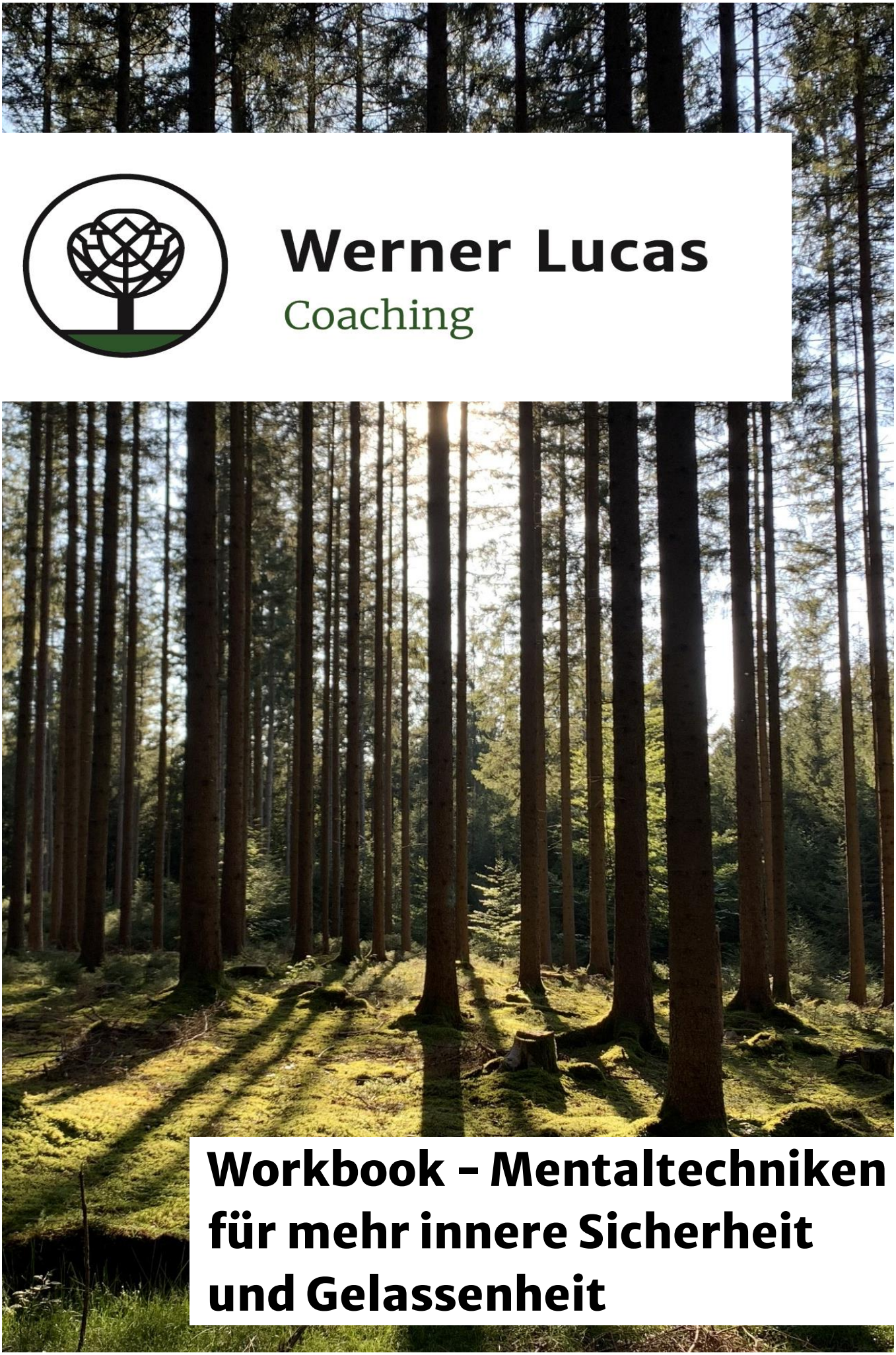


Werner Lucas
Coaching

Workbook – Mentaltechniken für mehr innere Sicherheit und Gelassenheit

Werner Lucas
Coaching

Mentaltechniken für mehr innere Sicherheit und Gelassenheit

Was Du in diesem Online-Kurs lernst

- Du erlernst grundlegende Mentaltechniken zur Selbstregulation und Aktivierung innerer Ressourcen.
- Du verbesserst Deine Handlungsfähigkeit in Stresssituationen.
- Du lernst wirksame Entspannungstechniken kennen und erfährst dabei die heilsame Wirkung des Waldes.
- Du lernst die Grundprinzipien des Rades der inneren Führung (RiF) und seinen Nutzen kennen.

Dieser Kurs dient gleichzeitig zur Vorbereitung auf das RiF Basis Seminar.

Was bringt Dir dieses E-Book?

Dieses Arbeitsbuch begleitet Dich durch den ganzen Kurs. Hier findest Du alle Informationen und detaillierte Anleitungen zu den einzelnen Übungen. Und – ganz wichtig – hier hältst Du auch deine Erfolge fest.

Wie Du mit diesem Buch am besten arbeitest

Bevor Du losziehst um eine Übung in der Natur zu erleben, lies sie Dir im E-Book gut durch und bereite Dich so optimal auf Deine Erfahrung vor. Wenn Du die Informationen und Anleitung durchgelesen hast weißt Du, was auf Dich zukommt.

Ich empfehle Dir, die Arbeitsblätter mit den Übungsanleitungen mit hinaus zu Deinen Praxisübungen zu nehmen um dort direkt Deine Eindrücke, Erkenntnisse und Erfolge notieren.

Bevor Du in die jeweilige Übung einsteigst, fülle die Selbsteinschätzung ehrlich aus. So kannst Deine Erfolgserlebnisse feiern / zelebrieren und die positiven Veränderungen besser wahrnehmen. Dazu findest Du für jede

© Werner Lucas Coaching

Übung einen Abschnitt **Erfolgstagebuch** mit entsprechenden Fragen zur Vor- und Nachbereitung.

Mir ist es wichtig, dass Dir das Erlernte hilft, Deinen Alltag besser zu bewältigen und so mehr Zufriedenheit in dein Leben zu bringen.

Deshalb folgt nach dem Erfolgstagebuch in jeder Übungsanleitung der Abschnitt **Transfer und Integration**. Dort kannst Du notieren, inwieweit die Übung Dir im Alltag helfen kann, Deine Ziele besser zu erreichen oder welchen Nutzen Du außerdem noch in der Übung siehst.

Die Natur als Dein Coach

Alle Übungen sind für die Arbeit in der Natur konzipiert.

Naturräume sind lebende Systeme, die ihren eigenen Abläufen und Regeln folgen.

Welche Naturerfahrungen Du machst, wird maßgeblich durch Deine innere Haltung und Herangehensweise bestimmt.

Je mehr Du Dich mit der Natur verbunden erlebst, desto eher wird sie Dein Coach und Lehrer.

Dafür ist es wichtig, die Umgebung für Deine Übungen mit Bedacht auszuwählen und so gut mit Ihr in Kontakt zu kommen. Das wird Deine erste Übung sein. Du kannst diesen Lernprozess gut unterstützen, wenn Du Dich so respektvoll und achtsam wie möglich in den Naturräumen bewegst.

Dazu gehört z. B. Plätze so zu verlassen, wie Du sie vorgefunden hast oder als Zeichen der Dankbarkeit gerne auch etwas Müll einzusammeln, wenn Du welchen siehst.

© Werner Lucas Coaching

Werner Lucas
Coaching

Praktische Vorbereitungen für die Arbeit mit der Natur

Für Dein Naturcoaching brauchst Du:

- Arbeitsblatt der jeweiligen Übung
- Warme, wetterfeste Kleidung
- Festes, wasserabweisendes Schuhwerk, z.B. Trekking- oder Bergstiefel (Obermaterial Leder oder GoreTex).

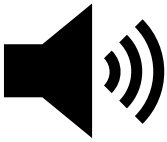
- Trinkflasche oder Thermoskanne
- Wasserabweisende Unterlage, z.B. Isomatte oder Picknickdecke mit Isolierschicht
- Kompass oder Smartphone mit Kompass App, Mp3-Player, Meditationsaudiofiles von der Lernplattform und App für Notizen (Text oder Audio) alternativ Notizheft und Stift
- Eine App für die Outdoor Navigation, z.B. Locus Map oder Komoot. Bitte mach Dich mit der App vorher vertraut. Sie sollte die Möglichkeit bieten, die Wanderkarten auf dem Smartphone zu speichern, damit Du auch ohne Netz sicher navigieren kannst. Eine weitere wichtige Funktion ist das Setzen von GPS Markierungen für Orte, die Du später wiederfinden möchtest.
- Erste Hilfe Set für Wanderungen
- Einen kleinen Wanderrucksack, um alles zu verstauen
- Ganz wichtig: Genug Zeit. Unter Zeitdruck funktioniert es einfach nicht. Vermeide auch sonst alles, was Dich unnötig stressen könnte.

Für jede Übung findest Du im Abschnitt **Vorbereitung** Informationen über die ideale Geländebeschaffenheit.

© Werner Lucas Coaching

Werner Lucas
Coaching

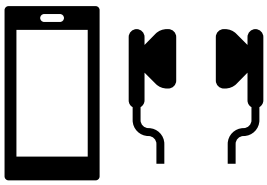
Diese Icons geben Dir Hinweise, was Du für die Übung brauchst.



Für diese Übung benötigst Du ein oder mehrere Audiofiles.

Du kannst Dich entweder auf der Lernplattform anmelden und in der entsprechenden Lektion das Audiofile starten, oder die Audiofiles vorher auf Deinem Smartphone speichern (dann brauchst draußen im Gelände kein Internet).

Hinweis zur geeigneten Naturumgebung und Geländebeschaffenheit



Du benötigst Smartphone und Kopfhörer für die entsprechenden Audiofiles

Diesen Teil des E-Books solltest Du ausdrucken, mitnehmen und während der Übung ausfüllen.

© Werner Lucas Coaching

Tag 1 – Die Wahl der Umgebung

Dieser Tag dient dem Finden einer geeigneten Umgebung für Deine Übungen. Dazu gibt es ganz praktische Überlegungen, wie weiter unten beschrieben.
Ich möchte Dich jedoch auch einladen, eine spirituelle Perspektive zuzulassen. Dazu bekommst Du konkrete Hilfestellungen.

Vorbereitung

Zeitbedarf für die Übung: Ich würde mal einen schönen Nachmittag einplanen.

Falls Du mit der Natur Deiner Übungsumgebung nicht so vertraut bist, macht eine Internetrecherche auf einschlägigen Websites (z.B. Komoot.de) Sinn. So bekommst Du leichter einen guten Ausgangspunkt für das Finden „Deines" Waldes.

Siehe auch Abschnitt **Praktische Vorbereitungen für die Arbeit mit der Natur.**

Es gibt objektive Kriterien, die einen Wald für die Übungen geeignet machen:

- Artenreicher Mischwald mit Bäumen unterschiedlichen Alters
- Ein großes Wegenetz mit Kreuzungen und Abzweigungen
- Unterschiedlich dichte Vegetation mit Lichtungen
- Bachläufe, Quellen, Tümpel
- Gelände mit unterschiedlichen Höhen
- Möglichkeiten, sich abseits befestigter Wege sicher zu bewegen

© Werner Lucas Coaching

Durchführung Tag 1

Du hast durch gute Ortskenntnisse und / oder eine Internetrecherche einen guten Startpunkt gefunden und machst Dich jetzt auf den Weg.

Ich möchte Dir zwei unterschiedliche Vorgehensweisen zur Erkundung Deines Waldes anbieten. Idealerweise probierst Du beide aus.

Systematische Methode

Erkunde die Wege und nimm Deine Navigationsapp auf dem Smartphone oder eine Wanderkarte zu Hilfe. Dann hakst Du die Checkliste ab, sobald entsprechende Geländemerkmale gefunden hast.

Wichtig: Alles kann, nichts muss. Wenn Du einen schönen Wald gefunden hast, in dem Du Dich wohl fühlst, ist schon viel gewonnen. Die Checkliste soll Dir Anhaltspunkte geben, was einen abwechslungsreichen Wald ausmacht.

Setze zur Sicherheit Wegmarken in Deiner App, damit du die Orte wiederfindest.

- ☐ Artenreicher Mischwald mit Bäumen unterschiedlichen Alters
- ☐ Wege mit Kreuzungen und Abzweigungen
- ☐ Waldlichtungen
- ☐ Bachläufe, Quellen, Tümpel
- ☐ Anhöhen oder Senken / Schluchten
- ☐ Gelände abseits befestigter Wege

© Werner Lucas Coaching

Intuitive Methode

Du weist was Du brauchst und vertraust jetzt Deiner Intuition. Lass Dich einfach von ihr führen. Nimm Dir Zeit und lass Dich einfach treiben. Wenn der Weg Abzweigungen oder Kreuzungen hat, folge Deinem Gefühl.

Verlasse auch mal die befestigten Wege und schau, was Dir begegnet.

Wenn Du einen schönen Platz, einen Baum oder ein Gewässer gefunden hast, halte inne, verweile dort und nimm die Energie des Ortes mit allen Sinnen in Dir auf.

Alles in der Natur ist belebt und schwingt in seiner eigenen Frequenz. Damit kannst Du in Resonanz gehen und eine Verbindung aufnehmen.

Das zu erspüren und wahrzunehmen erfordert Geduld und Übung. Du kannst es nicht „machen“, es ist eher ein „geschehen lassen“ aus einem Gefühl der Hingabe heraus.

Das meine ich mit spiritueller Perspektive.

Du kannst hierbei noch einen Schritt weiter gehen und Dich einem Ort, einem Baum oder einem Bach vorstellen, wie Du es bei einer Person machen würdest. Sag wer Du bist, was Dich hierherführt und Bitte um Unterstützung für die kommende Arbeit in der Natur. Du musst dabei nicht laut sprechen, wenn Du Dir dabei komisch vorkommst. Es funktioniert genauso in einem inneren Dialog.

Notiere Dir, was Dir begegnet ist und welche Gefühle und Gedanken Dir dabei gekommen sind:

© Werner Lucas Coaching

Werner Lucas
Coaching

Tag 2 -Aufmerksamkeitssteuerung Teil 1

Die bewusste Steuerung Deiner Aufmerksamkeit ist eine wichtige Fähigkeit, damit Du gezielt innere Ressourcen aktivieren kannst. Mit etwas Übung kannst Du so die Intensität innerer und äußerer Reize beeinflussen und z.B. Ablenkungen vermeiden und zielgerichteter handeln.

Wie den Strahl einer Taschenlampe kannst Du Deine Aufmerksamkeit nach außen (externale Aufmerksamkeit) oder nach innen (internale Aufmerksamkeit) richten. Genauso, wie Du die Größe des Lichtkegels bei guten Taschenlampen kleiner oder größer stellen kannst, kannst u Deine Aufmerksamkeit enger oder weiter fassen.

<u>An diesem Tag erforschst Du die weite externale und internale Aufmerksamkeit:</u>

Die **weite externale Aufmerksamkeit** hilft Dir in einem neuen Umfeld schnell einen Überblick zu bekommen und die Situation einzuschätzen.

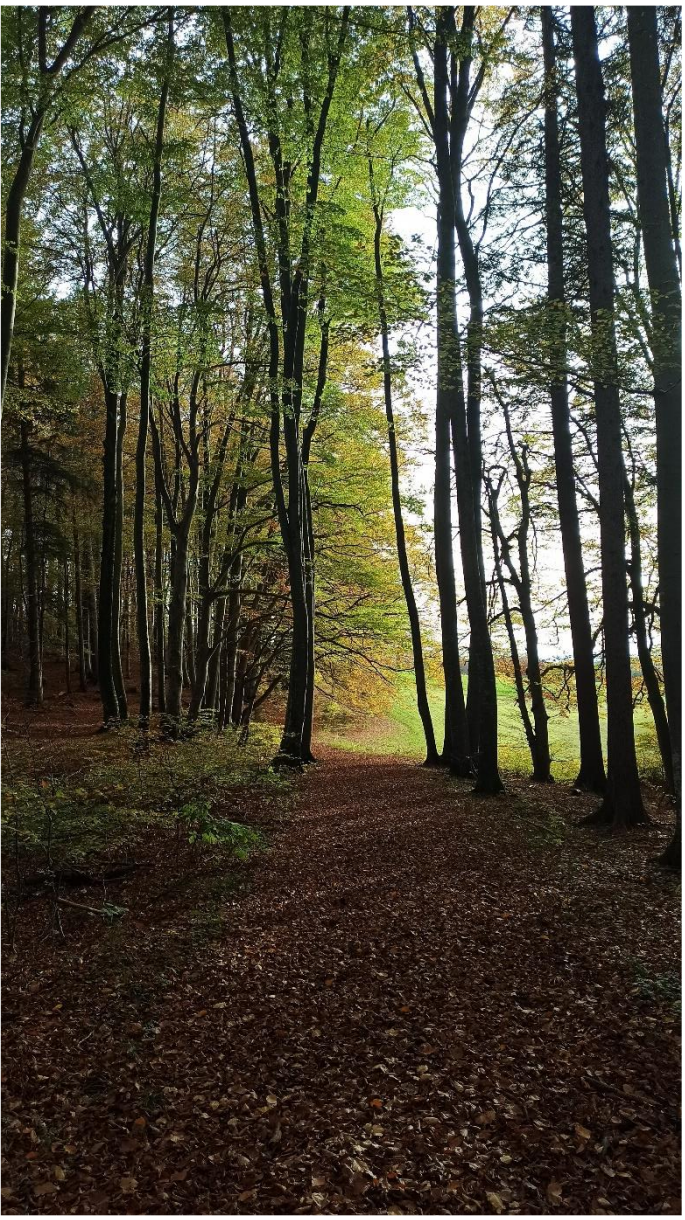
Mit der **weiten internalen Aufmerksamkeit** kannst Du Deine Gesamtbefindlichkeit wahrnehmen.

© Werner Lucas Coaching

Vorbereitung

Zeitbedarf für die Übung: Ca. 2 Stunden.

Siehe auch Abschnitt **Praktische Vorbereitungen für die Arbeit mit der Natur.**



Ideal ist ein abwechslungsreiches Umfeld mit unterschiedlich schwierigen Wegführungen. Das macht das Training spannender und herausfordernder. Gut geeignet ist z.B. ein Wald mit unterschiedlich dichtem Baumbestand und Lichtungen. Insbesondere für die weite externale Aufmerksamkeit ist eine Umgebung abseits markierter Wege sinnvoll.

© Werner Lucas Coaching

Durchführung Tag 2

Du kannst die Übung im Sitzen, im Gehen oder im Wechsel durchführen.

Du beginnst mit der weiten externalen Aufmerksamkeit:

Schau Dich weiträumig um. Verschaffe Dir einen Überblick über die Umgebung. Nutze alle deine Sinne und erstelle eine mentale Landkarte.

Welche unterschiedliche Vegetation nimmst Du wahr?

Kannst Du Tiere hören oder sehen?

© Werner Lucas Coaching

Woher kommt der Weg und wohin führt er (Ortsangaben und / oder Himmelsrichtungen)?

Wie helfen Dir die Geräusche um dich herum, Dich zu orientieren?

© Werner Lucas Coaching

Wie schätzt Du die Höhenunterschiede in der Umgebung ein?

Nimm einen Stock und zeichne eine ganz einfache grobe Karte der Umgebung.

Nun wechselst Du zur weiten internalen Aufmerksamkeit:

Du lenkst jetzt Deine Wahrnehmung auf Deine aktuelle Gesamtbefindlichkeit.

Mit welcher Stimmung bist Du gerade unterwegs?

© Werner Lucas Coaching

Wie geht es Dir an diesem Ort?

Wie ist jetzt Dein Körpergefühl?

Folge intuitiv dem Weg, der Dich anspricht (noch besser: Verlasse den markierten Weg!) und wechsle bewusst zwischen weiter externaler und weiter internaler Aufmerksamkeit. Nutze dabei immer wieder die entsprechenden Fragen und notiere was sich außerhalb und in Dir verändert.

Bleibe dabei immer im „Überblicksmodus“ und lass Dich nicht von Einzelheiten ablenken.

© Werner Lucas Coaching

Werner Lucas
Coaching

Tag 3 -Aufmerksamkeitssteuerung Teil 2

An diesem Tag erforschst Du die enge externale und internale Aufmerksamkeit:

Eine **enge externale Aufmerksamkeit** brauchst Du dagegen, um Dich auf eine situative Anforderung zu konzentrieren und zu reagieren.

Die **enge internale Aufmerksamkeit** ist wichtig, um gezielt in Dich hinein zu hören und Dich zu regulieren in dem Du z.B. innere Vorstellungsbilder erzeugst, die positive Gefühle hervorrufen.

Vorbereitung

Zeitbedarf für die Übung: Ca. 2 Stunden. Für das Erfolgstagebuch zusätzlich 30 -60 Minuten.

Siehe auch Abschnitt **Praktische Vorbereitungen für die Arbeit mit der Natur.**

Ideal ist ein abwechslungsreiches Umfeld mit unterschiedlich schwierigen Wegführungen. Das macht das Training spannender und herausfordernder. Gut geeignet ist z.B. ein Wald mit unterschiedlich dichtem Baumbestand und Lichtungen.

© Werner Lucas Coaching

Werner Lucas
Coaching

Durchführung Tag 3

Du kannst die Übung im Sitzen, im Gehen oder im Wechsel durchführen.

Suche Dir hierzu folgende Gegenstände in der näheren Umgebung:

Einen ca. unterarmlangen Ast, einen faustgroßen Stein und ein Blatt oder eine Blüte.

Lass Dich auch hier wieder von Deiner Intuition leiten, streife etwas umher und lass Dich von dem überraschen, was Dir begegnet.

Wenn Du diese Dinge hast, beginne damit, jedes einzeln mit allen Deinen Sinnen wahrzunehmen und zu erforschen:

Wie riecht es?

Wie fühlt es sich an?

Beschreibe Deine Fundstücke so detailliert wie möglich.

Ast

© Werner Lucas Coaching

Werner Lucas
Coaching

Stein

Blatt / Blüte

© Werner Lucas Coaching

Werner Lucas
Coaching

Wechsle jetzt zu Deiner engen internalen Aufmerksamkeit:

Welche Gefühle lösen das Wahrnehmen und Erforschen der Naturobjekte in Dir aus?

Welche Gedanken kommen Dir in den Sinn?

Erinnert Dich der jeweilige Gegenstand an etwas?

Achte genau auf jede Innenwahrnehmung und beschreibe sie so genau wie möglich für jedes Objekt einzeln.

Ast

© Werner Lucas Coaching

Stein

Blatt / Blüte

© Werner Lucas Coaching

Werner Lucas
Coaching

Erfolgstagebuch

Vorher:

Konntest Du die vier Aufmerksamkeitsformen

weite externale Aufmerksamkeit
weite internalen Aufmerksamkeit
enge externale Aufmerksamkeit
enge internale Aufmerksamkeit
bewusst unterscheiden?

_____

_____

_____

_____

Wie lange konntest Du Deine Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Thema lenken, sofern Du nicht abgelenkt warst?

_____

_____

_____

_____

© Werner Lucas Coaching

Wie leicht konnte Deine Aufmerksamkeit abgelenkt werden?

- ☐ Leicht
- ☐ Ein bisschen
- ☐ So mittel
- ☐ Eigentlich gar nicht

Nachher:

Gelingt es Dir jetzt die vier Aufmerksamkeitsformen

weite externale Aufmerksamkeit
weite internalen Aufmerksamkeit
enge externale Aufmerksamkeit
enge internale Aufmerksamkeit

bewusst zu aktivieren?

_____

_____

_____

_____

Merkst Du einen Unterschied beim Fokussieren Deiner Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Thema?

_____

_____

_____

_____

© Werner Lucas Coaching

Merkst Du einen Unterschied bei Deiner Ablenkbarkeit?

Transfer und Integration

Welche Auswirkungen hat der jeweilige Aufmerksamkeitsfokus auf Dich?

Welche Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen hat er bei Dir ausgelöst?

© Werner Lucas Coaching

Wie bist Du damit umgegangen?

In welchen Lebensbereichen und Situationen könnte Dir die bewusste Aufmerksamkeitssteuerung nützlich sein?

Inwieweit sind die verschiedenen Aufmerksamkeitsweisen hilfreich für die Umsetzung Deiner Ziele?

Aufgabe:

Übe die vier Aufmerksamkeitsformen regelmäßig und beobachte Dich dabei.

© Werner Lucas Coaching

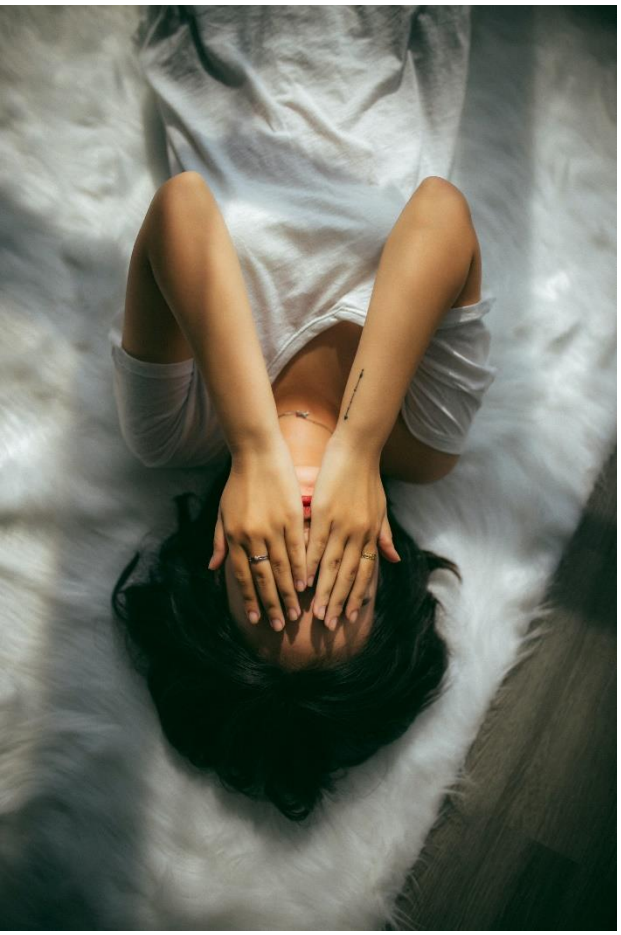
Tag 4 -Aktivationsregulation

Unter „Aktivationsregulation“ versteht man den geeigneten psychischen und physischen Erregungslevel für die aktuelle Aktivität und Situation.

Das Erregungslevel eines Menschen kann sich zwischen Koma und totaler Panik bewegen. Meistens ist es irgendwas dazwischen.

Idealerweise bist Du in der Lage Deinen Level der Situation anzupassen, damit Du jederzeit handlungsfähig bleibst aber auch nicht überreagierst.

Dafür ist Dein vegetatives Nervensystem speziell das Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus zuständig. Stark vereinfacht steuert der Sympathikus Deine Aktivierung und der Parasympathikus Deine Entspannung. Was da genau in Körper und Geist geschieht, habe ich in einigen Blogbeiträgen auf meiner Website beschrieben.



Im praktischen Leben geschieht es unglücklicherweise öfters, dass der Erregungslevel nicht zur konkreten Situation passt. Am häufigsten hast Du wahrscheinlich das Gefühl, dass Du in Stresssituationen gerne etwas weniger aufgeregt wärst.

Es gibt aber auch den umgekehrten Fall: Du müsstest eigentlich schnell auf Touren kommen, fühlst Dich aber eher schlaff und energielos.

Für beide Herausforderungen lernst Du in dieser Übung passende Interventionstechniken.

Die Beeinflussung Deines vegetativen Nervensystems und damit Deines physischen und psychischen Erregungsniveaus gelingt Dir am einfachsten über Deine Atmung. In der folgenden Übung lernst Du also Atemtechniken, mit denen Du dich ganz bewusst aktivieren bzw. beruhigen kannst.

© Werner Lucas Coaching

Vorbereitung

Zeitbedarf für die Übung: Ca. 2 – 3 Stunden. Für das Erfolgstagebuch zusätzlich 30 Minuten.

Siehe auch Abschnitt **Praktische Vorbereitungen für die Arbeit mit der Natur.**

Für die aktivierende Atmung empfehle ich Dir einen Platz in Deinem Wald, an dem Du unbeobachtet bist.
Für die beruhigende Atmung hilft Dir ein Gelände, das Dich aus Deiner Komfortzone herausbringt und leichten Stress verursacht. Vielleicht reicht Dazu schon ein Teil Deines Waldes, den Du noch nicht so gut kennst, ein paar Brombeersträucher oder etwas Steigung. Bitte übertreibe es nicht und mach nichts wirklich Gefährliches.

© Werner Lucas Coaching

Durchführung Tag 4

Damit Du erstmal ein Gefühl für Dein normales Atemverhalten (etwa 12 bis 15 Atemzüge pro Minute) bekommst, schätze bitte Dein momentanes Aktivationsniveau auf einer Skala von 0 (sehr niedrig) bis 10 (sehr hoch) ein. Falls Dir das schwerfällt, hier einige Hinweise.

So erkennst Du ein ziemlich niedriges Erregungsniveau:

- *Du kommst Dir sehr langsam vor*
- *Du kannst Dich schlecht konzentrieren*
- *Du bist leicht ablenkbar*
- *Du langweilst Dich*
- *Du spürst keinerlei Enthusiasmus oder Begeisterung*
- *Du hast keine Geduld sowie ein Gefühl von Gleichgültigkeit und Hilflosigkeit*

So erkennst Du eine Übererregung:

- *Du redest schnell*
- *Du machst hektische Bewegungen*
- *Deine Gesichtszüge sind angespannt, insbesondere die Kiefermuskulatur*
- *Deine Körperhaltung ist angespannt*
- *Deine Gedanken sind sprunghaft*
- *Dein Tun grenzt an Aktionismus*

© Werner Lucas Coaching

Dein aktuelles Aktivationsniveau auf einer Skala von 0 (sehr niedrig) bis 10 (sehr hoch):

0 5 10

Sofern Du einigermaßen entspannt bist, beginnst Du jetzt mit der aktivierenden Atemübung. Falls nicht, startest Du besser mit der beruhigenden Atemübung.

Aktivierende Atmung

Begib Dich etwas abseits des Weges, damit Dich niemand stört. Die folgende Übung ist ideal, um Kraft und Entschlossenheit für die bevorstehende Handlung zu erlangen.

Stell Dich locker hin mit einer für dich normalen Körperhaltung.

Lass Deinen Atem für sechs bis acht Atemzüge einfach normal fließen und achte auf die Wahrnehmung der Atemintensität. Du kannst auch Deinen Puls messen und notieren, um später den Unterschied genauer festzustellen:

Jetzt stellst Du Dich mit den Beinen hüftbreit hin und fokussierst Dich dabei auf die vor Dir liegende Aufgabe. Du legst Deine ganze Aufmerksamkeit auf das Einatmen und atmest fünf bis zehn regelmäßige Atemzüge kräftig durch die Nase ein und lässt nach jedem Atemzug die Luft, wie von selbst, wieder ausströmen. Die Atmung ist dabei etwas schneller als Dein normales Atemmuster.

Achtung! Hör sofort auf, wenn Dir dabei schwindelig wird und Du ins Hyperventilieren gerätst!

Nach einem ersten Durchgang lockerst Du Arme, Schultern und Oberkörper. Dann starte mit einem zweiten Durchgang.

© Werner Lucas Coaching

Wenn Du mit dem zweiten Durchgang fertig bist schätze jetzt wieder Dein Erregungsniveau auf einer Skala von 0 (sehr niedrig) bis 10 (sehr hoch) ein:

0 5 10

Wenn Du auf eine gefühlte Fünf bis Sieben kommst, machst Du mit der nächsten Übung weiter.

Wenn nicht, mach einfach noch einen Durchgang. Du kannst dabei zusätzlich die Beinmuskulatur anspannen und auf den Zehen wippen.

Wie ist es jetzt? Du kannst auch nochmal den Puls messen und schauen, wie er sich im Vergleich zum Wert vor der Übung verändert hat.

Jetzt bist Du bereit für die Atem- und Visualisierungsübung

„Der wilde Bulle“

Stell Dir einen wilden Bullen vor, der bereit ist, die bevorstehende Aufgabe auf die Hörner zu nehmen.

Du senkst den Kopf etwas, dein Atem ist hörbar. Verstärke den Effekt, indem Du mit leicht gespitzten Lippen ausatmest. Du bist jetzt voller Angriffslust und Entschlossenheit.

Wenn der wilde Bulle für Dich nicht passt, visualisiere ein Bild, dass Dir besser entspricht. Hauptsache, es verkörpert Deine Vitalität und Angriffslust und hilft Dir, Deine Reserven zu aktivieren.

Wie war das Gefühl für Dich?

Steig langsam aus dem Bild aus und lauf ein Stück weiter, bis sich Dein Aktivationsniveau wieder etwas normalisiert hat.

© Werner Lucas Coaching

Beruhigende Atmung

Die beruhigende Atmung stimuliert den Parasympathikus, Deinen Ruhenerv.

Zuerst trainierst Du wieder Deine Innenwahrnehmung.

Stell Dich wieder locker hin mit einer für dich normalen Körperhaltung. Jetzt beobachtest Du einfach wieder Deinen Atem ohne ihn bewerten oder beeinflussen zu wollen. Du kannst auch wieder Deinen Puls messen und Dir die Zahl merken, um später den Unterschied zu registrieren:

Dann stellst Du Dich in lockerer Haltung hüftbreit hin. Jetzt zählst Du bis vier und atmest dabei gleichzeitig tief ein und doppelt so lang aus. Nach der Ausatmung machst Du eine kurze Pause um Dich noch mehr zu zentrieren. Wiederhole diesen Ablauf ungefähr fünf bis zehnmal.

Spüre nun nach, inwieweit Deine innere Anspannung nachgelassen hat. Dann machst Du bitte nochmal einen Durchgang mit fünf bis zehn Wiederholungen.

Nun schätze bitte wieder Dein momentanes Aktivationsniveau auf einer Skala von 0 (sehr niedrig) bis 10 (sehr hoch) ein:

0 5 10

Wenn Du bei einem Wert von sieben oder höher liegst, mach bitte noch einen Durchgang.

Du kannst zusätzlich beim Ausatmen durch den Mund die Lippen locker aufeinanderlegen. (Du wirst dabei ähnlich schnauben wie ein Pferd.)

Dadurch lockert sich Deine Gesichtsmuskulatur und wenn Du es länger machst auch weitere Muskeln Deines Körpers.

© Werner Lucas Coaching

Jetzt kannst Du wieder Deinen Puls messen und mit dem Wert vor der Übung vergleichen. Er müsste jetzt deutlich darunter liegen:

Falls nicht, noch einen Durchgang machen.

Jetzt hast Du also zwei Atemtechniken erlernt, mit denen Du Dein Aktivationsniveau anheben oder absenken kannst.

Reality Check

Bist Du bereit für einen Reality Check? Wie im Abschnitt „Vorbereitung“ beschrieben, lade ich Dich jetzt ein, ein Gelände aufzusuchen, dass Dich etwas aus der Komfortzone bringt und in leichten Stress versetzt (ohne Dich in echte Gefahr zu bringen!). Bei mir ist es z.B. eine Brücke über einen reißenden Wildbach. Ich muss da nur runter schauen und mir vorstellen ins Wasser zu fallen. Das Kopfkino reicht völlig, um mir feuchte Hände und einen erhöhten Puls zu bescheren.

Wenn Du Deins gefunden und aufgesucht hast beginne mit der Übung „Beruhigende Atmung“ und schau ehrlich, inwieweit es Dir gelingt, Dich selbst zu beruhigen.

Wenn es nicht gleich klappt, bitte nicht verzagen.

Kehre in ein Gelände Deiner Komfortzone zurück und probiere es dort. Wenn es da funktioniert, probiere es wieder etwas außerhalb deiner Komfortzone.

Vielleicht war der erste Schritt hinaus ein bisschen zu groß. Habe Geduld mir Dir. Mit der Zeit wird es klappen.

© Werner Lucas Coaching

Werner Lucas
Coaching

Erfolgstagebuch

Vorher:

Ist Dir bisher aufgefallen, wenn Du besonders aufgeregt warst?

_____

_____

Hast Du bisher ein besonders niedriges Erregungsniveau bewusst wahrgenommen?

_____

_____

Inwieweit konntest Du vor der Übung Dein Aktivationsniveau bewusst anheben?

_____

_____

Inwieweit konntest Du vor der Übung Dein Erregungsniveau bewusst beruhigen?

_____

_____

© Werner Lucas Coaching

Werner Lucas
Coaching

Nachher:

Merkst Du jetzt, wenn Du besonders aufgeregt bist?

☐ Ja

☐ Nein

An welchen Anzeichen merkst du jetzt, wenn Du besonders aufgeregt bist?

_____

_____

Was sind typische Anzeichen für ein besonders niedriges Aktivationslevel?

_____

_____

Wie kannst Du Dich vor einer wichtigen Aufgabe pushen?

_____

_____

Wodurch gelingt es Dir jetzt, Dich bei Stress gezielt selbst zu beruhigen?

_____

_____

© Werner Lucas Coaching

Transfer und Integration

Welche Auswirkungen auf Deinen Alltag erwartest Du durch das Erlernen der beiden Atemmuster?

_____

_____

_____

_____

Aufgabe:

Übe die beiden Atemmuster regelmäßig, damit Du sie bei Bedarf jederzeit zur Verfügung hast.

Du wirst feststellen, dass dadurch deine Atmung insgesamt tiefer und entspannter wird. Mit der Zeit wirst Du auch positive Auswirkungen auf Dein Nervensystem bemerken. Es wird sich eine deutlich gelassenere innere Grundhaltung einstellen.

© Werner Lucas Coaching

Tag 5 – Der Mönchsgang

Diese einfache Achtsamkeitsübung wurde früher, wie der Name verrät, von Mönchen praktiziert. Sie ist kurz, einfach und effektiv.

Du kannst Sie in jeden Spaziergang einbauen und dabei wunderbar zur Ruhe kommen.

Sie ist auch ideal für die Anfangsphase jedes Naturcoachings. Deshalb habe ich sie auch für die nächsten Tage den Übungen vorangestellt.

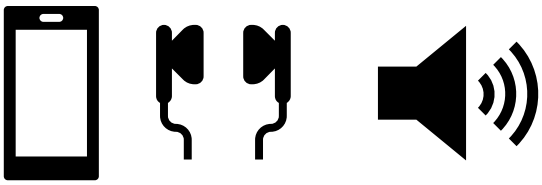
Vorbereitung

Zeitbedarf für die Übung: Ca. 20 Minuten.

Siehe auch Abschnitt **Praktische Vorbereitungen für die Arbeit mit der Natur.**

Für den Mönchsgang solltest Du auf einem befestigten Wald- oder Forstweg bleiben, der nicht Deine besondere Aufmerksamkeit erfordert.

So kannst Du Dich ganz auf die Wahrnehmung Deiner Sinne konzentrieren.



© Werner Lucas Coaching

Durchführung Tag 5

Mönchsgang

Diese Achtsamkeitsübung wurde früher tatsächlich von Mönchen praktiziert. Durch die bewusste Wahrnehmung mit allen Sinnen kommst Du zur Ruhe und bereitest Dich gut auf die Wiederentdeckung Deiner Ressourcen vor.

Für diesen Teil bleibst Du besser noch auf befestigten Wegen.

Starte das Audiofile „Mönchsgang“, wenn Du bereit bist.

Du wirst jetzt eingeladen, Deine Wahrnehmung jeweils auf einen Sinn zu fokussieren.

Unterbreche das Abspielen nach der jeweiligen Anleitung für einen der Sinne und erforsche die jeweilige Sinneswahrnehmung, für gefühlte 10 Minuten oder so lange es Dir guttut.

Dann starte die Audiodatei erneut.

Du beginnst mit dem Sehen, machst weiter mit dem Hören (bitte für diesen Teil der Übung den Kopfhörer ganz abnehmen), dann kommt das Spüren und Fühlen. Zuletzt konzentrierst Du Dich ganz auf das Riechen und Schmecken.

Idealerweise hat Dich diese Übung gut in Kontakt mit der dich umgebenden Natur gebracht.

Mach Dir ein paar Notizen zu den Sinneswahrnehmungen, die Du während des Mönchsgangs gehabt hast

© Werner Lucas Coaching

Tag 6 – Der Ressourcenpfad

Bevor Du auf Deinem Weg nach neuen Ressourcen Ausschau hältst (z.B. mit dem Rif-System 😉), ist es hilfreich, sich der vorhanden, persönlichen Ressourcen bewusst zu werden.

Mit dieser Übung machst Du genau das.

Innere Ressourcen, das sind Deine Fähigkeiten, Talente, Verhaltensweisen, Eigenschaften, hilfreiche Gedanken und Zustände, Strategien, Erfahrungen, sowie bereits vorhandene Kenntnisse und Fähigkeiten.

Äußere Ressourcen, können z.B. andere Menschen, der Arbeitsplatz oder die Natur sein.

Möglicherweise bist Du Dir noch nicht aller Deiner Ressourcen bewusst. Deshalb lade ich Dich ein, eine kleine Zeitreise in die Vergangenheit mit der Natur als Inspirationsquelle zu machen.

Die Leitfrage für diese Zeitreise lautet: „Welche Ressourcen zeigt mir die Natur durch mein Erleben als Kind, Jugendlicher und Erwachsener?“

Vermutlich ist das für Dich ein ungewohnter Zugang, deshalb vorab ein paar Beispiele, wie Du Dir das vorstellen kannst:

Im Prinzip ist es einfach. Du gehst mit offenen Sinnen durch die Natur und lässt Dich von Beobachtungen überraschen, die z.B. in Resonanz stehen zu bestimmten Erfahrungen aus Deiner Biographie.

Solche Beobachtungen gehen oft mit unwillkürlichen, körperlichen Reaktionen einher: z.B. einem Lächeln, einer Vertiefung der Atmung. Wenn es sich um eine echte Ressource handelt, empfindest Du diese Reaktion als ungetrübt positiv.

Mit dieser Frage im Hintergrund werden Dir Naturbeobachtungen zu einem inneren Spiegel. So könnte ein besonders majestätischer Baum sinnbildlich für einen erhabenen Moment stehen, in dem Du Großes geleistet hast oder für einen schwierigen Moment in welchem Du standhaft geblieben bist.

© Werner Lucas Coaching

Ein badender Vogel im Bach wird zum Gleichnis für ein Erlebnis der gelungenen Selbstfürsorge und so weiter.

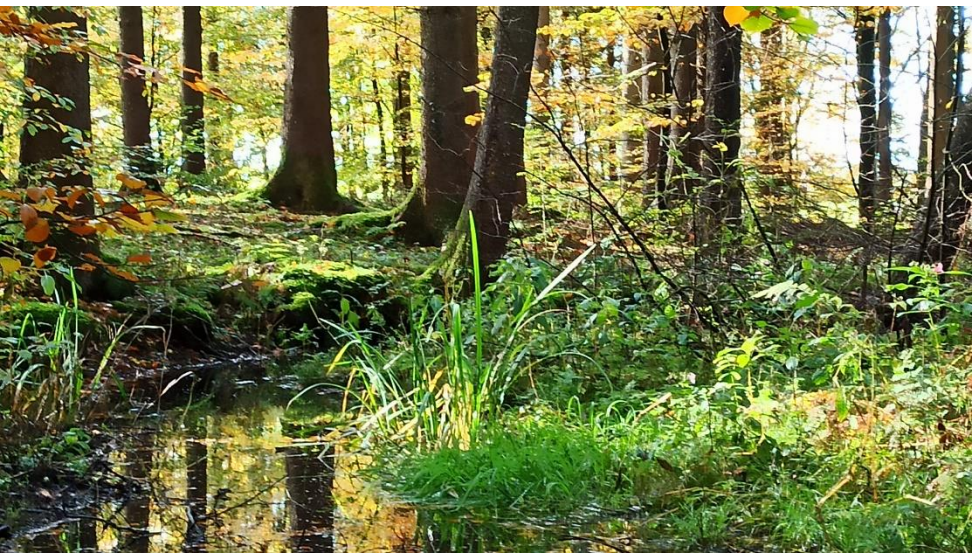
Lass Dich von Deiner Intuition führen und beobachte mit was Du in Resonanz gehst. Entscheidend ist nur die Assoziation, die Du als hilfreich wahrnimmst.

Oft passiert das Zeitversetzt. Etwas in de Natur spricht dich an und Dir fällt erst später ein, warum. Mach Fotos oder nimm den Naturgegensand mit und lass Dir mit Erklärungsversuchen Zeit.

Vorbereitung

Zeitbedarf für die Übung: Ca. 2 – 3 Stunden. Für das Erfolgstagebuch zusätzlich 30 Minuten.

Siehe auch Abschnitt **Praktische Vorbereitungen für die Arbeit mit der Natur.**



Für den Anfang ist ein Feld- oder Forstweg, ca. ein Kilometer lang, der z.B. bis zu einem Waldrand führt, geeignet. Es sollte ein sichtbarer Übergang von einer Landschaftsform zu einer anderen sein. Für den weiteren Verlauf ist ein möglichst abwechslungsreiches Gelände, das vielfältige Beobachtungen ermöglicht, förderlich. Mein Favorit ist ein Mischwald mit fließenden Gewässern und wechselnder Vegetation.

© Werner Lucas Coaching

Wenn Du trittsicher bist, kannst Du auch abseits befestigter Wege nach Inspiration suchen.

Du gehst mit der Absicht in die Natur, aus ihr Inspiration zu erhalten. Im Gegenzug und als Zeichen Deiner Dankbarkeit kannst auch Du ein kleines Geschenk an die Natur vorbereiten. Nimm z.B. etwas Salbei, Beifuß oder Rainfarn, den Du am Beginn der Übung verbrennst und dabei um Inspiration und Führung bittest.

© Werner Lucas Coaching

Durchführung Tag 6

Mönchsgang

Du beginnst wieder mit dem Mönchsgang. Durch die bewusste Wahrnehmung mit allen Sinnen kommst Du zur Ruhe und bereitest Dich gut auf die Wiederentdeckung Deiner Ressourcen vor.

Für diesen Teil bleibst Du besser noch auf befestigten Wegen.

Starte das Audiofile „Mönchsgang“, wenn Du bereit bist.

Du wirst jetzt eingeladen, Deine Wahrnehmung jeweils auf einen Sinn zu fokussieren.

Unterbreche das Abspielen nach der jeweiligen Anleitung für einen der Sinne und erforsche die jeweilige Sinneswahrnehmung, für gefühlte 10 Minuten oder so lange es Dir guttut.

Dann starte die Audiodatei erneut.

Du beginnst mit dem Sehen, machst weiter mit dem Hören (bitte für diesen Teil der Übung den Kopfhörer ganz abnehmen), dann kommt das Spüren und Fühlen. Zuletzt konzentrierst Du Dich ganz auf das Riechen und Schmecken.

Idealerweise hat Dich diese Übung gut in Kontakt mit der dich umgebenden Natur gebracht.

Stummer Übergang

Du folgst weiter Deinem Weg und entscheidest intuitiv, an welcher Stelle des Weges der Übergang zu Deinem Ressourcenpfad sein soll. Ein signifikanter Wechsel in der Landschaft, z.B. ein Waldrand oder eine Brücke über ein Gewässer sind passende Orte.

© Werner Lucas Coaching

Hier ändert sich die Bedeutung der Natur für Dich: Sie kann ab diesem Punkt zu einem magischen Ort werden, der Dir besondere Einsichten in Dein Leben und Deine Persönlichkeit gewährt.

Wenn Du diesen Ort erreicht hast, bleibst Du stehen und hältst inne.

Markiere ihn, in dem Du z.B. mit deinem Fuß einen Strich quer über den Weg ziehst. Das ist die Schwelle zum Ressourcenpfad, die Du gleich überschreiten wirst.

Spüre in Dich hinein, ob es etwas gibt, was Dich auf Deinem Ressourcenpfad stören oder behindern könnte. Damit meine ich vor allem Gedanken, Sorgen oder eine störende Körperbefindlichkeit.

Wenn es da etwas gibt, sieh Dich um und wähle intuitiv einen Naturgegenstand, der diese Störung verkörpert. Lege dieses Objekt in der Nähe der Schwelle ab und lasse die Störung damit los.

Falls Du Salbei oder etwas anderes dabeihast, dann kannst Du es jetzt abbrennen oder anderweitig der Natur übergeben und dabei um Inspiration und innere Führung bitten.

© Werner Lucas Coaching

Jetzt erinnere Dich an einen schönen Moment aus Deiner jüngeren Vergangenheit und hole ihn Dir mit all Deinen Sinnen her, so wie Du es beim Mönchsgang geübt hast.

Mit diesem Gefühl öffnest Du jetzt Deine Arme mit nach oben geöffneten Händen und überschreitest die Schwelle zu deinem Ressourcenpfad.

Ressourcenpfad

Starte jetzt das Audiofile „Ressourcen Deiner Kindheit". Nutze die vollen 180 Grad Deines Sehfeldes und vertraue darauf, dass Dir die Natur zeigt was zu Deinem ressourcenvollen Kind gehört.

Nimm Dir für Deine Kindheit wenigstens 10 Minuten Zeit, besser mehr.

Wenn Du das Gefühl hast, es ist Zeit die Kindheit abzuschließen, nimm intuitiv ein repräsentatives Natursymbol für Deine Kindheit zu Dir. Alternativ kann es auch eine Bewegung, ein Wort oder eine Geste sein.

Als nächstes betrittst Du den Ressourcenpfad Deiner Jugend. Vielleicht gehst Du erst mal ein Stück, bis Du in eine Umgebung kommst, die dazu passt. Du bist jetzt schon etwas größer. Möglicherweise darf das Gelände da etwas anspruchsvoller sein. Lass Dich auch hier möglichst von Deiner Intuition führen.

Wenn Du bereit bist, spiele das Audiofile „Ressourcen Deiner Jugend" ab.

Nimm Dir auch für Deine Jugend wenigstens 10 Minuten Zeit, besser mehr.

Wenn Du das Gefühl hast, es ist Zeit die Jugend abzuschließen, nimm intuitiv ein repräsentatives Natursymbol für Deine Jugend zu Dir. Alternativ kann es auch eine Bewegung, ein Wort oder eine Geste sein.

Mit dem Ressourcenpfad des Erwachsenenalters schließt Du die Übung ab. Mit wachsendem Lebensalter werden meistens auch die Herausforderungen größer. Das sollte sich im Gelände nach Möglichkeit spiegeln. Es könnte eine

© Werner Lucas Coaching

gute Idee sein, hierfür befestigte Wege zu verlassen. Schau wo das möglich ist, ohne Dich in Gefahr zu bringen. Lass Dich wieder möglichst von Deiner Intuition leiten.

Wenn Du bereit bist, spiele das Audiofile „Ressourcen Deines Erwachsenenalters" ab.

Nimm Dir für hierfür etwas mehr Zeit. Je nach Lebensalter wenigstens 30 Minuten, besser mehr.

Wenn Du das Gefühl hast, es ist Zeit die Übung abzuschließen, nimm intuitiv ein repräsentatives Natursymbol für Dein Erwachsensein zu Dir. Alternativ kann es auch wieder eine Bewegung, ein Wort oder eine Geste sein.

Vielleicht magst Du Dich bei der Natur mit einer Geste oder einem Wort für die Unterstützung bedanken. Dann wird es Zeit die Ressourcen zu sammeln.

Schreibe auf, welche Ressourcen Du entdeckt hast.

Kindheit

Jugend

© Werner Lucas Coaching

Erwachsenenalter

Wenn Du fertig bist, wird es Zeit zum Ausgangspunkt zurück zu kehren.
Überschreite die Schwelle und kehre zurück in Deine alltägliche Wirklichkeit.

© Werner Lucas Coaching

Entscheide, ob Du das Natursymbol mit störenden Gedanken, Gefühlen oder Körperbefindlichkeiten wieder zu Dir nehmen oder dort lassen willst.

Abschluss

Wenn Du Lust hast, ziehe hier ein Fazit. Mit welchen Gedanken und Fragen hast Du Dich in diesem Kurs besonders auseinandergesetzt? Welche sind vielleicht noch offen? Wie wirst Du Deinen Weg in Zukunft weiter gehen?

© Werner Lucas Coaching

Bonus – Der Ressourcenpfad für alle Fälle

Der Ressourcenpfad ist eine Übung, die Dich bei größeren Vorhaben auf Deinem Weg unterstützt.

Du bekommst damit eine erweiterte Perspektive und kannst Dir mithilfe Deiner Intuition diejenige Deiner Ressourcen bewusst machen, die für Dein Vorhaben jetzt wichtig sind.

Ich empfehle Dir mit Mönchsgang und stummem Übergang als Einstimmung und Vorbereitung zu beginnen.

Die Illustration auf der Folgeseite kannst Du Dir als Merkzettel ausdrucken.

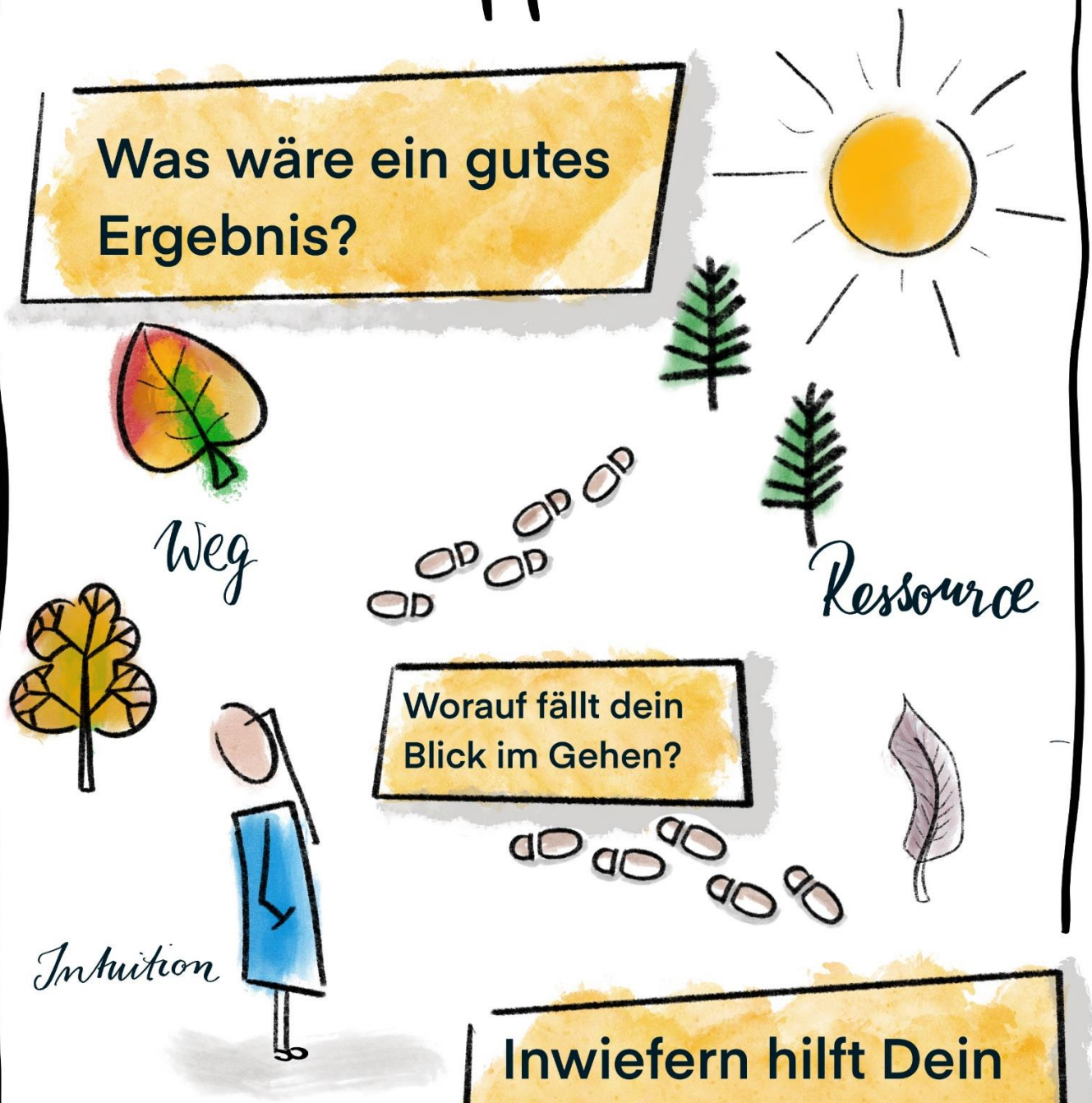
Ich wünsche Dir wertvolle Einsichten und viel Erfolg!

© Werner Lucas Coaching

Werner Lucas
Coaching

Ressourcenpfad

Was wäre ein gutes Ergebnis?



Worauf fällt dein Blick im Gehen?

Inwiefern hilft Dein Gegenstand auf dem Weg?

30 Minuten