**Ab an die Luft! – Workshops und Coaching in der Natur**

Noch klingen die Bilder und Erfahrungen vom 119. Deutschen Wandertag im Sauerland nach. Ich durfte gleich mit mehreren Angeboten dabei sein und Neuland betreten. Für mich persönlich – denn ich war bisher keine Freundin vom Wandern in großen Gruppen - aber auch inhaltlich und methodisch. Bei Wahrnehmungsspaziergängen, die ich an ausgewählten Sauerländer Seelenorten angeleitet habe, wurde spürbar wie inspirierend der bewusste Aufenthalt in der Natur sein kann und wie häufig Antworten auf wichtige Fragen regelrecht in der Luft liegen!

Mit geöffneten Sinnen erlauschen und erspüren, welche Erkenntnisse zu mir kommen – oft auf unkonventionelle Art. In Coachingprozessen für Einzelne oder in kleinen Gruppen nutze ich das, was um uns herum geschieht als Spiegel, als Hinweis für einen Lösungsweg und als Sprungbrett für einen Erkenntnisschritt. Das kann der plötzlich auffrischende Wind, der überraschende Regenschauer, die süßen Himbeeren am Wegesrand, die blökenden Schafe auf der Weide oder der klare Himmel über uns sein. Die Arbeit in der Natur ist erfrischend anders und für die meisten Menschen äußerst entspannend. Zudem macht es Spaß, die vier Wände des klassischen Beratungssettings zu verlassen und sich auf ungewohnte Weise in der Natur inspirieren zu lassen.

Raus aus dem Sitzungssaal! Raus aus dem bekannten Tagungsablauf! Raus aus den eingefahrenen Denkstrukturen! Raus an die frische Luft! Der Deutsche Wanderverband nutzte bei seiner Tagung im Rahmen des 119. Wandertages die Gelegenheit und lud zum „bewegten Dialog“ ein. Statt tendentiell uninspiriert ausgedehnten Berichten folgen zu müssen, machten sich die Teilnehmenden in kleine Gruppen, ausgestattet mit Aufgaben, Fragen und Wanderverpflegung auf den Weg, trafen sich an Zwischenstationen um Ergebnisse zusammenzutragen und die Themen weiter zuzuspitzen. Am Ende – da waren sich alle einig – war ein frischer Wind zu spüren – nicht nur auf den Höhenzügen des Sauerlands, sondern auch in den Gedanken und Vorhaben der Teilnehmenden. Bewegte Dialoge machen es leicht, auch inhaltlich beweglich zu sein.

Workshop- und Beratungsarbeit in der Natur ist für mich eine echte Erweiterung meines Methoden-Koffers. Nicht nur wenn es thematisch um Stressreduktion, Entspannung und Achtsamkeit geht. Auch und gerade für Menschen, die – einzeln oder im Team – auf der Suche sind nach echtem Austausch, wirkungsvollen Begegnungen und wirklich neuen Lösungen bietet es sich an, die Natur einzubeziehen. Es macht Spaß, erleichtert viele Prozesse und tut in der Seele gut.

Mehr zu den Angeboten der Dialog-Kommunikationsberatung erfahren Sie hier: [www.sabinefalk.de/offene-angebote](http://www.sabinefalk.de/offene-angebote)