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