

# SELBSTCOACHING IN DER NATUR

mit Maria Seidel

# Die Lokalhelden Gründerwerkstatt

Die Lokalhelden Gründerwerkstatt für den ländlichen Raum bietet den Teilnehmenden Wissen, Erfahrungen, Beratung und ein Unterstützungs-Netzwerk für die selbständige Planung und Umsetzung eines erfolgreichen Gründungsprojektes.

Das Angebot richtet sich an Personen, die in Ostdeutschland mit Potentialen des ländlichen Raums im Bereich Land- und Ernährungswirtschaft, Handwerk, Gastronomie und Touristik, Bildung oder Kunst und Kultur ein Unternehmen gründen wollen. Dabei steht die Ermöglichung eines guten wirtschaftlichen Auskommens für die Beteiligten im Vordergrund.

# MARIA SEIDEL

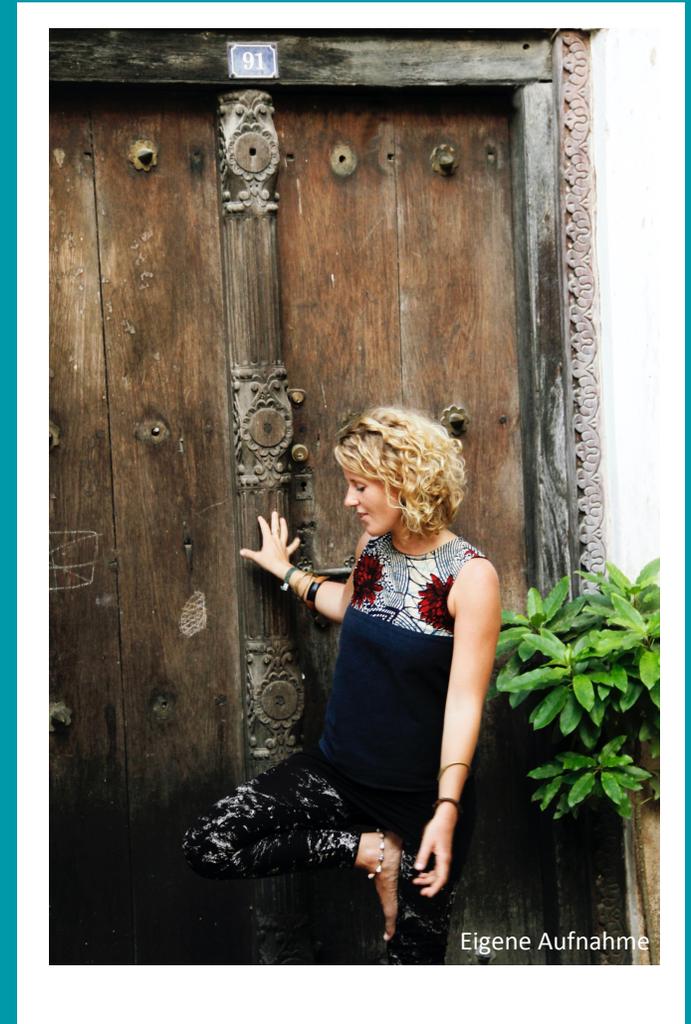
## - Wer ist das?



Hallo & Herzlich Willkommen!

Ich bin Maria ...

- Trainerin in der politischen Jugend- und Erwachsenenbildung
- Systemische Personal & Business Coachin
- Yogalehrerin
- Teilnehmerin der“ Lokalhelden Gründerwerkstatt“
- geboren und aufgewachsen in der Mecklenburgischen Seenplatte



# MEINE VISION

Meine Vision ist es Einzelpersonen, Teams und Gruppen unterstützend zu begleiten, ihre Bedürfnisse zu erkennen und Ressourcen zu aktivieren, um selbstwirksam und sinnhaft die eigenen Ziele und Visionen zu verwirklichen. Ich möchte Räume eröffnen in denen Begegnung, Bildung und Bewegung möglich sind. Ich bin überzeugt davon, dass Menschen eigentlich über alles verfügen, was sie brauchen und es manchmal nur Impulse benötigt einen Zugang dazu zu finden.



# MEINE ARBEITSWEISE

In meinen Coachings, Workshops und Trainings verbinde ich Kopf, Herz und Körper, Kreativität und Struktur. Ich arbeite lösungs- und ressourcenorientiert. Mit ausgewählten Methoden, Visualisierung und gezielten Fragestellungen setze ich Lern- und Reflexionsprozesse in Gang und rege Perspektivwechsel an – neugierig, offen und wertschätzend. Als Yogalehrerin integriere ich zur Unterstützung für den Prozess der Selbst- und Körperwahrnehmung gerne gezielte Yogaübungen und Sequenzen in meinen Angeboten.



# MEINE ANGEBOTE



Photo by [Nikita Kachanovsky](#) on [Unsplash](#)

Einzelcoaching  
Personal & Business



Photo by [Shane Rounce](#) on [Unsplash](#)

Teamcoaching &  
Teamentwicklung

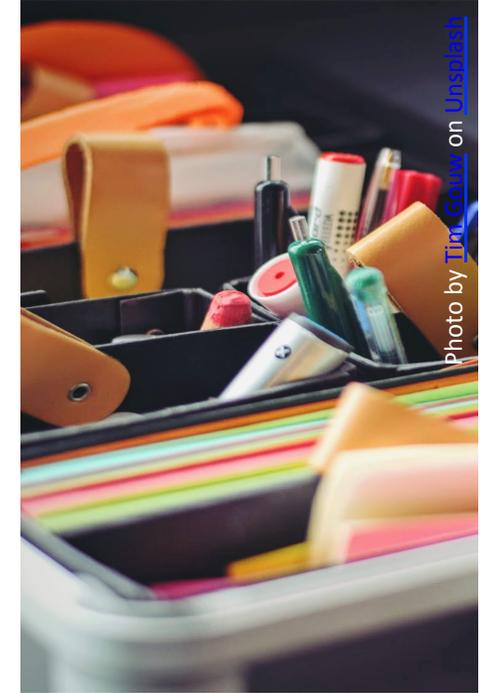


Photo by [Tim Gouw](#) on [Unsplash](#)

Workshops &  
Trainings

# HINTERGRUND – Warum dieses Format?

- Wunsch nach Veränderung von Innen (Persönlichkeitsentwicklung, Ziele erreichen)
- Veränderung von Außen (Corona-Krise)
- jede Veränderung, jede Krise, jedes Problem, jeder Konflikt oder jede Enttäuschung = Möglichkeit zur Selbstreflexion, den eigenen Bedürfnissen zu begegnen und zu wachsen



*„Jedes Problem ist ein Geschenk. Ohne sie würden wir nicht wachsen.“*  
Tony Robbins

# SELBSTCOACHING – Was ist das?

- Coaching in “Eigenregie“
- Coaching ohne Coach\*in
- kostenlos
- jederzeit möglich
- auch mit Kontaktbeschränkung
- niedrigschwellig
- ermöglicht eine selbstgesteuerte Auseinandersetzung mit sich selbst



Photo by [Jens Johnsson](#) on [Unsplash](#)

# SELBSTCOACHING? – Wozu dient das?

## Ziele:

- kreative und zielführende Lösungen
- Klarheit über die eigenen Ziele und Wünsche
- mehr Gelassenheit im Alltag

## Inhalte:

- persönlich oder beruflich

z.B. berufliche Veränderung oder Neuorientierung, Selbst- und Zeitmanagement, Umgang mit Ängsten/Sorgen/Unsicherheiten



Photo by [Ashley Batz](#) on [Unsplash](#)

# SELBSTCOACHING – Und warum in der Natur?

- positive Wirkung auf die Gesundheit
- hebt die Stimmung
- steigert das Selbstwertgefühl
- fördert Entspannung und Stressabbau
- unterstützt Distanzierung vom Problem/Anliegen
- ermöglicht Perspektivwechsel
- lösungsorientiertes/kreatives Denken fällt leichter

*„Du wirst mehr in den Wäldern finden als in den Büchern. Die Bäume und Steine werden dich Dinge lehren, die dir kein Mensch sagen kann.“  
Bernhard von Clairvaux (1090-1153)*

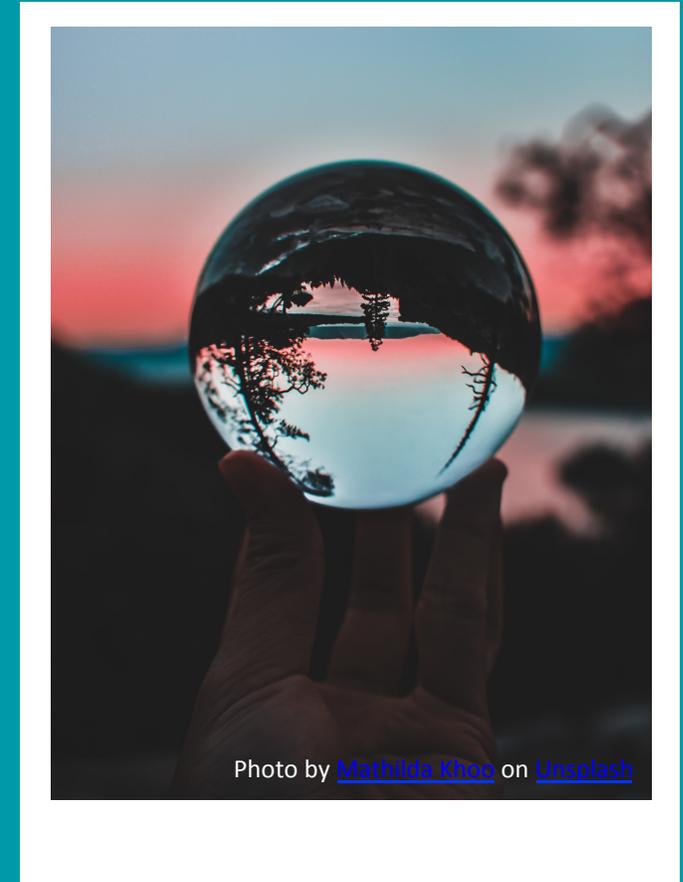


Photo by [Mathilda Khoo](#) on [Unsplash](#)

# DIE NATUR ALS COACHINGRAUM

- Natur als Spiegel
- Landschaften, Wetterphänomene, Tiere oder Pflanzen können als Metaphern und Projektionsflächen dienen
- löst Assoziationen und Suchprozesse aus
- liefert Denkanstöße und Anregungen
- ermöglicht Zugang zu eigenen Bedürfnissen, Gefühlen und Ressourcen



# METHODEN & ÜBUNGEN - Und wie geht das?

- Übungen als Impulse und Anregung, um sich mit eigenen Anliegen/Fragestellung in die Natur zu begeben und einen Prozess der Selbstreflexion zu gestalten

Dauer: 30-90 Minuten

Material: Papier und Stift(e), Kamera, ggf. Kompass

Ort: jede Art von Naturraum  
(Wälder, Berge, Stadtparks)



Photo by [Tim Goedhart](#) on [Unsplash](#)

# ÜBUNG 1: „Die 4 Himmelsrichtungen“

## Ziel:

Bestandsaufnahme, Überblick und neue Perspektiven auf das eigene Leben erhalten

## Ablauf:

1. Begib dich mit den Fragen an einen Ort in der Natur (mit Rundumblick).
2. Beantworte die Fragen in der Reihenfolge deiner Wahl.
3. Halte Gedanken, Ideen und Erkenntnisse fest.



Photo by [Denys Nevodha](#) on [Unsplash](#)

# FRAGEN

- Norden: Was sind meine Ziele?
- Süden: Was sind meine Leidenschaften?  
Wofür brenne ich?
- Westen: Was gibt mir Halt?  
Was stärkt mich?
- Osten: Was möchte ich ins Leben bringen?  
Welchen Unterschied möchte ich in  
der Gesellschaft/Welt machen?



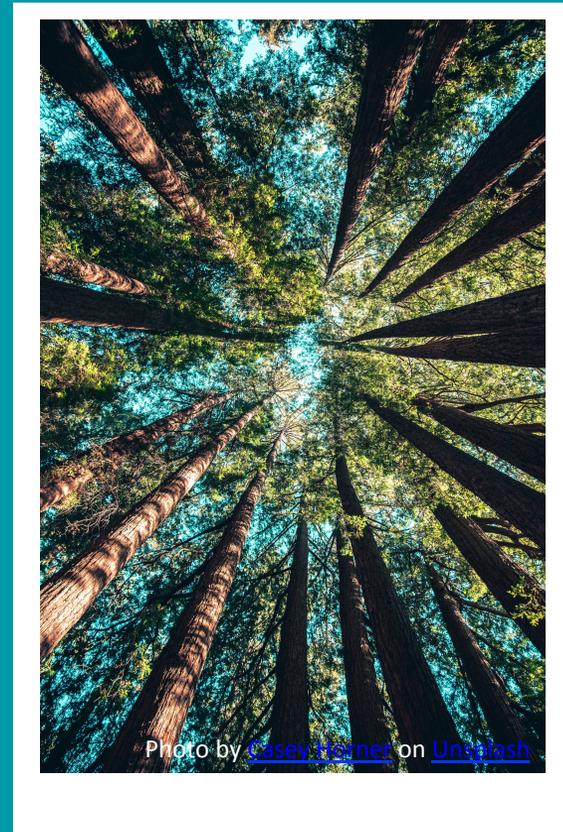
Photo by [Jamie Street](#) on [Unsplash](#)

# ÜBUNG 2: „Die Säulen meines Lebens“

Ziel: Analyse einzelner Lebensbereiche, Reflexion der aktuellen Lebenssituation

Ablauf:

1. Wähle deine Lebensbereiche und Gegenstände.
2. Sortiere deine Gegenstände und gestalte ein Bild.
3. Mache ein Foto.
4. Erforsche deine Lebenssäulen.
5. Gestalte ein neues (Ziel)Bild.
6. Mache ein Foto.
7. Schreibe deine Gedanken und Ideen auf.



# LEBENSBEREICHE – Beispiele und Fragen

## Körper & Gesundheit

- Wie gesund fühle ich mich?
- Was tue ich für meine Gesundheit? (Vorsorge, Bewegung, Ernährung)
- Wie sieht es bei mir mit Bewegung aus? Wie viel bewege ich mich im Alltag?
- Wo erlebe ich körperliche Einschränkungen?
- Wie ist mein Verhältnis zu meinem Körper?

## Arbeit & Beruf(ung)

- Welcher Berufsweg liegt hinter mir? (Ausbildung, Studium, berufliche Stationen)
- Was mache ich derzeit beruflich?
- Welche Stärken und Fähigkeiten habe ich?
- Wie und von wem bekomme ich Anerkennung?
- Wie viel Stabilität und Sinnerfüllung gibt mir meine Arbeit?

## Geld & Sicherheit

- Wie ist meine finanzielle Situation?
- Wie komme ich mit meinem Einkommen zurecht?
- Welche materiellen Wünsche möchte ich mir erfüllen (bald oder in weiterer Zukunft)?
- Welche materiellen Sicherheiten brauche ich?
- Welchen Stellenwert hat Geld allgemein in meinem Leben?
- Wie schätze ich die Entwicklung meiner materiellen Situation in Zukunft ein?

## Soziales Netz & Beziehungen

- Welchen Stellenwert hat Familie in meinem Leben?
- Welche Freund\*innen habe ich in meinem Leben? Wer steht mir nahe und wie wichtig sind mir meine Freund\*innen?
- Welcher Art sind meine Freundschaften?
- Wie eingebunden fühle ich mich in meinem Freundeskreis?
- Welche sozialen Kontakte habe ich außerdem noch?
- Wie wichtig sind mir soziale Kontakte?
- Habe ich eine\*n Partner\*in? Wie geht es mir in meiner Beziehung?

## Werte & innere Haltung

- Was ist mir wichtig?
- Welche Werte und Normen habe ich? Wie lebe ich diese? Und woher kommen sie?
- Wenn ich alleine bin, was beschäftigt mich dann?
- Habe ich ein Lebensmotto? Unter welches Motto würde ich mein Leben stellen?
- Was ist der Sinn meines Lebens? Was gibt mir im Leben einen Sinn?
- Woran glaube ich?

# ÜBUNG 3: „Im Gleichgewicht“

Ziel: Erfahren, was Balance stört und fördert, wieder ins Gleichgewicht kommen

Ablauf:

1. Sammle verschiedene Materialien/Gegenstände in der Natur
2. Beginne diese aufeinander zu stapeln ohne dass dein Kunst/Bauwerk zusammenbricht.
3. Stelle dir bei jedem Gegenstand die Frage „Was bringt mich ins Gleichgewicht?“
4. Optional: Mache ein Foto.



# TRANSFER – Und was passiert danach?

Schreibe deine Erlebnisse, Gedanken und Gefühle auf oder tausche dich mit Menschen darüber aus!

## Fragen:

- Welche Erkenntnisse hast du gewonnen?
- Was hat dir dabei geholfen?
- Was bedeutet das für deinen Alltag?
- Was sind deine nächsten Schritte?



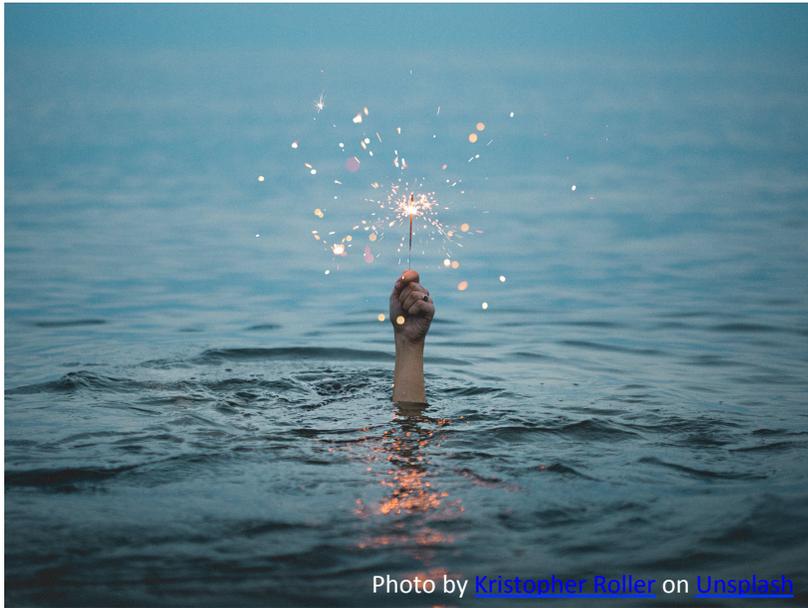


Photo by [Kristopher Roller](#) on [Unsplash](#)

**Danke Maria Seidel!**  
**Dies ist ein Angebot von Lokalhelden und Maria Seidel.**

**Wenn ihr mehr über Maria's Angebote wissen wollt, oder  
gleich ein Coaching, ein Training oder einen Workshop  
buchen möchtet, schreibt gern eine E-Mail an:  
[maria.seidel@posteo.de](mailto:maria.seidel@posteo.de)**

 Lokalhelden