



1:1 Naturcoaching

Dein Thema in Bewegung bringen

Manche Fragen lassen sich nicht allein durch Nachdenken beantworten. Manchmal braucht es Abstand vom Alltag, Bewegung, einen geschützten Raum und eine aufmerksame Begleitung, damit Zusammenhänge sichtbar werden und sich neue Perspektiven öffnen können.

Für dich, wenn du Klarheit suchst

Das 1:1 Naturcoaching richtet sich an Frauen, die ein konkretes berufliches oder persönliches Thema genauer betrachten möchten. Vielleicht stehst du vor einer Entscheidung, erlebst einen inneren Konflikt, möchtest wiederkehrende Muster verstehen oder suchst Klarheit für deinen nächsten Schritt.

Die Natur als Resonanzpartnerin

Je nach Thema wähle ich einen passenden Naturraum und beziehe die Qualitäten der vier Elemente bewusst in unsere Arbeit ein:

WASSER Loslassen · Gefühle · Tiefe · Lebensfluss	ERDE Stabilität · Sicherheit · Verbindung mit dir
FEUER Kraft · Transformation · Energie · Umsetzung	LUFT & WIND Gedanken · Perspektiven · Freiheit · Weite

Auch Wege, Bäume, Steine, Äste oder andere Naturmaterialien können zu Spiegeln für dein inneres Erleben werden. In Aufstellungen mit Natursymbolen erhalten Beziehungen, Entscheidungen, Ziele oder innere Anteile einen sichtbaren Platz. Dadurch kann greifbar werden, was im Denken bisher unklar oder festgefahren war.

Die Natur wird zur Resonanzpartnerin – und macht sichtbar, was in dir bewegt werden möchte.



So arbeite ich mit dir

Ich gestalte einen geschützten Rahmen, stelle Fragen und wähle aus meinem Methodenkoffer aus, was zu dir und deinem Anliegen passen. Dabei arbeite ich achtsam, intuitiv und prozessorientiert – u.a. mit:

- Naturresonanz und Spiegelarbeit
- Aufstellungen mit Natursymbolen
- Biografie- und Ziellarbeit
- inneren Anteilen und Konflikten
- Entscheidungs- und Klärungsprozessen
- Körperwahrnehmung, achtsamem Gehen und Zeiten der Stille

Dein Prozess – in deinem Tempo

Es gibt keinen starren Ablauf und keine vorgefertigten Antworten. Du entscheidest selbst, wie tief du dich auf dein Thema einlassen möchtest und welches Tempo für dich stimmig ist. Ich halte den Raum und begleite dich durch den Prozess – die Erkenntnisse, Entscheidungen und nächsten Schritte entstehen aus dir selbst.

1	2	3
ANKOMMEN	BEGEGNEN	MITNEHMEN
Dein Anliegen klären und wahrnehmen, was jetzt da ist.	Zusammenhänge erkunden und neue Perspektiven entstehen lassen.	Erkenntnisse sichern und einen stimmigen nächsten Schritt finden.

Ein runder Abschluss

Zum Abschluss halten wir gemeinsam fest:

Was nimmst du aus dieser Erfahrung mit?

Was brauchst du noch?

Was möchtest du in deinem Alltag konkret verändern oder umsetzen?

So wird aus einer Erkenntnis ein nächster, für dich stimmiger Schritt.

6 WOCHEN PERSÖNLICHE BEGLEITUNG

Wenn dein Thema mehr Zeit und einen verlässlichen Rahmen braucht

Manche Themen lassen sich in einer einzelnen Begegnung gut klären. Andere brauchen Zeit, Wiederholung und einen verlässlichen Rahmen. Deshalb kannst du dich auch über sechs Wochen von mir begleiten lassen – vor Ort, online oder in einer Verbindung aus Zoom-Gesprächen und selbstständigen beziehungsweise gemeinsam begleiteten Naturzeiten.

VOR ORT · ONLINE · KOMBINIERT

Du musst deinen Weg nicht auf einmal kennen. Manchmal zeigt sich der nächste Schritt erst, wenn du beginnst, den ersten Schritt zu gehen und wirklich hinhörst.