

Trainingaktuell

Die Zeitschrift für Training, Beratung und Coaching

32. Jahrgang Nr. 8/2021, 4. August 2021

www.trainingaktuell.de



TRINCCAMP 2021

Über die Zukunft des Trainings

NATUR-MENTALTRAINING

Wald und Wiese als Entwicklungsraum



LEITFADEN FÜR LIVE-ONLINE

Wie sich solche Trainings nachhaltig
wirksam gestalten lassen

LEBENDIGE WEBINARE

Welche Online-Tools sich in der Praxis
bewährt haben

PRICING FÜR'S TRAINING

Wie sich dem digitalen Preisverfall
entgegenwirken lässt

NATUR-MENTALTRAINING

Wald und Wiese als Entwicklungsraum



Fotos: Anja Hume

Beim Natur-Mentaltraining kommen Menschen in Kontakt mit der Natur und mit ihrem Inneren.

Die Natur ist ein kraftvoller und vielschichtiger Arbeitsraum: Sie fördert die Kreativität, eröffnet neue Handlungsspielräume und führt raus aus dem Kopf, rein in die körperliche Wahrnehmung. All diese Vorteile nutzt das Natur-Mentaltraining, das Anja Hume entwickelt hat. Wie der Ansatz Coachees bei der Selbstführung unterstützt, erklärt sie in Training aktuell.

Wenn Menschen unzufrieden sind und etwas in ihrem Leben verändern wollen, sind sie häufig mit zwei Hindernissen konfrontiert: Sie wissen nicht, was sie wirklich wollen, und/oder es fällt ihnen schwer, ihr Ziel konsequent umzusetzen. Auch die Coachingpraxis zeigt, dass Coachees ihre Vorsätze trotz engagierter Zielerarbeit immer wieder neu überdenken und nicht konsequent ins Tun kommen. Oder aber sie sind hochmotiviert, fallen aber bei alltäglichen Herausforderungen in alte, unerwünschte Verhaltensmuster zurück. Was braucht es also, damit wir als Coachs und Trainerinnen

Menschen so unterstützen können, dass sie ihre Veränderungswünsche nachhaltig in Handlung umsetzen?

Um unsere Klienten auf einem Weg wirksamer und gesunder Selbstführung zu begleiten, benötigen wir vor allem gut handhabbare Methoden, mit denen wir sowohl bewusste wie unbewusste Anteile integrieren

können. Nur so ist gewährleistet, dass Menschen nachhaltig Veränderung erreichen und mit Selbstregulation anstatt mit Selbstdisziplin handeln. Weiterhin ist wichtig, dass wir die Grundprinzipien erfolgreichen Lernens berücksichtigen und in unsere Arbeit einfließen lassen – ganz nach dem Leitsatz: Wissen ist nicht gleich Können.

Natur-Mentaltraining für wirksame Selbstführung

Natur-Mentaltraining ist ein neu entwickelter, ganzheitlicher Ansatz, der beiden Anforderungen gerecht wird und eine spielerische wie transfereffiziente Prozessbegleitung ermöglicht. Dafür wird die Natur als kraftvoller und vielschichtiger Arbeitsraum genutzt und als gleichwertige Co-Trainerin integriert. Dabei wird mit Grundprinzipien und Elementen sowohl aus dem Coaching als auch dem Training gearbeitet. So entfalten Selbsterfahrung und -erkenntnis gemeinsam mit Phasen des schrittweisen Neu- und Umlernens bei den Coachees eine große Wirkung.

Das Natur-Mentaltraining beginnt damit, dass die Klienten die Natur als Resonanzraum und Projektionsfläche nutzen, um ihre bewusste und unbewusste Motivlage zu klären. Sie formulieren ein sogenanntes Motto-Ziel für sich und schaffen mit dieser ressourcenorientierten Haltung die wichtige motivationale Basis für persönliche Veränderung. In

den anschließenden Treffen führt der Coach oder die Trainerin die Coachees unter freiem Himmel an Methoden heran, mit denen diese Ressourcen und mentale Stärke aufbauen, um ihr Ziel sukzessive umzusetzen.

Methodisch nutzt das Natur-Mentaltraining Elemente aus dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM[®]), dem Achtsamkeits- und Sportmentaltraining und der Erlebnispädagogik sowie Erkenntnisse aus der Motivations- und Naturpsychologie, der Verhaltenstherapie und der Neurobiologie.

Die Wirkkraft des Arbeitsraums Natur

Neben den positiven Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit von Klienten und Prozessbegleiterinnen bietet sich die Natur als einzigartiger Arbeitsraum an, der die Potenziale von Indoorcoachings und -trainings bei Weitem übersteigt. In Verbindung mit achtsamem Erleben und gezieltem Methodeneinsatz setzt er bei den Coachees im systemischen Gesamtgefüge von Körper, Geist und Seele kraftvolle Prozesse in Gang und unterstützt diese nachhaltig mit den „4 K“:

1. Kontakt: In der Natur Verbindung zu sich selbst aufnehmen

Wenn Menschen zu Beginn eines Natur-Mentaltrainings über ihre Bedürfnisse Klarheit erhalten, Orientierung finden

und sich selbstkongruente Ziele setzen möchten, brauchen sie einen guten Kontakt zu ihrem Innersten. Sobald Menschen in der Natur unterwegs sind, finden sie diesen Zugang intuitiv. Der weite Horizont, der warme Wind auf der Haut, verschiedene Vogelstimmen oder die Regentropfen auf dem Schirm – diese vielfältigen Eindrücke sprechen die Sinne an. Wir gehen in Resonanz mit der Natur und lassen uns tief berühren.

Lenken wir unsere Aufmerksamkeit zusätzlich bewusst auf diese Wahrnehmungen, kommt unser Verstand weiter zur Ruhe. So kann es gut gelingen, Gedanken loszulassen und stattdessen den eigenen Körper und Gefühle zu spüren. In diesem Zustand steigt die Wahrscheinlichkeit, dass Menschen Kontakt aufnehmen mit ihrem Selbst, ihrem Potenzial und ihren Ressourcen. Alles, was uns in der Natur positiv berührt und in uns resoniert, ist ein Weckruf für die Seele und bringt tiefe Ebenen unserer Persönlichkeit in Schwingung.

Raus aus dem Kopf, rein in die körperliche Empfindung

Um die Verbindung unserer Klienten zur Natur und zu sich selbst zu intensivieren, bieten sich Übungen aus dem Achtsamkeitstraining an, wie etwa ein Achtsamkeitsspaziergang, eine Meditation oder eine achtsame Körperwahrnehmung. Was auch immer wir tun, es sollte unsere Coachees zu Beginn eines Natur-Mentaltrainings unterstützen, raus aus dem Kopf und rein in die körperliche Wahrnehmung und Empfindung zu kommen. All dies ermöglicht, unbewussten Ressourcen Raum

SERVICE

- » Ausbildung „Natur-Mentaltrainer/in Agile Präsenz (NAP)“
- » Termin: 27.01. – 02.10.2022
- » Umfang: 4 Module, 16 Tage
- » Orte: Hunsrück, Königswinter und Nagelfluhkette im Oberallgäu
- » Kosten: mit Frühbucher-Rabatt bis 31.10.2021 3.990 Euro, danach 4.200 Euro (jeweils zzgl. MwSt.)
- » Anmeldung & Infoabende: www.anjahume.de

LITERATUR

- » Carsten Gans, Katja Dienemann, Anja Hume, André Lorino: Arbeitsraum Natur – Handbuch für Coaches, Trainer und Organisationen. Springer 2020, 59,99 Euro.



Die Natur dient als Projektionsfläche für unbewusste Ressourcen.

und Aufmerksamkeit zu geben und sie gezielt in den Entwicklungsprozess mit einfließen zu lassen.

2. Kreativität: Sein und Bewegung in der Natur fördern Kreativität

Neben einem guten Kontakt zu sich selbst benötigen unsere Klienten wie auch wir selbst als Prozessbegleiter einen guten Zugang zur eigenen Kreativität – sei es, um neue Lösungswege zu finden, vorhandene Ressourcen zu entdecken, Interventionen zu variieren oder die Beziehungsebene zu gestalten. Entspannung, Achtsamkeit und die Bewegung in der Natur verhelfen unserem Gehirn zu der hier hilfreichen

Alpha-Aktivität und einem besonderen Kreativitätszustand, dem sogenannten Default-Mode-Modus. Dieses Imaginationsnetzwerk ermöglicht uns, aus vorhandenem Wissen und unbewusst abgespeicherten Lebenserfahrungen freie Assoziationen, neue Lösungswege, Ideen und intuitive Impulse aufsteigen zu lassen.

Neue Impulse durch Stille und Kontemplation

Um diesen Zustand zu erreichen, sollten wir Phasen der Stille und Kontemplation bewusst einbauen. Wir können unsere Klienten beispielsweise anregen, für eine gewisse Zeit die Landschaft still wahrzunehmen und die Aufmerksamkeit weich und unfokussiert schweifen zu lassen. Der Geist entspannt, und es entsteht ein Zustand sanfter Faszination. Wollen wir leichte Trance- oder

hypnotische Zustände induzieren, können wir unsere Klienten zu einem rhythmischen Gehen mit Blicksteuerung anleiten. Dies kann hilfreich sein, um kreative Lösungsbilder zu erzeugen oder zu verankern. Damit das bewusste Denken während dieser Übungen nicht beansprucht wird, ist es wichtig, in diesen Zeiten keine intellektuell oder emotional anspruchsvollen Themen zu bearbeiten.

3. Komplexität: Die Natur als Pendant zur VUKA-Welt

Die Vielfalt der Natur fördert nicht nur Kreativität, sondern fordert auch heraus, sie zu nutzen. So geben wir uns bei einem Aufenthalt unter freiem Himmel immer wieder auf unbekanntes Terrain und müssen kreativ auf ein nicht kontrollierbares Umfeld reagieren, um uns darin zurechtzufinden. Wir können einen Weg planen, in die Wettervorhersage schauen und uns gut ausrüsten. Und trotzdem werden Situationen auftreten, die nicht vorhersehbar sind und sowohl unsere Klienten wie auch uns herausfordern. Was, wenn unser Klient umknickt und sich so verletzt, dass er nicht weitergehen kann? Wenn das Wetter plötzlich umschlägt und wir Schutz suchen müssen? Oder wir einem freilaufenden Hund begegnen und der Coachee mit seiner Angst konfrontiert wird?

Flexibilität und Spontanität entdecken

In der Natur wird uns umgehend ein Spiegel vorgehalten, wie agil Menschen wirklich mit Situationen umgehen können, alte Denk- und Handlungsmuster aufgeben und bereit sind, Neues auszuprobieren. Die Komplexität und Unvorhersehbarkeit der Umstände sind somit Herausforderung und Chance zugleich. Sie eröffnen Klientinnen neuen Handlungsspielraum und Entfaltungsmöglichkeiten, die sie im Rahmen eines Natur-Mentaltrainings für sich ausprobieren können. Die Natur ist ein ideales Pendant zu unse-

Außerhalb von geschlossenen Räumen ist der Wert eines agilen Mindsets nicht mehr graue Theorie, sondern direkt erleb- und einsetzbar.

rem alltäglichen „Wahnsinn“ und gleichzeitig liebevolle Lehrmeisterin, um Freude an Flexibilität, Spontanität und Ergebnisoffenheit zu entdecken. Außerhalb von geschlossenen Räumen ist der Wert eines agilen Mindsets nicht mehr graue Theorie, sondern direkt erleb- und einsetzbar.

4. Kompetenzen: Erfahrungslernen unter freiem Himmel

Im Natur-Mentaltraining nutzen wir die unvorhersehbaren Herausforderungen und kombinieren sie mit geplanten Übungen, damit unsere Klienten gezielt Ressourcen entdecken und als neue Selbstkompetenzen aufbauen und trainieren können. Aus trivialen Situationen werden kleine Aufgaben, und unsere Coachees trainieren nebenbei ihre mentalen Fähigkeiten wie etwa Impulssteuerung, kognitive Flexibilität und Umgang mit negativen Emotionen.

Hat sich beispielsweise die Klientin das Motto-Ziel erarbeitet, „wie ein Adler das Wesentliche im Blick zu halten“, lässt sich im beruflichen Alltag aber trotzdem immer wieder durch Störeinflüsse ablenken, können wir mit Übungen zur Aufmerksamkeitssteuerung diese Kompetenz während eines Aufenthaltes unter freiem Himmel üben: Die Klientin hat die Aufgabe, ihren Fokus bewusst zu steuern und zu wechseln: mal in die Weite schweifen zu lassen, auf nahe Objekte während des Gehens zu richten, auf die gesamte eigene Körperwahrnehmung zu lenken oder auf konkrete Punkte wie den Atem oder das Berühren des Bodens mit der Fußsohle. Schnell werden hier die zahlreichen Reize von außen – etwa ein Rascheln im Gebüsch, ein brummendes Insekt oder eine schöne Blume – zur Herausforderung, den gewählten Fokus immer wieder neu einzunehmen und zu halten.

Jede in der Natur erfolgreich durchgeführte Methode steigert das Selbstvertrauen unserer Coachees und ihre erlebte Selbstwirksamkeit, verankert sich als intensive Lernerfahrung und kann als neues neuronales Muster in

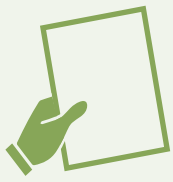
den Alltag übertragen werden. Hier geht es dann darum, diese Ressource zu üben, um sie als neue zielführende Verhaltens-, Denk- oder emotionale Routine zu etablieren. Sich persönlich zu verändern, ist letztlich das Verlernen alter und das Erlernen neuer, erwünschter Automatismen.

Praxisbeispiel: Ressourcenaufbau in der Natur

Das Anliegen: Christine K. beginnt in sechs Wochen eine neue Stelle als Führungskraft. Ihr Wunsch ist es, sich emotional und mental für die herausfordernde Aufgabe zu stärken und darauf vorzubereiten.

Einstieg in den Prozess: Nachdem die Klientin das Anliegen im gemeinsamen Gehen geschildert hat, leitet die Trainerin sie in einem ruhigen Waldstück zu einer kurzen Entspannung an. Anschließend bittet sie die Klientin, für sich ein Natursymbol zu finden, das bezogen auf ihre Thematik starke, gute Gefühle in ihr hervorruft. Die Natur übernimmt hier die Funktion einer Projektionsfläche für das Unbewusste, um so ressourcenvolle Impulse zu ermöglichen, die dem Verstand verschlossen sind. Christine fühlt sich nach einiger Zeit entspannten Umhergehens von einem zarten, jungen Buchensprossling und einem hellen, grünen Grashalm angesprochen.

Mit Hilfe des Ideenkorbes – einem methodischen Element aus dem ZRM® – sammeln Trainerin



HANDOUT

Steckbrief Natur-Mentaltraining

Für wen und welche Themen eignet sich Natur-Mentaltraining? Wie läuft der Prozess ab? Und worauf sollten Trainerinnen und Coachs achten? Die Methode im Überblick.

Zielgruppe

- ▶ Einzelpersonen, Führungskräfte, offene Gruppen, Teams

Themenbereiche

Alle Anliegen mit dem Fokus Selbstführung, z.B.

- ▶ Lebens- und Berufswegplanung
- ▶ Führungskräfteentwicklung
- ▶ Entscheidungen treffen
- ▶ gesunde Teams
- ▶ Aufbau von mentaler Stärke
- ▶ Gesundheitsthemen

Ablauf

Natur-Mentaltraining ...

- ▶ orientiert sich an dem für das Zürcher Ressourcen Modell entwickelten Rubikonprozess (vom Wunsch zur Handlung).
- ▶ startet mit der Exploration des Unbewussten, um alle Bedürfnisse des Coachees mit ins Boot zu holen, etwa-

ige Motivkonflikte aufzulösen und ein selbstkongruentes Ziel zu formulieren.

- ▶ widmet sich im weiteren Verlauf dem Aufbau und Training individueller (bewusster und unbewusster) Ressourcen, die die Umsetzung des Ziels im privaten und/oder beruflichen Alltag unterstützen.
- ▶ kann je nach Setting (Einzel, Gruppe, Team), Thema und Auftrag als gesamter Prozess oder auch nur mit einzelnen Elementen durchlaufen werden.



USP/Benefit

- ▶ ganzheitlicher und vielschichtiger Ansatz auf Basis neurobiologischer

Prinzipien für erfolgreiche Persönlichkeitsentwicklung

- ▶ vielfältige Einsatzmöglichkeiten im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung und Personalentwicklung
- ▶ entspricht den Megatrends Gesundheit und Sehnsucht nach Natur

Empfehlungen für Coachs und Trainerinnen

- ▶ Die persönliche Naturerfahrung und Achtsamkeit regelmäßig in der Natur stärken
- ▶ Offenheit und Freude für einen komplexen Arbeitsraum mitbringen
- ▶ Stille, Entschleunigung und Absichtslosigkeit bewusst in den Prozess integrieren
- ▶ Ein Methodenrepertoire zur Hand haben, um die Natur als Co-Trainerin zu integrieren und nicht nur als Kulisse zu nutzen

und Klientin nun zahlreiche positive Assoziationen zu den beiden Naturobjekten. Auch hier wählt Christine wieder mit dem guten Gefühl, den sogenannten positiven somatischen Markern, die Begriffe aus, die ihr besonders gut gefallen. Mit diesen Hinweisen aus ihrem emotionalen Erfahrungswissen und der bewussten Reflexion über den Zusammenhang zu ihrem aktuellen Thema formuliert sie für sich das Motto-Ziel „Neugierig, beweglich und in meinem Tempo entfalte ich meine Stärken und finde meinen Platz“. Der Klientin ist anzusehen, wie kraftvoll das Motto für sie ist: Erleichtert strahlt sie über das ganze Gesicht. Sie spürt, dass sie sich Zeit nehmen möchte, in ihrem neuen Job anzukommen. Der Druck, sofort alles perfekt meistern zu müssen, fällt so von ihr ab.

Priming – unbewusstes Lernen mit Natursymbolen: Damit sich das Motto-Ziel zukünftig als neue Haltung schrittweise verankern kann und im Leben der Klientin handlungswirksam wird, sucht sie noch im ersten Treffen einige passende Erinnerungshilfen (Primes) in der Natur dazu. Christine findet zwei bemooste Rinden, die sie zu Hause und auf ihrem zukünftigen Schreibtisch platzieren möchte. Das Foto einer hellgrünen Lichtung mit jungen Buchen speichert sie direkt als Hintergrund auf ihrem Handy. Es soll als vergrößertes Bild in ihrem neuen

Büro an der Wand hängen. Die visuellen Reize werden sie bewusst wie unbewusst an ihr Motto-Ziel erinnern und positive Assoziationen auslösen.

Aufbau weiterer Selbstkompetenzen: In den Folgetreffen nutzen Trainerin und Klientin verschiedene Landschaften und Geländeoptionen, um weitere Ressourcen aufzubauen. Auch wenn Christine mit ihrem Motto-Ziel eine tragfähige motivationale Basis geschaffen hat, möchte sie weitere Möglichkeiten kennenlernen, um in kniffligen Situationen die Ruhe zu bewahren und sich innerlich zu stabilisieren. So übt die Trainerin mit ihrer Klientin beispielsweise die Technik der Visualisierung: Christine wählt dafür den Blick auf

ein Nest mit einem brütenden Graureiher, prägt es sich bewusst ein und übt anschließend, das Bild mit geschlossenen Augen wieder in sich hervorzurufen.

Sie überträgt diese Methode in ihren Alltag, um sich zu Hause immer wieder bildhaft vorzustellen, wie sie sich in herausfordernden Momenten fokussiert und sich freundlich und offen auf die Situation einlässt. Durch das mentale Training werden hilfreiche neuronale Muster erzeugt und gestärkt, die in Drucksituationen zuverlässig abrufbar sind. Auch Übungen wie das Embodiment (über Körperhaltung und -bewegung psychische Prozesse regulieren), Atemtechniken und das subvokale Training (positive Selbstinstruktionen) helfen Christine, in der weiteren Zusammenarbeit einen Ressourcenpool aufzubauen.

Transfer in den Alltag: Das gemeinsame Natur-Mentaltraining hat Christine intensive Lernerfahrungen ermöglicht, die noch lange positiv bei ihr nachwirken. Jetzt ist es wichtig, dass sie die Ressourcen im Alltag nutzt und die für sie hilfreichen Methoden übt. Begleitend führt sie dazu ein Trainings- und Erfolgstagebuch, um den Prozess zu reflektieren, Selbstwirksamkeit aufzubauen und sich immer wieder zu motivieren.

Anja Hume ■



Die Autorin: Anja Hume hat Betriebswirtschaft studiert und ist zertifizierte Business-Coach, Naturcoach und -mentaltrainerin. Als Potenzialfalterin in der Natur begleitet sie Menschen im privaten und organisatorischen Umfeld bei einer gesunden und wirksamen Selbstführung. Ab 2022 bildet sie zum/zur zertifizierten Natur-Mentaltrainer/in Agile Präsenz (NAP) aus. Kontakt: www.anjahume.de