

Walking Coaching

Gehen in freier Natur als Methode in Coaching-Prozessen

Ralph Fischer

Abschlussarbeit

Systemische Coaching Ausbildung 2022/ 2023

bei INKONSTELLATION

Kategorie: Coaching Tools und Methoden

Inhalt

Einleitung:

Walking Coaching.....	3
-----------------------	---

Hauptteil:

Gehen als Coaching Methode. Ein Erfahrungsbericht.....	4
--	---

Erster Schritt:

Über die Schwelle gehen.....	4
------------------------------	---

Zweiter Schritt:

Was ist Naturcoaching eigentlich?.....	4
--	---

Dritter Schritt:

Waldbaden oder Naturcoaching?.....	5
------------------------------------	---

Vierter Schritt:

Gehen als Metapher für Entscheidungen.....	7
--	---

Fünfter Schritt:

Gehen als Instrument zur (Persönlichkeits-)Entwicklung.....	7
---	---

Sechster Schritt:

Heldenreise - Abenteuer im Innen und Außen.....	9
---	---

Siebter Schritt:

Die Visionssuche - eine uralte Methode der Selbstfindung.....	10
---	----

Schluss:

Zurück in die Gegenwart.....	11
------------------------------	----

Literaturverzeichnis.....	12
---------------------------	----

Einleitung: Walking Coaching

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit dem Gehen in freier Natur als Methode in Coaching-Prozessen. Sie reflektiert zugleich die Erfahrungen, die ich selbst in der Rolle des Coachees im Rahmen eines Naturcoachings machte, bei welchen das Gehen und Erkunden eines Waldstückes eine zentrale Rolle spielte. Zusätzlich zu den Überlegungen zur Bedeutung des Gehens als Methode in Coaching-Prozessen, versucht diese Arbeit, die Erfahrungsdimension des Coachees – in diesem Falle handelt es sich um meine Person – sprachlich darzustellen. Der Schreibprozess ist also nicht nur ein Nachdenken über die Möglichkeiten des Gehens in Coaching-Prozessen, sondern auch ein Nachspüren und Reflektieren einer intensiven Selbsterfahrung. Die Methode, für die ich mich interessiere nenne ich Walking Coaching: Walking Coaching ist eine Coaching-Methode, bei der das Gehen und Bewegen in der Natur als Werkzeug für den Coaching-Prozess eingesetzt wird. Dabei werden die Bewegung und die Natur als Ressourcen genutzt, um die Klienten dabei zu unterstützen, ihre Ziele zu erreichen, ihre Probleme zu lösen und ihre persönliche Entwicklung zu fördern. Walking Coaching kann in vielen verschiedenen Naturumgebungen durchgeführt werden, wie zum Beispiel im Wald, am Meer oder in den Bergen, aber auch im urbanen Raum, etwa in Parks. Der Fokus liegt dabei auf dem Hier und Jetzt und der bewussten Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Umgebung.

Während des Coachings kann der Coach gezielte Fragen stellen und den Klienten dabei unterstützen, neue Perspektiven zu entwickeln und Lösungen zu finden. Die Bewegung und das Erleben der Natur können dabei helfen, den Körper zu entspannen, den Geist zu beruhigen und den Fokus auf das Wesentliche zu lenken.

Walking Coaching eignet sich besonders für Menschen, die gerne draußen sind und sich in der Natur wohl fühlen. Es kann auch eine gute Alternative sein für Menschen, die sich in geschlossenen Räumen unwohl fühlen oder Schwierigkeiten haben, sich zu öffnen. Ich bin schon immer ein leidenschaftlicher Fußgänger gewesen und ich fühle mich deshalb dem Walking Coaching besonders verbunden. In meiner Dissertation „Walking Artists: Der

menschliche Gang in den performativen Künsten“¹ habe ich mich aus künstlerischer Perspektive mit dem Gehen beschäftigt und ich möchte diese Urform der menschlichen Fortbewegung in meiner Rolle als Coach, im Rahmen meiner Coaching-Prozesse, einsetzen.

Hauptteil: Gehen als Coaching Methode. Ein Erfahrungsbericht

Erster Schritt:

Über die Schwelle gehen.

Wie beginnen?

Zunächst ein Schritt. Ein Schritt über die Schwelle, die H. mir gelegt hat. Ein Ast, den wir an Ort und Stelle gefunden haben, markiert diese Schwelle. Der Fuß hebt sich vom Boden, Körperspannung, Gewichtsverlagerung, der Fuß setzt auf einer anderen Stelle wieder auf, um einen anderen Ort und eine andere Zeit zu betreten: Den Zeit/Raum meiner Heldenreise, ein Ort jenseits der profanen Alltagswirklichkeit, an dem sich scheinbar Unmögliches erfahren lässt und Wunder zu erwarten sind. Wie ist das möglich? Und was hat mich überhaupt bewogen an dieser Schwelle zu stehen und meine Heldenreise anzutreten? Nun, ich habe ein Naturcoaching gebucht und H., der Naturcoach, wird mich dabei begleiten.

Zweiter Schritt:

Was ist Naturcoaching eigentlich?

Naturcoaching, ist eine Form des Coachings, bei der die natürliche Umgebung als Werkzeug und Resonanzraum genutzt wird, um Menschen bei persönlichem Wachstum und Entwicklung zu unterstützen. Dabei werden naturbasierte Aktivitäten wie Wandern und Naturwahrnehmung eingesetzt, um Selbstbewusstsein, emotionale Regulation und persönliche Transformation zu fördern.

Naturcoaching erkennt die Vorteile des Aufenthalts in der Natur an, wie zum Beispiel die Reduzierung von Stress, die Verbesserung der Stimmung und das Steigern des

¹ Vgl.: Fischer: „Walking Artists: Der menschliche Gang in den performativen Künsten“, 2011.

Wohlbefindens². Durch die Einbeziehung von Naturaktivitäten in Coaching-Sitzungen können Einzelpersonen ihre Gedanken und Emotionen in einer sicheren und unterstützenden Umgebung erkunden, während sie auch eine tiefere Verbindung zur Natur aufbauen.

Coaching in der Natur kann für Menschen, die persönliches Wachstum und Entwicklung suchen, sowie für Menschen, die mit spezifischen Herausforderungen wie Entscheidungen, Konflikten Stress umgehen, hilfreich sein. Es kann auch für Menschen nützlich sein, die ihre Kreativität erkunden, einen größeren Zweck und Sinn im Leben finden oder einfach eine tiefere Verbindung zu sich selbst und der natürlichen Welt um sie herum aufbauen möchten. Naturcoaching hat innerhalb den letzten zehn Jahre zunehmend an Beliebtheit gewonnen, so dass er nicht nur zahlreiches Coaches³ gibt, die sich auf das Naturcoaching spezialisiert haben, sondern auch zahlreiche Ausbildungen, die Kompetenzen auf dem Gebiet des Naturcoachings vermitteln.

Dritter Schritt:

Waldbaden oder Naturcoaching?

Ein beherzter Schritt. Ich bin über die Schwelle getreten und trete meine Heldenreise an. Ich betrete einen verschlungenen Waldweg, der aufwärts führt. H. folgt mir mit einigem Abstand. Er ist mein Wegbegleiter auf dieser Reise.

Coaching kann als eine Form der Wegleitung betrachtet werden, als ein Prozess, bei dem ein Coach eine Person dabei unterstützt, ihre Ziele zu definieren und Schritte zu entwickeln, um diese Ziele zu erreichen. Der Coach kann dabei helfen, eine klare Vision und Strategie zu entwickeln, Hindernisse zu identifizieren und zu überwinden, sowie die Fortschritte zu

² Zur Verbesserung der Gesundheit durch Aufenthalte in der Natur vgl. u. a.: Arvay: „Der Biophilia-Effekt - Heilung aus dem Wald“, 2015.

³ Interessant sind u.a. die Publikationen von Birgit Peters, Kurt Stegner und Carsten Gans vgl.: Stegner: „Natur-Coaching: Eigene Wege aus Stress, Angst und Burnout finden“, 2019.

Peter: „Coachingraum Natur: Draußen Entspannung, Kraft und Lebendigkeit finden“, 2019.

Gans: „Arbeitsraum Natur: Handbuch für Coaches, Therapeuten, Trainer und Organisationen“, 2020.

verfolgen. Durch den Coaching-Prozess kann eine Person eine tiefere Selbstreflexion erreichen und ihre Stärken und Schwächen besser verstehen. Coaching kann auch dazu beitragen, dass eine Person effektiver kommuniziert, konzentrierter arbeitet und bessere Entscheidungen trifft. Insgesamt kann Coaching eine sehr wertvolle Form der Wegleitung sein, die eine Person auf ihrem Weg zu persönlichem und beruflichem Wachstum unterstützt. Die Figur des Wegbeleiters ist für mich, der ich gerade den Wald durchquere, auf der Suche nach meinen kommenden Wegkreuzungen und (Lebens-)Zielen, zur Leitmetapher eines Coaches geworden: Der Coach ist nicht Reiseführer, er gibt den Weg nicht vor, sondern er begleitet den Prozess, er ist Begleiter und Gefährte auf meiner Heldenreise. Er gibt keine Richtung vor, nimmt keine Schritte vorweg, sondern er begleitet, nimmt wahr, stellt Fragen, gibt Rückmeldungen.

Wir gehen im Schweigen. Durch das Schweigen treten andere Wahrnehmungseindrücke in den Vordergrund: Vogelstimmen, der Geruch des Waldes, die Beschaffenheit des Untergrundes. Ein wenig erinnert unser Gang durch den Wald auch an das sogenannte Waldbaden – was ist also der Unterschied zwischen Waldbaden und Naturcoaching?

Nun, Waldbaden und Naturcoaching sind zwei unterschiedliche Ansätze, um die Natur als Quelle der Entspannung und Inspiration zu nutzen.

Waldbaden, auch bekannt als Shinrin Yoku⁴, ist eine Praxis, die aus Japan stammt und das Eintauchen in die Natur durch alle Sinne fördert. Es geht darum, bewusst und achtsam im Wald zu sein, die Natur zu betrachten, zu riechen, zu hören und zu fühlen. Dabei geht es nicht um sportliche Aktivitäten oder Leistung, sondern um das Loslassen von Stress und die Förderung von Entspannung und Wohlbefinden.

Naturcoaching hingegen ist eine Form des Coachings, die auf der Grundlage der Natur durchgeführt wird. Es nutzt die Kraft der Natur, um die Kreativität und die Intuition zu fördern, neue Perspektiven zu gewinnen und Herausforderungen zu meistern. Naturcoaching kann sowohl im Freien als auch in geschlossenen Räumen stattfinden, wobei die Natur als Metapher für bestimmte Aspekte des Lebens genutzt wird.

⁴ Miyazaki: „Shinrin Yoku - Heilsames Waldbaden: Die japanische Therapie für innere Ruhe, erholsamen Schlaf und ein starkes Immunsystem“, 2018.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Waldbaden eine Form der Entspannung und Naturcoaching eine Form des Coachings ist, die beide die Natur als Quelle nutzen, jedoch unterschiedliche Schwerpunkte haben. Waldbaden ist darauf ausgerichtet, den Körper und Geist zu entspannen, während Naturcoaching darauf abzielt, durch die Natur neue Einsichten und Lösungen für persönliche Herausforderungen zu finden.

Vierter Schritt:

Gehen als Metapher für Entscheidungen

Ein wesentlicher Aspekt meines Naturcoachings ist die Tatsache, dass ich eine Frage mitgebracht habe. Eine Entscheidungsfrage, die diesen Prozess als Coaching-Prozess definiert und ihn von der Methode des Waldbadens abgrenzt. Diese Frage, habe ich mit H. abgesprochen, sie leitet meine Schritte, lässt mich meinen Weg durch den Wald finden, lässt mich zugleich in mich reinspüren. Wo liegen meine Impulse? Welcher Ort zieht mich an? Die Frage, die ich zu meinem Naturcoaching mitgebracht habe, lautet: Welchen (Lebens-)Weg soll ich fortan einschlagen? Soll ich mich nebenberuflich selbstständig machen? Oder soll ich mein Angestelltenverhältnis im Lauf des nächsten Jahres kündigen, um mich ganz der Heldenreise der Selbstständigkeit hinzugeben? Die Angst ist Wegbegleiter auf dieser Reise zur Wegkreuzung, auf der die Entscheidung auf mich wartet. Jeder Schritt ist ein Wagnis. Die Reise führt ins Unbekannte. Denn dort, im Neuland, könnten sich neue Freiräume für uns öffnen. Die Literaturgeschichte weißt zahlreiche Protagonist*innen auf, die in die Fremde gingen, um sich selbst zu finden.

Fünfter Schritt:

Gehen als Instrument zur (Persönlichkeits-)Entwicklung

Wir gehen also weiter in den Wald. H. ist mein Wegbegleiter auf meiner ganz persönlichen Heldenreise, die mich nicht nur tiefer in den Wald, sondern auch näher zu mir selbst führt. Unsere Reise führt nicht nur nach außen, sondern auch nach innen. Der Coaching-Prozess knüpft an uralte Praktiken der Selbstfindung an: Seit Jahrtausenden gingen Menschen auf Reisen, um sich selbst zu finden. Das Pilgern ist in vielen Kulturen verbreitet als eine Form der Einkehr und Selbsterfahrung, die in unserer gegenwärtigen Kultur, auch jenseits traditioneller religiöser Konzepte, immer mehr Zuspruch erfährt. Gehen, Pilgern oder Reisen kann als Metapher für die Reise des Individuums durch das Leben betrachtet werden und hat

in der Literatur oft eine wichtige Rolle gespielt. Der Bildungsroman ist ein literarisches Genre, das die Entwicklungs- und Reifeprozesse eines Protagonisten beschreibt, der durch seine Erfahrungen und Erlebnisse im Laufe der Geschichte an Weisheit und Einsicht gewinnt.⁵

In vielen Entwicklungs- und Bildungsromanen spielen Formen des Wanderns, Gehens oder Reisens eine wichtige Rolle als Instrument der Selbsterkenntnis und der persönlichen Entwicklung. Durch das Wandern kann der Protagonist seine Umgebung auf eine neue Art und Weise wahrnehmen und reflektieren. Das Wandern wird dabei oft als Weg der Bewegung und Veränderung dargestellt, der dem Protagonisten die Möglichkeit gibt, sich von der Enge und den Begrenzungen des Alltags zu lösen und neue Erfahrungen zu sammeln.

Ein Beispiel für einen Bildungsroman, der das Reisen als zentrales Motiv verwendet, ist "Parzival". "Parzival" ist ein mittelalterliches Epos von Wolfram von Eschenbach, das eine der berühmtesten und einflussreichsten Geschichten der höfischen Literatur darstellt. In dieser Geschichte wird die Reise des Protagonisten, Parzival, durch verschiedene Stationen und Abenteuer beschrieben, die ihn am Ende zu seiner wahren Bestimmung führen.⁶

Wo liegt meine Bestimmung? Mein Blick fällt auf einige Hecken im Unterholz, deren Form und Struktur mich an ein Zelt erinnern. „Was ist Dein aktueller Impuls?“, fragt H., den mein Interesse an besagtem Ort nicht entgangen ist. Irgendetwas zieht mich dorthin. Auch der kindliche Parzival folgte einem Impuls, als er den Waldweg entlangging, der ihn zu jener schicksalhaften Begegnung mit den edlen Rittern führte und jenes Gespräch ermöglichte, das den Entschluss in ihm reifen ließ, selbst ein Ritter zu werden. Ein Weg, der ihn durch Täler und Höhen führen sollte, zu Abschieden und Begegnungen, Siegen und Niederlagen. Nein, ich bin kein kindlicher Parzival mehr, während ich mit meinen einundfünfzig Jahren durch den Wald gehe. Ich habe schon viele Pfade besritten, viele Heldenreisen begangen und noch immer bin ich, wie Parzival auf der Suche nach dem heiligen Gral – oder, um es etwas profaner auszudrücken: Auf der Suche nach meiner Lebensaufgabe. Suchen macht müde. H. ermutigt mich dazu, mich an jenem Ort, unter der zeltförmigen Hecke, hinzulegen. Ja, dies ist

⁵ Vgl.: Heinz Hillmann, Peter Hühn: „Der Entwicklungsroman in Europa und Übersee. Literarische Lebensentwürfe der Neuzeit“, 2001.

⁶ Vgl.: Ruth Sassenhausen: „Wolframs von Eschenbach "Parzival" als Entwicklungsroman. Gattungstheoretischer Ansatz und literaturpsychologische Deutung“, 2007

mein Impuls. Einfach ausruhen. Im Hier und Jetzt sein. Ich lege mich hin. Mein Blick schweift zum Blätterdach des Waldes und verliert sich schließlich in der Tiefe des weißblauen Frühlingshimmels. Jetzt erst spüre ich, wie müde und erschöpft ich von der zurückliegenden Arbeitswoche bin. Ich höre den Gesang der Vögel, spüre den sanften Frühlingswind, atme tief ein und aus und mit meinem Atem scheint die Zeit ebenfalls zur Ruhe zu kommen. Ich komme an, an diesem Ort, bei mir selbst, in meiner (Helden)Zeit.

Sechster Schritt:

Heldenreise - Abenteuer im Innen und Außen

Das Naturcoaching, das ich gebucht habe, referiert auf den Begriff der Heldenreise. Während ich so im Moos liege und meinen Blick in die Baumwipfel schweifen lasse, fühle ich mich nicht gerade als kräftestrotzender Superheld, zugleich spüre ich deutlich, dass ich aus der profanen Zeit, dem üblichen Alltagsrhythmus ausgetreten bin, um einen intensiveren Kontakt zu mir selbst aufzunehmen. Vielleicht ist gerade dieser Prozess die Eintrittspforte in die Heldenreise: Die Unterbrechung alltäglicher Abläufe – Parzivals Begegnung mit den Rittern, der Einbruch des Neuen ins Gewohnte, das Aufzeigen neuer Entwicklungsmöglichkeiten.

Die Heldenreise ist ein literarisches Konzept, das in vielen Geschichten und Mythen zu finden ist und das auf den Mythologen Joseph Campbell⁷ zurückgeht. Sie beschreibt den archetypischen Weg, den ein Held oder eine Heldin in einer Geschichte durchläuft, um am Ende gestärkt und gereift zurückzukehren.

Die Heldenreise besteht aus mehreren Phasen, die oft in einem bestimmten Muster wiederkehren. Zunächst gibt es eine "gewöhnliche Welt", in der der Held oder die Heldin lebt, bevor er oder sie auf eine "Aufforderung zum Abenteuer" stößt. In der Folge bricht der Held auf, um sich den Herausforderungen und Prüfungen zu stellen, die auf ihn warten. Im Laufe der Heldenreise durchläuft der Protagonist verschiedene Stationen, wie das Überwinden von Hindernissen, das Sammeln von Verbündeten und das Entdecken von neuen Fähigkeiten. Schließlich erreicht der Held oder die Heldin den Höhepunkt der Geschichte, bevor er oder sie am Ende in die gewöhnliche Welt zurückkehrt.

⁷ Vgl.: Joseph Campbell: *Der Heros in tausend Gestalten*, 2011.

Die Heldenreise wird oft auch mit dem Konzept der Selbstfindung in Verbindung gebracht, da der Protagonist auf diesem Weg nicht nur äußere, sondern auch innere Herausforderungen meistern muss. In diesem Sinne kann die Heldenreise als eine Metapher für den individuellen Entwicklungsprozess gesehen werden, den jeder Mensch im Laufe seines Lebens durchläuft. Durch das Überwinden von Schwierigkeiten und das Entdecken neuer Fähigkeiten kann man gestärkt aus Krisen hervorgehen und eine tiefere Selbstkenntnis erlangen.

Ach ja, die Krisen. Wenn Sie nicht so verdammt anstrengend wären! So anstrengend, dass es mir jetzt schwerfällt, mich heroisch vom weichen Waldboden zu erheben, um auf meiner Heldenreise noch ein Stückchen weiterzuwandern. Oder möchte ich doch noch an diesem Ort bleiben? Vielleicht möchte ich einfach an diesem Ort verharren, die Ruhe der Natur genießen, anstatt weiterzugehen, auf der Suche nach Antwort auf meine Fragen. Ich denke an ein altes und kraftvolles Ritual, an dem ich im letzten Jahr teilgenommen habe. Ein Ritual, bei dem ich mehrerer Tage alleine in der Natur verbracht habe: Die Visionsuche.

Siebter Schritt:

Die Visionsuche - eine uralte Methode der Selbstfindung

Die Visionsuche ist eine traditionelle Form der Selbstsuche, die oft in indigenen Kulturen praktiziert wurde und auch heute noch genutzt wird. Sie kann auch im Kontext des Naturcoachings eingesetzt werden, da sie eine Möglichkeit bietet, eine tiefere Verbindung zur Natur und zu sich selbst herzustellen.

Im Rahmen einer Visionsuche verbringt eine Person oft mehrere Tage alleine in der Natur, ohne Nahrung - in früheren Zeiten war es sogar üblich, dass die Person während dieser Zeit kein Wasser zu sich nahm. Heute sind die Regeln etwas weniger streng, da es den meisten modernen Menschen ohnehin schon schwer genug fällt, einige Tage auf das gewohnte Essen, auf Gesellschaft, das weiche Bett und – oh Gott! – auf das Handy zu verzichten. Während der Visionsuche befasst die Person sich mit sich selbst und ihren tiefsten Wünschen und Bedürfnissen. Durch das Fehlen von Ablenkungen und den direkten Kontakt mit der Natur wird sie in der Regel dazu ermutigt, sich auf ihre inneren Prozesse zu konzentrieren und sich mit ihrem wahren Selbst zu verbinden. Die Ruhe des Waldes, die ich jetzt, während des Naturcoachings empfinde, ruft die Erinnerung an jene tiefe Ruhe wach, die ich während der Visionsuche empfunden habe. Diese Ruhe lässt mich innehalten. Dem Geräusch eines Spechts lauschen. Unglaublich, wie anders sich die Welt anfühlt, wenn wir wirklich im Hier

und Jetzt ankommen! Und so begeben sich mich – mit H's Unterstützung – auf die Suche nach meiner Vision: Ich suche mir Zweige, die stellvertretend für Bereiche meines beruflichen Lebens stehen. Diese Zweige beginne ich in Relation miteinander zu setzen. Auf dem Waldboden entsteht ein Lebens-Puzzle. Immer wieder verändere ich die Positionen der einzelnen Teile, füge sie zusammen, verändere, probiere neue Kompositionen. H. beobachtet, unterstützt, fragt nach, spiegelt. Schließlich passt es für mich. Die Komposition aus Zweigen fühlt sich jetzt stimmig an. Wir betrachten sie noch einen Moment und ziehen schließlich weiter. Der Wald wartet. In der Ferne rauscht ein Bach. Dort zieht es mich hin.

Schluss: Zurück in die Gegenwart

Das Rauschen wird lauter. Wir tasten uns durch den Wald. Suchen nach Wegen durch Gestrüpp und rasten einen Moment auf einem umgestürzten Baumstamm. Der Bach ist bereits zu sehen. Unser Natur-Coaching neigt sich dem Ende zu. Ich fühle mich angenehm müde und ruhig. Der Coaching Prozess ist erstaunlich still verlaufen. Wir haben kein langes Gespräch geführt. Es war ein gemeinsames Gehen bei gleichzeitigem Nachspüren einer bestimmten Frage, die wir am Beginn unseres Coachings festgelegt haben: Wohin führt mein beruflicher Weg? Ich spüre mehr Klarheit bezüglich dieser Frage. Zu dieser Klarheit gehört auch jene Erkenntnis, die schon länger in mir keimte: Ich möchte selbst mit Methoden des Naturcoachings arbeiten, ich möchte selbst das Gehen im Naturraum als Methode in meine Coachings integrieren. Ich bin einen Schritt weiter auf dem Weg zu mir selbst. Doch nun benötige ich wieder eine Schwelle, um aus meiner Heldenzeit auszutreten, zurück in die Gegenwart, die profane Zeit des Alltags. Diese Schwelle ist durch den Bach markiert. Ein kleines Abenteuer erwartet uns am Ende dieser Reise. Denn es gibt keine Brücke. Schließlich entdecke ich einen dünnen Stamm, der sich über den Bach gelegt hat und wir balancieren zum anderen Ufer, in Richtung Straße, in Richtung Alltag. Die Heldenreise ist nun zu Ende. Aber das Leben wartet. In diesem Sinne: Wagen wir den nächsten Schritt!

Literaturverzeichnis:

Arvay, Clemens: *Der Biophilia-Effekt - Heilung aus dem Wald*, Wien, Ullstein 2015.

Campbell, Joseph: *Der Heros in tausend Gestalten* (Insel-Taschenbuch; Bd. 2556). Neuausg. Insel-Verlag, Frankfurt/M. 2011, (EA Fischer Verlag, Frankfurt/M. 1953).

Fischer, Ralph: *Walking Artists: Der menschliche Gang in den performativen Künsten*, Bielefeld: Transkript, 2011.

Gans, Carsten; Dienemann, Katja; Hume, Anja, Lorino, André : *Arbeitsraum Natur: Handbuch für Coaches, Therapeuten, Trainer und Organisationen*, Springer, 2020.

Hillmann, Heinz: *Der Entwicklungsroman in Europa und Übersee. Literarische Lebensentwürfe der Neuzeit*. Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Darmstadt 2001.

Peter, Birgit: *Coachingraum Natur: Draußen Entspannung, Kraft und Lebendigkeit finden*, Schirner, 2019.

Miyazaki, Yoshifumi: *Shinrin Yoku - Heilsames Waldbaden: Die japanische Therapie für innere Ruhe, erholsamen Schlaf und ein starkes Immunsystem* Gebundene Ausgabe – 24. April 2018

Stegner, Dirk: *Natur-Coaching: Eigene Wege aus Stress, Angst und Burnout finden*, 2017.

Sassenhausen, Ruth: *Wolframs von Eschenbach "Parzival" als Entwicklungsroman. Gattungstheoretischer Ansatz und literaturpsychologische Deutung.* Böhlau Verlag, Köln / Wien 2007