

KRAFTVOLL WIE EINE BUCHE

Klug entscheiden mit Natur,
Körper und Methode.





VON ANJA HUME

Die richtige Entscheidung treffen – wer möchte das nicht? Mit diesem Anliegen kommen viele Menschen ins Coaching und es geht um wichtige Lebensfragen wie Jobwahl, einen anstehenden Wohnortwechsel, die Pflege der Eltern oder die Loslösung aus einer Beziehung. Bei Entscheidungen geht es aber nicht nur um die großen Themen. Jeder einzelne Tag in unserem Leben besteht aus Hunderten von Entscheidungen, vom Aufstehen bis zum Schlafengehen. Fast minütlich müssen wir entscheiden, ob wir das eine tun oder das andere lassen wollen: Soll ich mir am Wochenende die wohlverdiente Ruhe gönnen oder nicht doch lieber das Angebot für den lukrativen Auftrag schreiben? Soll ich am Abend entspannen und zu Hause bleiben oder lieber die Einladung einer guten Freundin annehmen? Auch wenn es uns nicht bewusst ist – selbst die Tatsache, sich entweder von der schlechten Laune der Kollegin anstecken zu lassen oder stattdessen lieber gelassen einen Scherz zu machen, ist eine Entscheidung.

Doch ob eine Entscheidung richtig oder falsch war, können wir nur im Rückblick beurteilen. Kluge Entscheidungen im Hier und Jetzt dagegen gibt es schon. Unsere Coachees treffen dann kluge Entscheidungen, wenn sie ihr Leben in vielen kleinen Schritten so gestalten, dass es ihnen gut geht und sie für ihr persönliches Wohlbefinden sorgen. Das gelingt ihnen, wenn sie sowohl ihre bewussten Motive wie auch ihre unbewussten Bedürfnisse berücksichtigen und diese in Einklang bringen. Wie können wir dies als Coaches oder Trainer:innen nun systematisch und effektiv begleiten?

Die Vorgehensweise des Natur-Mentaltrainings ist ein von mir entwickelter ganzheitlicher Ansatz, der unsere Klient:innen bei einer gesunden und wirksamen Selbstführung unterstützt. Die Kombination aus intensivem Kontakt zu sich selbst, bewusster Reflexion sowie begleiteten Übungsphasen hilft unseren Coachees nachhaltig, eine Selbstkompetenz im Sinne von Entscheidungssicherheit aufzubauen. Es geht darum, eine motivierende Haltung zu einem persönlichen Anliegen zu entwickeln, diese schrittweise zu automatisieren und mithilfe der eigenen Ressourcen im Alltag erfolgreich umzusetzen. Die Natur nutzen wir dafür als vielschichtigen Erfahrungsraum und arbeiten hier mit Elementen aus Coaching und Training.

Natur-Mentaltraining in der Praxis

Die Sonne scheint und es weht ein leichter Wind. Mein Klient Markus legt ein zügiges Tempo vor und ich passe mich seinem Rhythmus an. Wir sind auf einem hügeligen Pfad unterwegs und Markus erzählt mir fast schon aufgebracht von seinem Anliegen. Immer wieder kommt er im Alltag in Situationen, in denen er sich aufregt, aus seiner Sicht unangemessen impulsiv reagiert und seine Energie verschwendet. Am meisten quält ihn, dass er weiß, was zu tun wäre: achtsam sein, tief durchatmen und warten, bis der innere Aufruhr wieder abgeklungen ist. Aber trotz besseren Wissens gelingt es ihm bis jetzt nicht, sein unerwünschtes Verhalten abzulegen und einen anderen Weg einzuschlagen. Er ist unzufrieden und ärgert sich sehr über sich selbst. Den Termin für ein Natur-Mentaltraining hat er vereinbart, weil er gerne draußen unterwegs ist und dort gut entspannen

■ INSPIRIERENDE INTERVENTIONEN

kann. Sein Ziel ist es, gemeinsam mit mir einen Weg zu finden, gelassener mit Alltagssituationen umzugehen.

Unbewusste Ressourcen aktivieren: Ankommen in der Natur

Ein Natur-Mentaltraining beginnt immer damit, dass wir unseren Klient:innen Zeit und Raum geben, bewusst in der Natur anzukommen. Hierzu bieten sich beispielsweise Übungen wie ein Achtsamkeitsspaziergang, eine Meditation oder ein Bodyscan an. All dies unterstützt Menschen, ihre Selbstwahrnehmung zu trainieren und die eigenen Körpersignale als Sprache des Unbewussten – sogenannte somatische Marker – gezielt in den Entwicklungsprozess mit einfließen zu lassen. Anschließend wird die Natur als Resonanzraum und Projektionsfläche genutzt, um zu einem bewussten Motiv das eigene Unbewusste nach seinen Ressourcen zu fragen und diese zu aktivieren.

Nach dem bewussten Reflektieren und Sprechen geht es jetzt für Markus – und auch für mich – darum, raus aus dem Kopf ins Sein und Fühlen zu kommen. Mein Coachee wählt für sich die Option, einen Wegabschnitt alleine in Stille zu gehen und seine Aufmerksamkeit dabei bewusst auf das zu lenken, was die Natur ihm an Sinnesreizen bietet: einen kühlen Luftzug auf der Haut, den unebenen, verwurzelten Boden unter den Füßen, den Duft des Nadelwaldes am Wegesrand oder das leise Klopfen des Spechtes in der Ferne. Nach etwa 15 Minuten gibt er mir ein Zeichen. Diese Zeit hat ihm ausgereicht, sich präsenter im Hier und Jetzt zu fühlen. Auch ich kann seine Entspannung wahrnehmen und fahre im Prozess fort.

In den nächsten Schritten arbeiten wir weiter mit einer Vorgehensweise aus dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®), das als ressourcenorientiertes Selbstmanagement-Training entwickelt wurde. Dafür bitte ich Markus, sich umzuschauen und etwas in der Natur zu finden, das positive Gefühle

oder Körpersignale in ihm hervorruft. Das kann etwas sein wie ein inneres Lächeln, Freude, eine Gänsehaut oder ein Kribbeln in der Magengegend – somatische Marker sind höchst individuell. Der Verstand bleibt an dieser Stelle auf jeden Fall außen vor und die Natur übernimmt die Funktion einer Projektionsfläche für das Unbewusste. Durch den bewussten Auftrag („Wo in der Natur hier findet sich eine Ressource für mich beziehungsweise mein Thema?“) haftet es sich dort an, wo sich abgespeicherte, positive Lebenserfahrungen spiegeln können.

Markus weiß sofort, was ihn anspricht: Hinter uns steht eine mächtige Buche mit einer wundervollen Baumkrone, die sich prächtig in den Himmel reckt und ihn intuitiv in ihren Bann zieht. Mithilfe des Ideenkorbes – ebenfalls ein methodisches Element aus dem ZRM – sammeln wir nun zahlreiche positive Assoziationen zu der Buche. Ganz systematisch wollen wir dem auf die Spur kommen, was das Unbewusste Markus als Ressource mitgeben möchte.

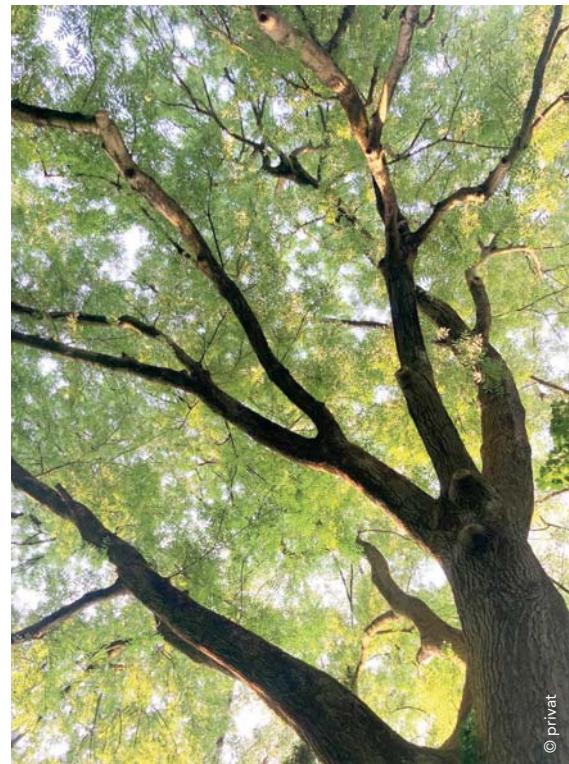
Auch hier wählt mein Klient wieder mithilfe des positiven (Körper-)Gefühls die Begriffe aus, die ihm besonders gut

gefallen. Mit diesen Hinweisen aus seinem emotionalen Erfahrungswissen und der bewussten Reflexion über den Zusammenhang zu seinem aktuellen Thema formuliert er für sich die bildhafte Haltung „Souverän und kraftvoll wie eine mächtige Buche erreiche ich mit Ruhe mein Ziel“.

Beeindruckt schaut mich Markus an: „Mit diesem inneren Bild habe ich richtig Lust darauf, mich in der nächsten herausfordernden Situation für meine ‚Buchenhaltung‘ zu entscheiden. Mein Unbewusstes hat mir gezeigt, dass es nicht von Schwäche, sondern von innerer Stärke zeugt, ruhig zu bleiben. Als verwurzelte, mächtige Buche strahle ich wirkliche Souveränität aus!“

In der Terminologie des ZRMs sprechen wir bei metaphorischen Haltungszielen von „Motto-Zielen“. Man kann sich ein individuelles Motto-Ziel wie einen persönlichen Kalenderspruch vorstellen, der einem Menschen dabei hilft, das eigene Leben in großen und kleinen Situationen danach auszurichten. Mit anderen Worten: Tagtäglich Entscheidungen im Handeln zu treffen, die dieser neuen Haltung entsprechen.

Die Baumkrone zieht den Klienten intuitiv in ihren Bann.



Leichtes Lernen mit Erinnerungshilfen

Die Idee des Natur-Mentaltrainings ist es, dass unsere Klient:innen ihr Motto-Ziel nun Schritt für Schritt so verinnerlichen, dass es zu einer neuen Facette der eigenen Persönlichkeit wird und im Alltag zu automatisiertem Verhalten führt. Dieser Prozess persönlicher Weiterentwicklung basiert auf neurobiologischen Lernprozessen, die bis zu sechs Monate dauern können und viele Wiederholungen benötigen.

Eine sehr wirkungsvolle Vorgehensweise, auch hier das Unbewusste zu integrieren, ist die Arbeit mit Erinnerungshilfen. Unter diesen sogenannten „Primes“ verstehen wir alles, was über unterschiedliche Sinnesreize an die neue, erwünschte Haltung erinnert und positive Gefühle auslöst. Priming ist wissenschaftlich nachgewiesen eine äußerst wirksame Vorgehensweise, um erwünschtes Verhalten auf unbewusster Ebene vorzubereiten und zu ermöglichen. Die Werbebranche nutzt diese Erkenntnisse übrigens, um uns gezielt zu einem erwünschten Kaufverhalten zu veranlassen.

Meinem Klienten Markus fällt direkt dazu ein, dass er sich ein Foto der Buche als neues Hintergrundbild auf seinem Handy und auf dem Monitor seines Rechners installieren möchte. Eine weitere Idee ist, Waldgeräusche als Klingelton zu nutzen. Allein der Gedanke daran zaubert ein verschmitztes Lächeln in sein Gesicht. Da er sehr auf Gerüche reagiert, möchte er noch nach einem holzig-würzigen Eau de Toilette suchen. Er kann sich vorstellen, dass ihm dieser Duft gerade in schwierigen Situationen helfen wird, sich an die Souveränität der Buche zu erinnern.

Ressourcenvielfalt für mehr Resilienz

Das Motto-Ziel stellt für meinen Coachee eine tragfähige Basis dar, die ihn motiviert, sich im Alltag auch in stressigen Situationen immer wieder für Ruhe und Souveränität zu entscheiden, anstatt sich zu ärgern und

negative Energie in sich aufzubauen. Trotz dieses Gefühls des wirklichen Wollens ist es sinnvoll und nützlich, unsere Klient:innen über einige weitere Treffen zu begleiten, um zusätzliche Ressourcen aufzubauen und zu trainieren. Je mehr Handlungsoptionen einem Menschen zur Verfügung stehen, desto resilienter wird er sich durch sein Leben bewegen.

In den Folgetreffen probieren wir daher in der Natur verschiedene Methoden aus, die Markus zusätzlich als Ressource dienen können, um auch in schwierigen Situationen seine erwünschte Haltung umsetzen zu können. Hierzu zählen beispielsweise Atemübungen, Achtsamkeitsübungen, Embodiment (Körperübungen), Visualisierungs-techniken oder die Aufmerksamkeitssteuerung. Letztendlich geht es immer darum, sich auch unter Druck besser regulieren zu können und die eigene Stabilität wiederzufinden. Mit jeder Übung erweitert mein Klient seinen Ressourcenpool und entwickelt über gelingende Erfahrungen neues Selbstvertrauen und ein Gefühl von Selbstwirksamkeit – zwei wichtige Zugänge für den Aufbau mentaler Stärke.

Transfer in den Alltag

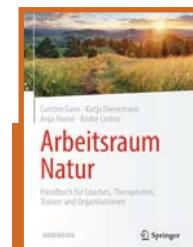
Durch das intensive Erleben in der Natur und die methodische Prozessbegleitung sorgen meist schon ein Arbeitstreffen in der Natur und das Entwickeln eines Motto-Ziels für nachhaltige Lernerfahrungen, die noch lange positiv nachwirken. Gleichzeitig ist es wichtig, dass unsere Klient:innen die gemeinsam geübten Methoden im Alltag auf ihre individuelle Tauglichkeit prüfen und die für sie tatsächlich hilfreichen Ressourcen regelmäßig einsetzen und trainieren. Bei Markus hat sich sein Motto-Ziel schon direkt nach unserem ersten Treffen auf vielen Ebenen ausgewirkt. Im Rückblick auf die letzten vier Wochen stellt er fest, dass er sich gerade in kleinen Situationen einfach nicht mehr aufregt. Immer wieder kommt ihm ganz automatisch das Bild der Buche in den Sinn und er entscheidet sich

leicht für eine souveräne, gelassene Reaktion. Bei zwei schwierigeren Herausforderungen (ein Gespräch mit seinem Chef und eine Diskussion mit seiner Frau) hat er zusätzlich mit seinem Embodiment gearbeitet – einem sehr stabilen, leicht breitbeinigen Stand mit Blick in die Ferne. In Kombination mit einer beruhigenden Atmung und bewusster Aufmerksamkeitssteuerung auf etwas anderes hat er auch diese Situationen gut gemeistert.

Wenn unsere Coachees ein Motto-Ziel für sich entwickeln und ihre bewussten und unbewussten Ressourcen dafür nutzen, diese Haltung für sich zu etablieren, wird sich einiges in ihrem Leben ändern. Nicht nur die vielen täglichen Entscheidungen werden ihnen intuitiv leichter fallen und für persönliches Wohlbefinden sorgen. Auch bei größeren Lebensthemen hilft eine selbstkontrugente Haltung dabei, Herz und Verstand in Einklang zu bringen und eine kluge Entscheidung zu treffen. ■



Britta Frenz
Anja Hume
Systemischer Business
Coach (dvct), Leitung
der Ausbildung „Natur-
Mentaltrainer*in
Agile Präsenz (NAP®)“,
ZRM®-Trainerin, Natur-Mentaltrainerin
und -Coach.
www.anjahume.de
www.arbeitsraum-natur.de



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