

# Wander-Coaching

**Abschlussarbeit**  
**Felice de Schutter**  
**Oberstdorf, 24. Mai 2024**



**INKONSTELLATION**

---

Ausbildungsakademie

Coaching | Entwicklung | Persönlichkeit

## Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	3
2. Was ist Wander-Coaching? .....	3
3. Formate des Wander-Coachings .....	4
3.1 Einzel-Wander-Coaching .....	4
3.2 Gruppen-Wander-Coaching.....	4
3.3 Team-Wander-Coaching.....	5
4. Besonderheiten des Wander-Coachings.....	5
4.1 Wirkung der Natur auf die Psyche .....	5
4.2 Wirkung der Natur und der Bewegung auf den Körper .....	6
4.3 Natur als Vorbild und Inspirationsquelle.....	6
4.4 Natur und Bewegung als Herausforderung .....	7
4.5 Das Lernzonenmodell.....	8
5. Fazit .....	9
6. Literaturverzeichnis .....	10
7. Abbildungsverzeichnis .....	11

## **1. Einleitung**

Hoch oben in den Bergen erwacht langsam Leben im Matratzenlager. Draußen herrscht noch tiefe Dunkelheit, doch die ersten kleinen Anzeichen des Morgens zeichnen sich am Horizont ab. Gähnende Gesichter erheben sich aus den Schlafsäcken, während die Wandernden sich leise rüsten. Mit gedämpften Stimmen und leisen Bewegungen ziehen sie sich ihre Schuhe an. Ausgestattet mit Stirnlampen und dicken Jacken verlassen die Abenteurer\*innen das Lager, um draußen den Sonnenaufgang zu bestaunen. Sie spüren die Erwartung und Aufregung auf den anstehenden Tag, während sie die ersten Sonnenstrahlen erblicken, die den Himmel und die umliegenden Gipfel in ein warmes Licht tauchen. Was wird der heutige Tag wohl für neue Erkenntnisse bringen?

Heute ist Tag sechs und damit der letzte Tag des Wander-Coachings. Die letzten zwei Tage war es ziemlich bewölkt, doch heute strahlt der blaue Himmel voller Versprechung. In gemütlichem Tempo macht sich die Gruppe nach dem Frühstück auf den Weg. Eine halbe Stunde Aufstieg liegt vor ihnen, bevor sie den letzten Gipfel der Tour erreichen. Heute geht es um die abschließende Reflexion. Alle sieben Coachees starteten die Wanderung mit dem gemeinsamen Wunsch, mehr Klarheit über ihre berufliche Weiterentwicklung zu bekommen und neue Wege für ihre Karriere zu finden. Mit Techniken aus dem systemischen Coaching und Unterstützung der zwei Coaches haben sich die Teilnehmer\*innen während der letzten Tage intensiv mit ihren Zielen, Stärken und Herausforderungen auseinandergesetzt und wertvolle Erkenntnisse gewonnen. Jetzt ist es an der Zeit, diese Erkenntnisse zu reflektieren und zu verinnerlichen, um gestärkt und mit klarem Fokus in ihre berufliche Zukunft zu gehen.

In dieser Arbeit möchte ich das Wander-Coaching vorstellen. Ich werde darauf eingehen, was Wander-Coaching ist, welche Formate es gibt und welche Besonderheiten das Wander-Coaching mit sich bringt. Ich hoffe den Leserinnen und Lesern hiermit einen Einblick zu schaffen, um das Verständnis für diese innovative Form des Coachings zu vertiefen und mögliche Anwendungen in verschiedenen Kontexten zu erkennen.

## **2. Was ist Wander-Coaching?**

In den letzten Jahren hat das Wander-Coaching zunehmend an Popularität gewonnen. Allerdings ist Coaching, genauso wie Wander-Coaching kein geschützter Begriff und es gibt verschiedene Interpretationen dieses Konzepts. Zunächst möchte ich den Begriff Coaching näher erläutern, wie er in dieser Arbeit verstanden wird. Im Coaching, oder systemischen Coaching kann der Coach als Prozessbegleiter verstanden werden, in dem der Coach die „[...] Verantwortung für die Gestaltung des Coachingprozesses und der Coachee die inhaltliche Verantwortung übernimmt – also die Verantwortung dafür, an seinem Problem zu arbeiten“ (Radatz, 2010). Es geht also darum, dass der Coach ganz individuell und ergebnisoffen durch seine Gesprächsführung, Fragen und Methoden den Coachee bei der gedanklichen und emotionalen Auseinandersetzung mit dem zu bearbeitenden Thema unterstützt und hilft, Antworten und Lösungen zu finden (Dienemann in Gans et al., 2020). Während Coaching in der Regel im Seminar- oder Coachingraum und im beruflichen Kontext sogar in den Räumlichkeiten des auftraggebenden Unternehmens meist im Sitzen stattfindet, verbindet das Wander-Coaching den Coachingprozess mit der Bewegung in der Natur. Hier verändert sich die Dynamik grundlegend, denn in der Natur bewegen sich Coach und Coachee in einen „[...] Arbeitsraum ohne Grenzen, mit wenig Kontrollmöglichkeiten und voller Ungewissheiten“

(Lorino in Gans et al., 2020). Einerseits können Pläne auf unvorhergesehene Weise schiefgehen, das Wetter kann umschwingen, der Weg ist versperrt, Passanten oder Tiere können ablenken oder man könnte an physische Grenzen kommen. Auf der anderen Seite aber bietet der Arbeitsraum Natur eine sehr lebendige und vielfältige Umgebung, die reichlich Möglichkeiten und Chancen für Veränderungsprozesse bietet und sowohl für die Psyche als auch für den gesamten Organismus wohltuende Erholung bereithält (Lorino in Gans et al., 2020). Insbesondere unerwartete Ereignisse und Überraschungen stellen oft wichtige Antriebskräfte dar. Ein blockierter Weg kann als Metapher dienen, die ein zu überwältigendes Hindernis auf der Arbeit darstellt. Naturmaterialien wie Stöcke und Tannenzapfen können zur Aufstellungsarbeit hergenommen werden, um die Beziehung in einem System zu veranschaulichen, oder es kann die Perspektive des Vogels eingenommen werden, um eine andere Sichtweise auf das Problem zu bekommen.

Im Allgemeinen bezieht sich Wander-Coaching auf jede Form von Coaching, die in Bewegung und in natürlicher Umgebung stattfindet, unabhängig von ihrem Umfang oder dem spezifischen natürlichen Gelände (Bayer & Westphal, 2021). Dies könnte zum Beispiel die Form eines einstündigen Spaziergangs im Stadtpark sein, eine Tagestour durch den Bayerischen Wald oder sogar eine mehrtägige Bergwanderung mit einem ganzen Team.

### **3. Formate des Wander-Coachings**

Im Folgenden möchte ich eine Auswahl an gängigen Formaten des Wander-Coachings darstellen.

#### **3.1 Einzel-Wander-Coaching**

Einzel-Wander-Coachings reichen von einstündigen Spaziergängen durch den Park bis hin zu mehrtägigen Alpenüberquerungen, bei welchen mit nur wenig Gepäck von Hütte zu Hütte gewandert wird. Bei diesem Format betreut der Coach nur einen einzigen Coachee. Ein Vorteil ist hier die individuelle Anpassung des Programms an die Bedürfnisse des Coachees. Durch die persönliche Betreuung und ungeteilte Aufmerksamkeit des Coaches wird eine tiefe Reflexion und Selbstexploration ermöglicht. Das Coaching-Gespräch steht im Vordergrund und wird durch Naturübungen sowie Methoden im Naturraum unterstützt, wie Aufstellungen und Visualisierungen mit Naturgegenständen statt mit Karten oder Figuren (Bayer & Westphal, 2021).

#### **3.2 Gruppen-Wander-Coaching**

Genauso wie Einzel-Wander-Coachings können Gruppen-Wander-Coachings von dreistündigen Nach-der-Arbeit-Sessions bis hin zu mehrtägigen Wanderungen mit Hüttenübernachtung reichen. Im Gruppen-Wander-Coaching werden Gruppen von bis zu 15 Teilnehmer\*innen betreut, die sich zu Beginn nicht kennen, aber im Laufe des Coachings miteinander vertraut werden. Die Gruppenstruktur schafft einen erweiterten Resonanzraum, in dem durch Interaktion und Austausch neue Erkenntnisse und Einsichten entstehen können. Neben Einzel-Coachings umfasst das Programm auch kleine Workshop-Einheiten (strukturierte Lern- und Entwicklungsaktivitäten, die darauf abzielen, spezifische Fähigkeiten und Kenntnisse zu vermitteln, wie z.B. Kommunikationstraining, Konfliktmanagement, etc.), Naturübungen, Peer-Coaching, Zeiten der Stille, Reflexion und Integration sowie

gruppensdynamische Angebote. Bei letzterem handelt es sich um spezielle Aktivitäten und Übungen, die darauf abzielen, die Interaktion, Zusammenarbeit und das Verständnis innerhalb einer Gruppe zu fördern. Das bewusste Verlassen der Komfortzone, beispielsweise durch körperliche Anstrengung und ungemütliche Wetterbedingungen sowie einfache Übernachtungen in Schlafsälen auf der Hütte, wird als wichtiger Bestandteil betrachtet, der den Entwicklungsprozess des Coachees vorantreibt. Die Wanderstrecken sind so konzipiert, dass sie von Teilnehmer\*innen mit einem durchschnittlichen Fitnesslevel gut bewältigt werden können, wobei der Fokus weniger auf sportlicher Leistung liegt, sondern vielmehr auf der inneren Erkundung (Bayer & Westphal, 2021).

### **3.3 Team-Wander-Coaching**

Team-Wander-Coachings können ähnlich wie Gruppen-Wander-Coachings organisiert werden. Hierbei liegt der Schwerpunkt jedoch auf der gezielten Entwicklung des Teams eines Unternehmens oder einer Organisation. Zentrale Themen sind der Umgang mit ungewollten oder unterdrückten Emotionen, die Lösung von grundlegenden Missverständnissen, die Klärung von Rollen und Erwartungen, sowie die Bewältigung von Konflikten (Bayer & Westphal, 2021). Das Wander-Coaching nutzt einen der wirksamsten Hebel für Veränderungen: den intensiven Kontakt und das daraus resultierende Vertrauen (Bayer & Westphal, 2021). Wenn Teilnehmende gemeinsam schwierige Pfade überwinden oder bei widrigen Wetterbedingungen zusammenhalten müssen, entsteht ein starkes Gemeinschaftsgefühl und gegenseitiges Verständnis. Dieses Vertrauen schafft die Grundlage für eine effektive Kooperation im Team.

Die verschiedenen Formate des Wander-Coachings bieten vielseitige Ansätze zur persönlichen und beruflichen Entwicklung. Das Einzel-Wander-Coaching ermöglicht eine intensive und individuelle Betreuung, die eine tiefgehende Reflexion und Selbstexploration fördert. Im Gruppen-Wander-Coaching profitieren die Teilnehmer\*innen von der Dynamik der Gruppe, die einen Resonanzraum schafft, in dem neue Erkenntnisse entstehen können. Das Team-Wander-Coaching konzentriert sich auf die gezielte Entwicklung von Teams und fördert durch gemeinsame Herausforderungen und intensive Zusammenarbeit in der Natur Vertrauen und Kooperation. Jedes Format bietet einzigartige Vorteile und eignet sich für unterschiedliche Ziele und Bedürfnisse.

## **4. Besonderheiten des Wander-Coachings**

Der Aufenthalt in der Natur bringt unmittelbare Wohltaten für Körper, Geist und Seele und bereichert das Coaching auf vielfältige Weise. Dabei geht es nicht nur darum, ein gesundes Umfeld zu schaffen, sondern vielmehr um die Nutzung der einzigartigen Vorzüge der Natur und des Wanderns. Im Folgenden werden einige Besonderheiten des Wander-Coachings vorgestellt.

### **4.1 Wirkung der Natur auf die Psyche**

Die positiven Auswirkungen der Natur auf die Psyche des Menschen sind seit den 1970er-Jahren Gegenstand intensiver Forschung. Untersuchungen haben gezeigt, dass der Aufenthalt in der Natur Ängste im Alltag verringern kann, indem er eine sichere und

beruhigende Umgebung bietet (Martyn & Brymer, 2016). Ebenso konnte nachgewiesen werden, dass die Natur sich positiv auf Depressionen auswirkt (Shanahan et al., 2016; Berman et al., 2012). Zudem trägt sie zur Stressreduktion und Erholung bei, indem sie emotionale Ausgeglichenheit fördert und die Fähigkeit zur gerichteten Aufmerksamkeit verbessert (Berman et al., 2008). Die körperliche Aktivität in der Natur stärkt das Selbstwertgefühl und beeinflusst die Stimmung sowie das allgemeine Wohlbefinden positiv (Barton & Pretty, 2010; Passmore & Holder, 2017; Howell et al., 2011). Den Forschern Howell et al. (2011) zufolge empfinden Menschen mit ausgeprägter Naturverbundenheit mehr Lebenssinn, positive Gefühle und Vitalität, wobei Vitalität mit Gefühlen von Lebendigkeit, Enthusiasmus, Elan, und körperlicher und mentaler Energie verbunden ist (Dienemann in Gans et al., 2020). Zudem sind sie mehr im „Hier und Jetzt“ (Capaldi et al., 2014). Diese Erkenntnisse unterstreichen die Bedeutung der Natur als Ressource im Coaching, da das Wohlbefinden des Coachees eine solide Grundlage für den Coaching-Prozess bietet und die Offenheit für persönliche Entwicklung fördert.

#### **4.2 Wirkung der Natur und der Bewegung auf den Körper**

Die Wirkung der Natur auf den Körper ist ebenso bedeutsam wie ihre Auswirkung auf die Psyche und die Stimmung. Der Kontakt mit der Natur fördert das Immunsystem, reduziert Entzündungen und stärkt die Herz-Kreislauf-Gesundheit (Schuh, 2004; Sesso et al., 2000). Die Luftqualität und die abgegebenen chemischen Moleküle von Bäumen und Pflanzen tragen zur Stärkung des Immunsystems bei und wirken stressreduzierend (Arvay, 2015; Li et al., 2013; Miyazaki, 2018). Besonders die Bewegung in der Natur hat zahlreiche positive Auswirkungen auf die Gesundheit, wie die Förderung des Fettstoffwechsels, die Stabilisierung von Knochen und Gelenken sowie die Reduzierung des Risikos von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs (Li et al., 2013; Morris & Hardman, 1997; Sesso et al., 2000).

Der Aufenthalt und die Bewegung in der Natur tragen somit wesentlich zur psychischen und körperlichen Gesundheit bei und sind ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Angesichts dieser Erkenntnisse bietet sich das Wander-Coaching als eine vielversprechende Methode, um die positiven Effekte von Natur und Bewegung gezielt zu nutzen und gleichzeitig persönliche Entwicklungsprozesse zu unterstützen. Neben den genannten Aspekten hat die Coachingsitzung im Freien jedoch noch weitere Besonderheiten, die nachfolgend dargestellt werden.

#### **4.3 Natur als Vorbild und Inspirationsquelle**

Menschen, die im Rahmen von Coaching professionelle Unterstützung suchen, streben nach nachhaltigen Veränderungen in persönlichen oder beruflichen Belangen. Diese Veränderungen können unter anderem durch die Reaktivierung von inneren Ressourcen oder das Finden von Vorbildern im Außen angeregt werden (Dienemann in Gans et al., 2020). Plätze und Landschaften können symbolische Bedeutungen haben, die im Coaching genutzt werden können, um neue Perspektiven zu eröffnen und Einsichten zu gewinnen. Zum Beispiel kann ein Berggipfel als Symbol für das Erreichen von Zielen dienen, während ein Waldweg für den Weg zur persönlichen Entwicklung stehen kann. Tiere in ihrer natürlichen Umgebung können

Metaphern für verschiedene Persönlichkeitseigenschaften oder Verhaltensweisen sein, die im Coaching erkundet werden. Die Natur kann auch als Quelle für Einfälle und Erinnerungen aus den Tiefen des inneren Selbst dienen, indem sie den Zugang zu verschüttetem Wissen ermöglicht (Dienemann in Gans et al., 2020). Zum Beispiel bei einer Wanderung durch den Wald können bestimmte Sinneswahrnehmungen wie das Zwitschern der Vögel oder der Duft der Bäume bestimmte Erinnerungen, Gedanken und Gefühle hervorrufen, die tief im Unterbewusstsein verborgen sind.

#### **4.4 Natur und Bewegung als Herausforderung**

Natur und Bewegung stellen im Wander-Coaching eine einzigartige Herausforderung dar, da sie die traditionellen Rahmenbedingungen eines Coaching-Umfelds verändern. Während in einem Büro oder einem klassischen Beratungsraum eine gewisse Stabilität und Kontrolle über die Umgebung herrscht, können Natur und Bewegung unvorhersehbare Elemente wie Wetter, Gelände und physische Anstrengung mit sich bringen. Wenn Herausforderungen im Wander-Coaching richtig eingesetzt werden, können diese einen immensen Beitrag zum persönlichen Wachstum des Coachees leisten. Hume (in Gans et al., 2020) teilt die Herausforderungen des Coachings in der Natur in drei Kategorien ein, die sich in ihrer Plan- und Kontrollierbarkeit jeweils stark voneinander unterscheiden:

##### ***Naturereignisse als Herausforderung***

Mit Naturereignissen als Herausforderung, auch als ‚objektive Gefahren‘ bezeichnet, sind das Auftreten und der Umgang mit größtenteils unvorhersehbaren Naturereignissen gemeint (Hume in Gans et al., 2020). Hierzu zählen Klima- und Wettererscheinungen wie Gewitter, Regen, Schnee, Stürme, Hitze, Kälte, etc.; unsicheres Gelände durch z.B. Steinrutsche, Schlammlawinen, Baumbrüche; wilde oder gefährliche Tiere wie Insekten, Schlangen, aber auch Hunde oder Kühe. Je nach dem wo das Wander-Coaching stattfindet sind andere Herausforderungen möglich und müssen vom Coach einkalkuliert werden.

##### ***Herausforderung durch Bewegung und Verhalten in der Natur***

Auch die Bewegung und das Verhalten in der Natur können herausfordernde Situationen auslösen und werden als ‚subjektive Gefahren‘ bezeichnet, da sie durch den Coach oder den Coachee hervorgerufen werden (Hume in Gans et al., 2020). Zum Beispiel führen mangelhafte Erfahrung des Coachees im Outdoorbereich schnell zu Selbstüberschätzung oder Leichtsin. Mangelnde physische Voraussetzungen können zu Erschöpfung und Verletzung führen. Einige der Aspekte lassen sich mit guter Vorbereitung von Seiten des Coaches ausschließen oder verringern, andere lassen sich jedoch nicht beeinflussen oder sind nicht vorher absehbar. Es könnte ein Teilnehmer umknicken, oder ein Coachee empfindet plötzlich in spezieller Umgebung große Angst, so dass er nicht mehr weiter gehen möchte. In diesen Momenten muss der Coach zusammen mit dem Coachee entscheiden, wie es weiter geht.

##### ***Herausfordernde Aufgaben in und mit der Natur***

Mit herausfordernden Aufgaben in und mit der Natur sind geplante oder konstruierte Herausforderungen gemeint im Sinne von auftrags- oder themenbezogenen Interventionen und Übungen, welche die Natur als Rahmen nutzen oder Elemente des natürlichen Umfelds gezielt

miteinbeziehen. Diese können beispielsweise Seilkonstruktionen oder Vertrauensübungen umfassen, das Begehen eines Klettersteigs oder das Übernachten im Freien. Ebenso könnten Aktivitäten wie Barfußgehen über den Waldboden, das Bewältigen einer anspruchsvollen Wegstrecke oder ein Coachinggespräch bei schlechtem Wetter, Teil dieser Herausforderungen sein.

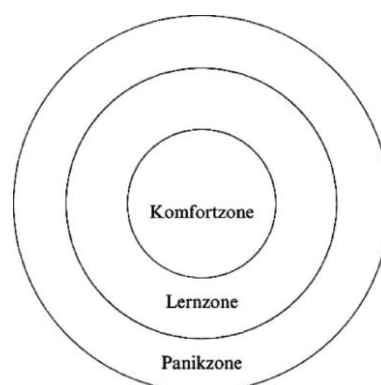
Durch die Bewältigung von Herausforderungen stärken die Coachees ihr Gefühl von Selbstwirksamkeit (Hüther 2016) und fördern ihr Vertrauen darauf, ihre Ziele durch eigene Kraft erreichen zu können (Roth & Ryba 2018). Herausforderungen können als Motor für psychisches Wachstum gesehen werden und die Lust, die eigenen Möglichkeiten immer weiter zu entwickeln (Grawe, 2004). Im Kontext des Wander-Coachings dienen vom Coach geplante oder kontrollierte Herausforderungen als Grundlage für den Aufbau von Selbstvertrauen. Sie bieten die Möglichkeit, Wahrnehmungs-, Denk- und Verhaltensmuster bewusst zu machen und sind ein Sprungbrett für persönliche Veränderungen (Gildorf, 2004). Um Herausforderungen gezielt im Coaching einsetzen zu können, ist es wichtig, ganz speziell auf die Vorerfahrungen und Bedürfnisse jedes einzelnen Coachees einzugehen. Denn Herausforderungen werden von Person zu Person unterschiedlich wahrgenommen und eingeschätzt. Dies möchte ich nachfolgend anhand des Lernzonenmodells veranschaulichen.

#### 4.5 Das Lernzonenmodell

Ob eine Situation tatsächlich als bedrohlich wahrgenommen wird, hängt von der subjektiven Einschätzung des Coachees und des Coaches ab, unabhängig von objektiven Gefahren (Hume in Gans et al., 2020). Basierend auf dem Lernzonenmodell von Luckner und Nadler (siehe Abb. 1) bewegen sich lernförderliche Herausforderungen im Bereich zwischen der Komfortzone und der Panikzone, nämlich in der Lernzone. Das Lernzonenmodell visualisiert drei Zonen, die als ineinander liegende Kreise dargestellt werden.

#### Abbildung 1

*Lernzonenmodell nach Luckner und Nadler (Schnack et al., 2023)*



Der innerste Kreis repräsentiert die Komfortzone. Hier leben wir in unseren Gewohnheiten und befinden uns in einer vertrauten Umgebung, was uns Sicherheit und Entspannung gibt. Der äußerste Kreis symbolisiert die Panikzone. Wenn wir diese betreten, fühlen wir uns überfordert, was Angst und Furcht auslöst und damit eine Notfallreaktion im Gehirn (Senninger, 2017). Der mittlere Kreis stellt die Lernzone dar. Ziel ist es, den Coachee



durch Herausforderungen in diese Lernzone zu führen – ein Bereich, der ausreichend Anregung bietet, um das Lernen und die persönliche Entwicklung zu fördern, ohne den Coachee zu überfordern. Dabei ist es wichtig, die Art und Intensität der Herausforderung für den Coachee richtig einzuschätzen, die Ziele des Coachees zu berücksichtigen, sowie die Umstände, die zur Problemlösung, zur Reflexion und zum Erkenntnisgewinn beitragen können. Eine offene Kommunikation über mögliche Herausforderungen zu Beginn der Coaching Session und auch zwischendurch über die persönlichen Grenzen des Coachees ist ebenfalls entscheidend, um sicherzustellen, dass der Weg zum Ziel bestmöglich gestaltet wird.

## **5. Fazit**

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Wander-Coaching eine einzigartige Methode darstellt, um persönliche Entwicklung in der Natur zu fördern. Die Verbindung von Bewegung, Naturerlebnis und Coaching bietet vielfältige Möglichkeiten, um individuelle Ziele zu erreichen und Herausforderungen zu meistern. Mit einem tiefen Verständnis der Natur als Inspirationsquelle und dem richtigen Maß an angepassten Herausforderungen kann das Wander-Coaching ein wertvolles Werkzeug für Coaches und Coachees gleichermaßen sein, um den Weg zu persönlichem Wachstum und beruflicher Weiterentwicklung zu ebnen. Es ist jedoch von entscheidender Bedeutung, wie sich der Coach im Wander-Coaching-Prozess verhält. Auch wenn die Natur und die Bewegung allein bereits eine positive Wirkung auf den Coachee haben, ist eine professionelle Herangehensweise des Coaches unerlässlich. Der Erfolg des Prozesses und die Erreichung der Ziele hängen maßgeblich davon ab, wie der Coach den Coaching-Prozess strukturiert, leitet und begleitet. Eine fundierte Ausbildung, eine gute Vorbereitung, ein empathisches und respektvolles Auftreten sowie eine offene Kommunikation sind daher unverzichtbare Elemente, um im Wander-Coaching optimale Ergebnisse zu erzielen.

Obwohl das Wander-Coaching zahlreiche Vorteile und Potenziale bietet, gibt es auch einige Grenzen zu beachten. Zum Beispiel kann die physische Anforderung des Wanderns für manche Menschen eine zu große Herausforderung darstellen und möglicherweise ungeeignet sein. Auch ist nicht jede Umgebung für das Coaching geeignet, insbesondere wenn die Naturbedingungen extrem sind oder ein enormes Sicherheitsrisiko besteht. Darüber hinaus können logistische Einschränkungen wie die Erreichbarkeit bestimmter Orte oder die Verfügbarkeit von Infrastruktur und Ressourcen die Durchführung des Wander-Coachings erschweren. Es ist daher wichtig, diese Grenzen zu berücksichtigen und alternative Coaching-Formate in Betracht zu ziehen, wenn das Wander-Coaching nicht die geeignete Option ist. Insgesamt bietet das Wander-Coaching eine einzigartige Möglichkeit, Natur, Bewegung und Coaching zu kombinieren, um individuelles Wachstum und Entwicklung auf vielfältige Weise zu fördern.

## 6. Literaturverzeichnis

- Arvay C.G. (2015). Der Biophilia Effekt – Heilung aus dem Wald. Edition a, Wien.
- Barton, J. & Pretty, J. (2010). What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environmental science & technology*, 44(10), 3947-3955.
- Bayer, J. & Westphal, G. (2021). WanderCoaching als Integrale Persönlichkeitsentwicklung. In *Supervision und Coaching in der VUCA-Welt* (pp. 71-91). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Berman M., Kross E., Krpan K., Askren M., Burson A., Deldin P., Kaplan S., Sherdell L., Gotlib I., & Jonides J. (2012). Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression. *J Affect Disord.*  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.03.01>
- Berman, M. G., Jonides, J., & Kaplan, S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological science*, 19(12), 1207-1212.
- Bratman, G. N., Hamilton, J. P., Hahn, K. S., Daily, G. C., & Gross, J. J. (2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *Proceedings of the national academy of sciences*, 112(28), 8567-8572.
- Capaldi C., Dopko R., & Zelenski J. (2014). The relationship between nature connectedness and happiness: a meta-analysis. *Front Psychol.*  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00976>
- Gans, C., Dienemann, K., Hume, A., & Lorino, A. (2020). Arbeitsraum Natur. Handbuch für Coaches, Therapeuten, Trainer und Organisationen. Wiesbaden: Springer VS.  
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-29939-2>.
- Gildorf R. (2004). Von der Erlebnispädagogik zur Erlebnistherapie. *EHP Edition Humanistische Psychologie*, Bergisch Gladbach.
- Grawe K. (2004). Neuropsychotherapie. Hogrefe, Göttingen.
- Howell A., Dopko R., Passmore H.-A., & Buro K. (2011). Nature connectedness: associations with well-being and mindfulness. *Pers Individ Differ.*  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.03.037>
- Hüther G. (2016). Mit Freude lernen ein Leben lang. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen.
- Knörzer W., Amler W., & Rupp R. (2011). Mentale Stärke entwickeln. Beltz, Weinheim/Basel.
- Li Q & Kawada T. (2013). Effect of forest environment on human immune function. In: Li Q (Hrsg) Forest Medicine. Nova Science Publishers, New York, S. 71.
- Martyn, P. & Brymer, E. (2016). The relationship between nature relatedness and anxiety. *Journal of health psychology*, 21(7), 1436-1445.
- Morris J.N. & Hardman A.E. (1997). Walking to health. *Sports Med* 5:306–322.
- Passmore H.-A. & Holder M. (2017). Noticing nature: individual and social benefits of a two-week intervention. *J Posit Psychol.* <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.12211>
- Radatz, S. (2010). Einführung in das systemische Coaching. Carl-Auer-Verlag, Heidelberg.
- Roth G. & Ryba A. (2018). Coaching, Beratung und Gehirn. Klett-Cotta, Stuttgart.
- Shanahan, D. F., Bush, R., Gaston, K. J., Lin, B. B., Dean, J., Barber, E., & Fuller, R. A. (2016). Health benefits from nature experiences depend on dose. *Scientific reports*, 6(1), 28551.
- Schuh A. (2004). Klima- und Thalassotherapie: Grundlagen und Praxis. MVS, Stuttgart.

Sesso H.D., Paffenbarger R.S., & Lee I.-M. (2000). Physical activity and coronary heart disease in men. *Circulation*, 102:975–980.

## 7. Abbildungsverzeichnis

Abbildung1: Schnack, Q., Fladerer, M. P., & Schnitzler, K. (2023). *Lernzonenmodell nach Luckner und Nadler*.  
<https://link.springer.com/article/10.1007/s11613-023-00828-0>, 16.05.2024