

Inhaltsverzeichnis

Arbeitsraum Natur

– Handbuch für Coaches, Therapeuten, Trainer und Organisationen –

Danksagung und Autorenportraits

Vorwort von Frau Dipl. Ing. Birgit Steininger

Einleitung

- 1 Definition von Begrifflichkeiten und Konzepten zur Arbeit in und mit der Natur**
 - 1.1 Arbeitsraum Natur
 - 1.2 Natur-Coaching
 - 1.3 Natur-Therapie
 - 1.4 Natur-Mentaltraining
 - 1.5 Weitere benachbarte Arbeitskonzepte und naturintegrative Strömungen
 - 1.5.1 Natur-, Wildnis-, Erlebnispädagogik und Outdoortraining
 - 1.5.2 Naturheilkunde
 - 1.5.3 Weitere Green-Care-Richtungen: Waldbaden, tiergestützte Konzepte, Gartentherapie
 - 1.6 Methoden klassischer Coaching-, Therapie- und Trainingskonzepte, die auch in der Natur durchgeführt werden können
 - 1.6.1 Gesprächsinterventionen
 - 1.6.2 Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP)
 - 1.6.3 Hypnosystemik
 - 1.6.4 Systemische Aufstellungen
 - 1.6.5 Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)
- 2 Wie Natur im Kontext von Coaching, Therapie und Mentaltraining hilfreich und heilend sein kann**
 - 2.1 Mensch und Natur - Ursprünge und Entwicklungen
 - 2.2 Wirkungen der Natur auf die Psyche
 - 2.3 Wirkungen der Natur auf den Körper
 - 2.4 Natur als Vorbild und Inspirationsquelle
 - 2.5 Die naturtherapeutische Triade Prozessbegleiter - Klient - Natur
 - 2.6 Intuitive Resonanz zu Symbolen, Plätzen und Landschaften
 - 2.7 Neurobiologische Betrachtung persönlicher Veränderungsprozesse
 - 2.8 Natur als Herausforderung
 - 2.9 Vielfalt und Kreativität
 - 2.10 Achtsamkeit
 - 2.11 Veränderung und Zeit, Lebensabschnitte und Schwellen
- 3 Grundsätzliches für die Arbeit unter freiem Himmel**
 - 3.1 Zielgruppen
 - 3.2 Themen und Inhalte
 - 3.3 Den Übergang in den Arbeitsraum Natur gestalten
 - 3.4 Plätze-, Wege- und Geländeauswahl
 - 3.5 Wetter
 - 3.6 Bekleidung, Ausrüstung und Material
 - 3.7 Verpflegung
 - 3.8 Gesundheit und Fitness
 - 3.9 Sicherheitsaspekte und Gefahren
 - 3.10 Rechtliche Aspekte

- 4 Natur-Coaching in der Praxis**
- 4.1 Übungen und Interventionen mit Einzelpersonen
 - 4.1.1 Definitionen
 - 4.1.2 Prozessphasen
 - 4.1.3 Stummer Übergang
 - 4.1.4 Ressourcen-Imagination
 - 4.1.5 Ressourcen-Weg
 - 4.1.6 Vom Problemort zum Lösungsort
 - 4.1.7 3-Wege-Kreuzung
 - 4.1.8 Hindernis- und Lösungsweg
 - 4.1.9 Ganzheitlich entscheiden!
 - 4.1.10 Zwiesgespräch
 - 4.1.11 Verbildlichte Zeit
 - 4.1.12 Natur-Aufstellung (vom Problembild zum Lösungsbild)
 - 4.1.13 Experteninterview
- 4.2 Übungen und Interventionen mit Paaren
 - 4.2.1 Definitionen
 - 4.2.2 Prozessphasen
 - 4.2.3 Mönchsgang
 - 4.2.4 Stab-Übung
 - 4.2.5 Wir bei uns
 - 4.2.6 Geh mit Dir!
 - 4.2.7 Zielarbeit mit Bogenschießen
 - 4.2.8 Trance im Gehen
 - 4.2.9 Experteninterview
- 4.3 Übungen und Interventionen mit offenen Gruppen
 - 4.3.1 Definitionen
 - 4.3.2 Prozessphasen
 - 4.3.3 Hören wie ein Hase
 - 4.3.4 Ich zeig Dir meine Welt
 - 4.3.5 Ich sehe was, was Du nicht siehst
 - 4.3.6 Meine Lebensbereiche
 - 4.3.7 Die Kraft der Aufmerksamkeit
 - 4.3.8 Über das Gehtempo zum Lebensrhythmus
 - 4.3.9 Wie Du gehst, so geht es Dir
 - 4.3.10 Sprechende Stellvertreter aus der Natur
 - 4.3.11 Naturinspirierte kollegiale Beratung
 - 4.3.12 Unser Lösungsbild
 - 4.3.13 Experteninterview
- 5 Natur-Therapie in der Praxis**
- 5.1 Übungen und Interventionen mit Einzelpersonen
 - 5.1.1 Über die naturtherapeutische Begleitung
 - 5.1.2 Prozessphasen
 - 5.1.3 Assoziative Prozessbegleitung in der Natur
 - 5.1.4 Solozeit
 - 5.1.5 Therapeutische Symbolarbeit in der Natur
 - 5.1.6 Erlebbarmachung innerer Prozesse und Verhaltensweisen
 - 5.1.7 Innere Dialoge mit Personen oder Anteilen
 - 5.1.8 Der Kreis des Selbstmitgefühls
 - 5.1.9 Emotionale Verarbeitung in der Natur-Therapie

- 5.1.10 Rituale – Vergangenes abschließen und Neues begrüßen
- 5.1.11 Verbundenheit
- 5.1.12 Experteninterview

- 5.2 Übungen und Interventionen mit Therapiegruppen, Paaren und Familien
- 5.2.1 Natur-Therapie im Gruppenkontext
- 5.2.2 Raumhalten
- 5.2.3 Grenzen setzen, Grenzen wahren
- 5.2.4 Der Beziehungskreis
- 5.2.5 Das Mythenspiel
- 5.2.6 Vernetzung
- 5.2.7 Schaffenskraft – Feuer machen
- 5.2.8 Ein Stamm auf Zeit

- 6 Natur-Mentaltraining in der Praxis**
- 6.1 Übungen und Interventionen mit Einzelpersonen
- 6.1.1 Definitionen
- 6.1.2 Prozessphasen
- 6.1.3 Motto-Ziele
- 6.1.4 Aufmerksamkeitssteuerung
- 6.1.5 Aktivationsregulation
- 6.1.6 Der ideale Leistungszustand
- 6.1.7 Priming mit Naturgegenständen
- 6.1.8 Subvokales Training
- 6.1.9 3er-Technik
- 6.1.10 Wenn-Dann-Pläne
- 6.1.11 Visualisierung
- 6.1.12 Experteninterview

- 6.2 Übungen und Interventionen mit offenen Gruppen
- 6.2.1 Definitionen
- 6.2.2 Prozessphasen
- 6.2.3 Achtsames Kennenlernen mit Naturgegenständen
- 6.2.4 Motto-Ziele
- 6.2.5 So tun als ob
- 6.2.6 Achtsames Zeichnen
- 6.2.7 Basis-Embodiment
- 6.2.8 Barfuß-Gehen
- 6.2.9 Prognosetraining
- 6.2.10 Roadmap
- 6.2.11 Rituale
- 6.2.12 Mein Raum
- 6.2.13 Experteninterview

- 7 Persönlichkeits- und Teamentwicklung für Organisationen im Arbeitsraum Natur**
- 7.1 Natur als Vorbild und Inspirationsquelle für Führungskräfte, Teams und Organisationen
- 7.1.1 Definitionen
- 7.1.2 Prozessphasen
- 7.1.3 Die Erfolgsprinzipien der Natur als Vorbild nutzen
- 7.1.4 Unser Team als Tier
- 7.1.5 Erde, Feuer, Wasser, Luft: Unbelebte Natur als Vorbild
- 7.1.6 Heureka!
- 7.1.7 Future Pull – Inspired by Nature
- 7.1.8 Die Wiederentdeckung der eigenen Ressourcen

- 7.1.9 Experteninterview
- 7.2 Übungen und Interventionen des Natur-Coachings mit Teams
 - 7.2.1 Definitionen
 - 7.2.2 Prozessphasen
 - 7.2.3 3 Fragen
 - 7.2.4 Team-Dreiecke
 - 7.2.5 Team-Aufstellung
 - 7.2.6 Open Walk als Change Camp
 - 7.2.7 Orientierungstour
 - 7.2.8 Teamseil
 - 7.2.9 Stimme zählt!
 - 7.2.10 Team-Bogenschießen
 - 7.2.11 Experteninterview
- 7.3 Übungen und Interventionen des Natur-Mentaltrainings mit Teams
 - 7.3.1 Definitionen
 - 7.3.2 Prozessphasen
 - 7.3.3 Nomen est omen
 - 7.3.4 Gemeinsamer Fokus
 - 7.3.5 Walkie-Talkie
 - 7.3.6 Der magische Kreis
 - 7.3.7 Motto-Ziele für Teams
 - 7.3.8 Hüttentour
 - 7.3.9 Ressourcendusche
- 8 Anhang**
 - 8.1 Verzeichnis der Übungen und Interventionen
 - 8.2 Checklisten und Vorlagen
 - 8.3 Stichwortverzeichnis
 - 8.4 Interviewpartner
 - 8.5 Empfehlungen
 - 8.5.1 Ausbildungen, Weiterbildungen und Netzwerke
 - 8.5.2 Zeitschriften, Hörbücher und Filme