

Inhalt

Einleitung	7
1 Coaching, Therapie und »bewegende« Gespräche	13
1.1 Wir sprechen von »Beratung«	13
1.2 Fragen Sie sich selbst	14
1.3 So arbeiten wir	15
1.3.1 Hier bin ich Mensch	16
1.3.2 In der Harmonie der Natur die eigene Harmonie wiederentdecken	31
1.4 Ihr persönlicher Ausblick	41
2 Bewegung und freie Natur, ein guter Rahmen für Therapie und Coaching	43
2.1 Beratung in Bewegung	45
2.1.1 Wie verbessert Bewegung die physischen Grundlagen für einen erfolgreichen Beratungsprozess?	50
2.1.2 Wie wirken sich körperliche Bewegung und Gehen auf unser Denken aus?	55
2.1.3 Welchen Einfluss kann die Bewegung auf unsere Psyche haben?	72
2.2 Beratung in freier Natur	76
2.2.1 Mensch-Natur-Verbindung	79
2.2.2 Wie vermag es die Natur, auf physikalischem und biochemischem Weg die Grundlagen für den Beratungsprozess zu verbessern?	91
2.2.3 Wie wirkt sich der Aufenthalt in der Natur auf unser Denken aus?	104
2.2.4 Welchen Einfluss hat die Natur auf unsere Psyche?	113
2.2.5 Ist die Natur <i>immer</i> der beste Praxisraum?	124
2.3 Zusammenschau: Beratung in Bewegung und in freier Natur	127

3 Methodenbuffet	134
3.1 Blütenatmung	135
3.2 Eine Sinnespyramide bauen	144
3.3 Wolkenbilder	152
3.4 Jahreszeiten	161
3.5 Dankbarkeits-Mandala	170
3.6 Geh-Meditation	179
3.7 Baum-Atmung	186
3.8 Verbindung mit dem Zukunfts-Ich	192
3.9 Die Gefühle unter dem Gefühl	199
3.10 Skalierung in der Natur	207
3.11 Wieder in Fluss kommen	215
3.12 Der Wut Raum geben	224
3.13 Innere Kraftquellen	232
3.14 Die Brücke der Veränderung	241
4 Häufig gestellte Fragen	251
Was mache ich bei schlechtem Wetter?	253
Was ist, wenn es schon früh dunkel wird?	254
Was gehört in meinen Rucksack?	255
Wo sollte ich meine Beratungen durchführen?	257
Was gilt es, bei der Nutzung von Wegen und Flächen im öffentlichen Raum zu beachten?	259
Darf ich als Therapeut*in überhaupt nach draußen gehen?	260
Brauche ich eine Zusatzversicherung?	261
Literaturverzeichnis	264