie mit ähnlichen Situationen in der Vergangenheit umgegangen wurde und Ressourcen zur Bewältigung des aktuellen Themas zu finden.

Hinzu kommt, dass der Coach über die Steuerung der Geschwindigkeit beim Gehen auf die Emotionen des Klienten reagieren kann. Angenommen der Coachee ist angespannt, so kann es sinnvoll sein, das Tempo zu steigern, damit mehr Stresshormone und überschüssige Energie abgebaut werden können. Sollte der Klient hingegen eine Pause benötigen, finden sich in der Natur verschiedene Sitzmöglichkeiten.⁵

2.3 Coaching und Natur

Die Natur bietet die Möglichkeit, den vielen Reizen aus dem Alltag zu entkommen, den eigenen Gedanken Raum zu geben und zu entspannen. Sei es ein Wald, ein Park, ein Berg, ein See, überall dort, wo Menschen dem Lärm und Stress entfliehen können, kann es einen Raum für Coaching Sessions geben. Man selbst ist freier in der Bewegung, der Kopf ist freier und die Gedanken sind freier.

Den Einfluss der Natur auf Kreativität hat David Strayer von der University of Utah untersucht, indem er zwei Gruppen für vier Tage, ohne elektronische Geräte, zum Wandern in die Natur geschickt hat. Die Kreativität wurde anhand von Fragen aus einem Wort-Assoziierungs-Test festgelegt. Einer Gruppe wurden die Fragen vor der Wanderung gestellt, der anderen im Nachgang. Die zweite Gruppe schnitt besser ab. In der Studie wird davon ausgegangen, dass das daraus resultiert, dass in der Natur und aufgrund des

³ vgl. Weber & Iltas 2022: 47 ff.

⁴ vgl. Weber & Iltas 2022: 62 ff.

⁵ vgl. Weber & Iltas 2022: 54

Verzichtet auf elektronische Geräte die Teilnehmer weniger abgelenkt waren, da sie nicht ständig zwischen Aufgaben wechseln oder Aufgabenziele erreichen mussten. Dies führt zu einem freieren Kopf und einer besseren Auffassungsgabe. Es ist jedoch zu berücksichtigen, dass unklar ist, inwiefern dies auch auf den Verzicht der elektronischen Geräte zurückzuführen ist. Dennoch belegt die Studie einen positiven Einfluss der Natur auf die Kreativität.⁶

Hinzu kommt, dass der Mensch während seiner Evolution durch die Natur geprägt wurde. Natur kann, wie auch Bewegung, Stress reduzieren. Verschiedene Studien zeigen, dass nicht nur der Aufenthalt in der Natur, ihre Ruhe, ihre Sicherheit, sondern auch der Blick ins Grüne oder Naturgeräusche bereits einen positiven Einfluss auf die emotionale Verfassung und das Stresslevel haben.⁷

Die Natur ermöglicht dem Klienten, da er nicht in der gewohnten Umgebung ist, Themen mit mehr Distanz zu betrachten und verschiedene Perspektiven einzunehmen.⁸ Die Aufmerksamkeit wird in der Natur positiv beeinflusst, da nicht so viele stressauslösende Reize wie in der städtischen Umgebung vorhanden sind.⁹ Der Klient kann in der Natur Gedanken nachgehen und sortieren sowie neue Ideen entwickeln. Die Natur ist ein neutraler Ort, der niemanden gehört und wo sich Coach und Klient auf Augenhöhe begegnen können. Die Natur dient als Quelle der Kraft und Ruhe. Wenn sich der Klient in der Natur wohl und sicher fühlt, regt sie ihn mit ihren vielen verschiedenen Facetten dazu an, kreativ zu sein und viele neue Ideen zu entwickeln. Dies wird auch durch die vielfältigen Sinneswahrnehmungen ermöglicht.¹⁰ Während wir in Räumen oft nur mit zwei Sinnen (Augen, Ohren) Dinge wahrnehmen, ermöglicht die Natur eine Wahrnehmung über alle fünf Sinne. Wir riechen bspw. das Laub, spüren den Wind, hören das Rauschen der Blätter, sehen die Laubfärbung und schmecken die frische Luft. Wir können uns mit der Natur verbinden, sind mit der Natur in Einklang und fühlen uns dadurch erfrischt, erholt und können zu uns selbst finden. Körper und Geist können in Einklang gebracht werden, Stress reduziert und die Konzentration gesteigert werden, was uns im Coaching zu Gute kommt.¹¹ Die Natur unterstützt wie auch die Bewegung das Erinnerungsvermögen, da Klienten in der Regel zur Ruhe kommen und somit Platz für Gedanken aus der Vergangenheit geschaffen wird. Ebenso werden negative Gefühle abgeschwächt und Positive nehmen zu, was zu mehr Selbstvertrauen des Klienten führt. Auch bietet die Natur dem Klienten viele Bilder und Metaphern für Themen und Gefühle an, die dem Klienten schwer fallen, in Worte zu fassen.¹²

⁶ vgl. Lecturio 2015; Atchely et al. 2012

⁷ vgl. Weber & Istaş 2022: 82 f.

⁸ vgl. Weber & Istaş 2022: 85

⁹ vgl. Berman et al. 2008

¹⁰ vgl. Weber & Istaş 2022: 104 f.

¹¹ vgl. Li 2018

¹² vgl. Weber & Istaş 2022: 108 ff.

3 Umsetzung

3.1 Methoden

Die Natur hält einen Werkzeugkoffer für den Coach bereit. Nachfolgend werden zwei Methoden vorgestellt, die zusätzlich zum Spazierengehen in der Natur Anwendung finden können.

3.1.1 Skalierung in der Natur

Im Coaching wird viel mit Skalierungen gearbeitet. Zu Beginn von Coachings können sie genutzt werden, um bspw. eine Zieldefinition festzulegen. Während der Session können Klienten mit Unterstützung der Skalierung ihre aktuelle Situation besser einordnen und Lösungsideen entwickeln. Am Ende einer Sitzung kann sie dazu dienen, zu reflektieren, in welchen Bereichen bereits Fortschritte gemacht wurden. Die Natur bietet für die Skalenarbeit einen optimalen Rahmen, ohne das der Coach Material mitbringen muss. Der Klient kann einfach zu Beginn der Session zehn Gegenstände aus der Natur für seine Skala suchen und die Skala auf einem dafür ausgewählten Platz hinlegen. Im Anschluss kann der Coach dem Klienten Fragen stellen, zu denen er sich auf die Skala stellt. Diese Methode zeigt dem Klienten unter anderem, zu welchen Themen er sich wie einschätzt und gibt ihm die Möglichkeit sich mehr in Situationen hinein zu fühlen. Der Coach hilft dem Klienten während dem Coaching, Lösungen zu finden, um auf der Skala „voranzukommen“.¹³

3.1.2 Das Zukunfts-Ich

Oft wünschen sich Klienten, dass sie in bestimmten Situationen anders sind. In diesem Fall bietet es sich an, mit dem Zukunfts-Ich zu arbeiten. Der Klient stellt sich dafür vor, wie er gerne in der Zukunft sein möchte, damit er aus dieser Situation heraus, auf sein heutiges „Ich“ schauen kann und selbst Lösungen für Probleme findet. Nach dem Erklären der Methode, stellt der Klient sich entspannt hin und sucht einen Punkt im Himmel, der seine Aufmerksamkeit anzieht. Über diesen Punkt bittet der Coach den Klienten, sich mit seinem Zukunfts-Ich zu verbinden, dem es gerade perfekt geht. Der Klient darf beschreiben, wie sein Zukunfts-Ich aussieht und sich auch hinein fühlen. Über zirkuläre Fragen kann der Coach das Zukunfts-Ich bspw. als Trostspender oder Ratgeber einsetzen. Der Klient hat die Möglichkeit, sich auch im Alltag in herausfordernden Situationen mit dem Zukunfts-Ich zu verbinden. Diese Methode gibt dem Klienten unter anderem die Möglichkeit, seine Vision zu kennen und somit Zwischenziele leichter zu erreichen.¹⁴

¹³ vgl. Weber & Ista 2022: 207ff.

¹⁴ vgl. Weber & Ista 2022: 192ff.

3.2 Coachingangebot

Coaching in Bewegung und in der Natur kann ergänzend zu Coaching Sitzungen in Praxisräumen, bzw. Online Coachings sowie als Einzelcoaching angeboten werden.

Das Angebot richtet sich an jeden, der Lust hat, sich zu bewegen und gerne in der Natur ist. Gerade für Klienten, die im Alltag viel sitzen, bietet diese Art von Coaching eine willkommene Abwechslung.

Im Raum Düsseldorf könnten die Coaching Sessions an nachfolgenden Orten stattfinden:

- Wanderung um den Unterbacher See
- Rundwanderweg am Grafenberger Wald
- Spaziergang am Schloss Eller
- Wanderung durch das Neandertal

4 Fazit

Bewegung in der Natur kann gut im Coaching eingesetzt werden. Dadurch, dass der Körper in Bewegung ist, sind es auch die Gedanken und Emotionen. Klienten können sich öffnen, neue Perspektiven einnehmen und kreative Lösungen für ihre Herausforderungen finden. Die Natur bietet einen entspannten Rahmen, um aus dem hektischen Alltag zu entfliehen und mit Hilfe des Coaches zu sich selbst zu finden. Stress wird durch das Gehen in der Natur abgebaut und Erinnerungen einfacher abrufbar, was bei der Ressourcensuche helfen kann. Zudem gibt es verschiedene Methoden, die sich ergänzend in der Natur anwenden lassen, wie zum Beispiel die Skalierung und das Zukunfts-Ich. Die Arbeit zeigt, dass Coaching Sessions im Gehen, in der Natur eine gute Alternative zur Arbeit in einer Praxis oder im Online Format sind.

Literaturverzeichnis

- Atchley R.A., Strayer D.L., Atchley P. (2012). Creativity in the Wild: Improving Creative Reasoning through Immersion in Natural Settings. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0051474>. Abgerufen am 26.05.2023.
- Berman M., Jonides J., Kaplan S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychol Sci*. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02225.x>. Abgerufen am 28.05.2023.
- Lecturio. (2015). Ab ins Grüne: Natur macht kreativ. <https://www.lecturio.de/magazin/ab-ins-grune-natur-macht-kreativ/>. Abgerufen am 28.05.2023.
- Li Q. (2018). Die wertvolle Medizin des Waldes: Wie die Natur Körper und Geist stärkt. Rowohlt, Reinbek bei Hamburg.
- Oppezzo, M., & Schwartz, D.L. (2014). Give your ideas some legs: The positive effect of walking on creative thinking. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 40(4):1142–1152. <https://doi.org/10.1037/a0036577>. Abgerufen am 26.05.2023.
- Steinberg, H., A Sykes, E., Moss, T., Lowery, S., LeBoutillier, N., Dewey, A. (1997). Exercise enhances creativity independently of mood. *British Journal of Sports Medicine*, 31(3):240–245. <http://dx.doi.org/10.1136/bjism.31.3.240>. Abgerufen am 26.05.2023.
- Weber J.F., Istaş E. (2022). Beratung in Bewegung. Praxisbuch für Coaching und Therapie in der Natur. Klett-Cotta. Stuttgart.