



Werner Lucas
Rad der inneren Führung



**Natur als
dein Spiegel**

Inhalt

Natur als Spiegel	3
Was dich in diesem Mini-Kurs erwartet	3
Naturübung – Der Mönchsgang	4
Vorbereitung.....	4
Durchführung	4
Abschluss	7
Journaling – Deiner Erfahrung nachspüren	7
Integration.....	9
Zum Abschluss des Mini-Kurses	10
Wenn du weitergehen möchtest.....	10
Die Reise durch das Rad beginnt im Süden	10



Natur als Spiegel

Ein erster Schritt zu deiner inneren Führung

Manchmal spüren wir, dass etwas in unserem Leben nach neuer Orientierung sucht.

Äußerlich läuft vieles weiter wie gewohnt –
und doch tauchen Fragen auf:

Bin ich noch auf dem richtigen Weg?

Was ist mir wirklich wichtig?

Woran möchte ich mich orientieren?

Solche Fragen führen uns schnell ins Nachdenken. Manchmal kann es hilfreich sein, für einen Moment nicht nach einer Antwort zu suchen, sondern zunächst aufmerksamer wahrzunehmen.

Genau dazu lädt dich dieser Mini-Kurs ein.

Du wirst für eine Weile nach draußen gehen, langsamer werden und deiner Umgebung mit offenen Sinnen begegnen. Dabei geht es nicht darum, in der Natur eine bestimmte Antwort zu finden.

Vielleicht fällt dir etwas auf. Vielleicht berührt dich etwas. Vielleicht entsteht eine Erinnerung, ein Gedanke oder ein Gefühl. Vielleicht geschieht auch nichts, was dir besonders erscheint.

Alles davon darf Teil deiner Erfahrung sein.

Im RiF verstehen wir die Natur als einen lebendigen Resonanzraum. In der Begegnung mit ihr können wir nicht nur unsere Umgebung bewusster wahrnehmen, sondern manchmal auch uns selbst auf eine neue Weise begegnen.

Welche Bedeutung eine solche Erfahrung für dich hat, kann nur aus deiner eigenen Wahrnehmung entstehen.

Dieser Mini-Kurs lädt dich ein, damit eine erste Erfahrung zu machen.

Was dich in diesem Mini-Kurs erwartet

- ein langsamer Gang durch die Natur, bei dem deine Wahrnehmung im Mittelpunkt steht
- eine Einladung, einer persönlichen Resonanz nachzuspüren



- einige offene Fragen, mit denen du deine Erfahrung reflektieren kannst
- ein kleiner Impuls, um etwas davon mit in deinen Alltag zu nehmen

Du musst dabei nichts Besonderes erleben oder erkennen. Entscheidend ist deine eigene Erfahrung.

Naturübung – Der Mönchsgang

Die Natur als Spiegel erfahren

Diese Übung lädt dich ein, die Natur auf eine etwas andere Weise wahrzunehmen.

Wir sind es gewohnt, draußen zu sein und gleichzeitig mit unseren Gedanken beschäftigt zu bleiben.

Der Mönchsgang hilft dir, für einen Moment aus diesem gewohnten Modus auszusteigen.

Du gehst langsam, aufmerksam und ohne Ziel.

Dabei öffnest du deine Sinne –
und lässt die Natur zu einem **Spiegel deiner inneren Welt** werden.

Manchmal zeigt sich dieser Spiegel ganz leise:
in einem Bild, einem Gefühl oder einem Gedanken, der plötzlich auftaucht.

Mehr braucht es für den Anfang nicht.

Vorbereitung

Zeitbedarf: etwa 15–20 Minuten

Suche dir einen Ort, an dem du ungestört gehen kannst:

- ein Waldweg
- ein Park
- eine Wiese
- ein ruhiger Pfad

Der Ort muss nicht besonders sein.

Wichtig ist nur, dass du dich dort sicher und wohl fühlst.

Durchführung

Beginne damit, einen Moment still zu stehen.



Spüre deine Füße auf dem Boden.
Atme ruhig ein ... und wieder aus.
Dann geh langsam los.
Lass dein Tempo etwas langsamer werden als gewöhnlich.
Während du gehst, richte deine Aufmerksamkeit nacheinander auf deine Sinne.

Sehen

Welche Farben, Formen oder Bewegungen fallen dir auf?
Vielleicht ein Blatt im Wind,
ein besonderer Baum,
ein Lichtfleck auf dem Boden.
Lass deinen Blick weich werden und nimm wahr, was sich zeigt.

Hören

Welche Geräusche sind da?
Wind in den Blättern,
Vögel,
deine Schritte auf dem Boden,
vielleicht auch entfernte Stimmen.
Versuche nicht, etwas Besonderes zu hören.
Nimm einfach wahr, was bereits da ist.

Riechen

Nimm nun bewusst wahr, wie die Luft um dich herum riecht.
Vielleicht bemerkst du den Duft von Erde,
feuchtem Laub,
Harz,
Gras oder Blüten.
Atme einmal etwas tiefer ein und lass den Geruch auf dich wirken.

Fühlen

Wie fühlt sich der Boden unter deinen Füßen an?
Vielleicht weich oder fest,
trocken oder feucht.



Spüre auch die Luft auf deiner Haut –
Sonne, Wind oder die Kühle des Schattens.

Schmecken

Richte nun kurz deine Aufmerksamkeit auf deinen Mundraum.

Vielleicht nimmst du einen Geschmack wahr –
frische Luft, Feuchtigkeit oder Kühle.

Manchmal verändert sich auch der Geschmack im Mund,
wenn wir langsamer werden und bewusster atmen.

Gehe so einige Minuten weiter.

Ein Moment der Resonanz

Während du weitergehst, bemerkst du vielleicht, dass etwas deine
Aufmerksamkeit stärker anzieht.

Das kann ein Baum sein, ein Stein, eine Pflanze, ein Geräusch, eine
Bewegung oder ein bestimmter Ort.

Vielleicht ist es etwas ganz Unscheinbares.

Wenn etwas deine Aufmerksamkeit hält, kannst du stehen bleiben und ihm
für eine Weile begegnen.

Nimm zunächst einfach wahr:

Was ist tatsächlich da?

Betrachte Formen, Farben, Bewegungen oder andere Einzelheiten. Vielleicht
möchtest du etwas berühren oder einem Geräusch zuhören.

Dann richte deine Aufmerksamkeit langsam auch auf dich selbst:

Was bemerkst du in dir, während du hier bist?

Vielleicht entsteht ein Gedanke.

Vielleicht ein Gefühl.

Vielleicht eine Erinnerung oder ein inneres Bild.

Vielleicht bemerkst du einfach Ruhe, Neugier oder auch gar nichts
Besonderes.

Versuche nicht, sofort eine Bedeutung darin zu finden.

Bleibe für einen Moment bei dem, was du wahrnimmst.



Abschluss

Bevor du deinen Weg fortsetzt, nimm noch drei ruhige Atemzüge.

Nimm deine Umgebung wahr und spüre zugleich deinen Körper.

Vielleicht gab es während des Mönchsgangs einen Moment, der dir besonders in Erinnerung geblieben ist. Vielleicht war deine Erfahrung auch eher still und unscheinbar.

Du musst jetzt noch nicht wissen, was sie für dich bedeutet.

Nimm einfach mit, was da ist.

Im nächsten Schritt kannst du deiner Erfahrung im Journaling noch einmal begegnen und schauen, welche persönliche Bedeutung daraus vielleicht entstehen möchte.

Journaling – Deiner Erfahrung nachspüren

- Nimm dir nach dem Mönchsgang etwa **10–15 Minuten Zeit**, um deine Eindrücke aufzuschreiben.
- Schreibe frei – ohne Anspruch auf Richtigkeit.
Es geht nicht darum, etwas „herauszufinden“, sondern darum, deiner Wahrnehmung Worte zu geben.
- Oft werden Gedanken oder Gefühle erst klar, wenn wir sie aufschreiben.

Wahrnehmung

Was ist mir während des Mönchsgangs besonders aufgefallen?

Was hast du tatsächlich gesehen, gehört, gerochen oder körperlich wahrgenommen?

Gab es etwas, bei dem deine Aufmerksamkeit länger geblieben ist?



Resonanz

Was hast du in diesem Moment in dir wahrgenommen?

Welche Gedanken, Gefühle, Erinnerungen oder inneren Bilder sind entstanden?

Was hat dich vielleicht berührt, irritiert oder neugierig gemacht?

Persönliche Bedeutung

Wenn du jetzt auf diese Begegnung zurückblickst: Gibt es etwas daran, das mit deinem gegenwärtigen Leben in Resonanz geht?

Taucht eine Verbindung zu einer Frage, einer Situation oder einem Thema in deinem Leben auf?

Oder möchtest du die Erfahrung zunächst einfach so stehen lassen, wie sie war?

Innere Führung

Wenn du deiner Erfahrung keine schnelle Erklärung geben musst:

Was klingt in dir nach?

Gibt es etwas, dem du in den nächsten Tagen mehr Aufmerksamkeit schenken möchtest?



Integration

Was möchtest du mitnehmen?

Bevor du diesen Mini-Kurs abschließt, nimm dir noch einen Moment für deine Erfahrung.

Vielleicht ist dir etwas aufgefallen, das du vorher nicht wahrgenommen hast. Vielleicht ist eine Frage entstanden. Vielleicht klingt ein bestimmter Moment noch in dir nach.

Und vielleicht war deine Erfahrung ganz unscheinbar.

Du musst daraus keine Erkenntnis machen.

Manche Erfahrungen erschließen sich erst später. Andere bleiben einfach das, was sie waren – ein Moment aufmerksamer Begegnung.

Wenn du möchtest, frage dich:

Was möchte ich aus dieser Erfahrung mit in meinen Alltag nehmen?

Vielleicht ist es die Erinnerung, zwischendurch langsamer zu werden.

Vielleicht möchtest du einem Gedanken oder Gefühl weiter Aufmerksamkeit schenken.

Oder du möchtest an diesen Ort zurückkehren und wahrnehmen, was sich durch die Wiederkehr verändert.

Mein kleiner nächster Schritt:



Zum Abschluss des Mini-Kurses

Eine erste Begegnung

Mit dem Mönchsgang hast du eine einfache Form der Naturpraxis kennengelernt.

Vielleicht hast du dabei erlebt, wie sich deine Wahrnehmung verändert, wenn du langsamer wirst und deiner Umgebung bewusster begegnest.

Im Rad der inneren Führung beginnt persönliche Entwicklung häufig genau mit dieser Aufmerksamkeit:

wahrnehmen, was ist,
Resonanz bemerken,
der eigenen Erfahrung nachspüren
und daraus nach und nach persönliche Orientierung entstehen lassen.

Die Natur gibt dir dabei keine fertigen Antworten.

Sie kann zu einem Resonanzraum werden, indem du dir selbst und deinem Leben auf eine andere Weise begegnest.

Was daraus für dich entsteht, darf sich mit der Zeit zeigen.

Wenn du weitergehen möchtest

Die Reise durch das Rad beginnt im Süden

„Natur als Spiegel“ war eine erste Einladung, der Natur aufmerksam zu begegnen und deiner eigenen Wahrnehmung Raum zu geben.

Wenn du diesen Weg weiter erkunden möchtest, führt die Reise durch das Rad der inneren Führung in einen ersten Erfahrungsraum: den Süden.

Der Süden steht im RiF für die Seinsqualität des Vertrauens – für Erfahrungen rund um Gefühle, Beziehung, innere Sicherheit und die Fähigkeit, sich dem Leben zu öffnen.

Im kostenlosen Schnupperkurs „**Zurück zu deinem inneren Vertrauen**“ kannst du diesem Erfahrungsraum auf deine eigene Weise begegnen.

Die Einladung dazu findest du auch in meiner begleitenden E-Mail zu diesem Mini-Kurs.

