







# ArbeitsDialoge in der Natur - wozu?

Unterschiedliche Anliegen, passende Methoden verstärkt durch die Natur, um ...

- \* berufliche & persönliche Entwicklung anzuregen
- \* Widersprüche und Widerstände zu erkennen & auszubalancieren
- \* Entscheidungen vorzubereiten oder zu treffen
- \* den äußeren und inneren Kompass zu nutzen und auszurichten
- \* gehend denken und sprechen das fällt oft leichter

All das können wir Menschen sehr gut in Verbindung mit der Natur.

Dabei hetzen wir nicht sportlich "ich habe 1h Zeit zum Sauerstoff tanken" durch den Wald, der dann nur als Kulisse dienen würde.

Vielmehr geht es darum, einzutauchen - in die Wirksamkeit der Natur, um z.B. Perspektiven & Symbole wahrzunehmen, die unsere Gedanken anregen: "dieser Weg ist wie ..., dieser Baum steht für ... der andere da hinten jedoch ... "

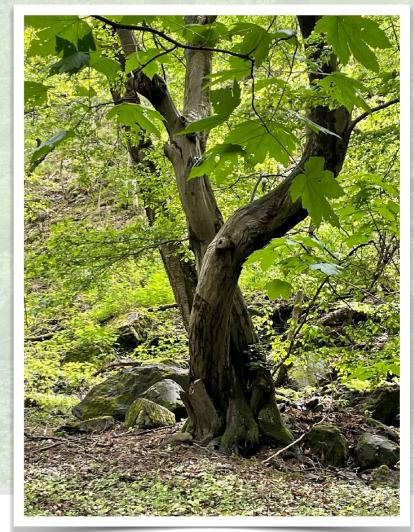
Systemische Felder lassen sich betreten und wirksam nutzen für unsere Klärungen (die im Besprechungsraum mit Figuren o.ä. dargestellt werden) - unbewusstes wird klarer, besprechbar, bearbeitbar.

Viele Erfahrungen zeigen, dass diese Qualität im NaturRaum - statt Besprechungsraum einen wesentlichen Unterschied macht!

Natur ist da: als unser sich beständig wandelndes Umfeld, um unsere Sicht auf die Dinge mit allen Sinnen erleben zu können. Wenn wir uns darauf einlassen...

Als Trainer & Coach unterstütze ich Dich / Sie / Euch dabei mit passenden Methoden, Fragen, Feedback und Ideen an ausgewählten Orten.

**Und die Natur wirkt: als Co-Coach!** (Oder ist es umgekehrt?)





### **Natur wirkt**

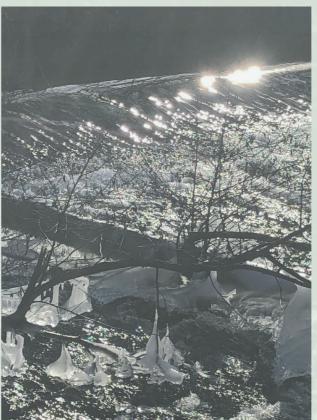
- \* mit Farben und Grautönen, Licht und Dunkel, Sonne und Schatten, Stille und Klang, Wind, Temperaturen und Gerüchen
- \* und steckt für uns Menschen voller Anregungen: Symbole, Formen und Analogien, Blickwinkel, Perspektiven und Impulse für unsere Gedanken, für unsere Probleme und die möglichen Lösungen
- \* für uns als ein Spiegel und als perfekter Raum, um RESILIENZ zu zeigen und entwickeln zu lassen

Die Wirkung des Waldes ist in zahlreichen Studien nachgewiesen: Bäume wirken positiv auf unser Immunsystem & die Atmosphäre des Waldes beruhigt unser Nervensystem, sorgt für den Abbau von Stresshormonen, verbessert die Pulsfrequenz und den Herzschlag. In jeder Jahreszeit.

Das sogenannte Waldbaden (japanisch: shinrin-yoku, 森林浴) ist inzwischen von Krankenkassen anerkannt - ein Beleg für die Wirksamkeit z.B. präventiv oder in Verbindung mit Reha-Maßnahmen.

Infos: https://www.waldbaden-akademie.com





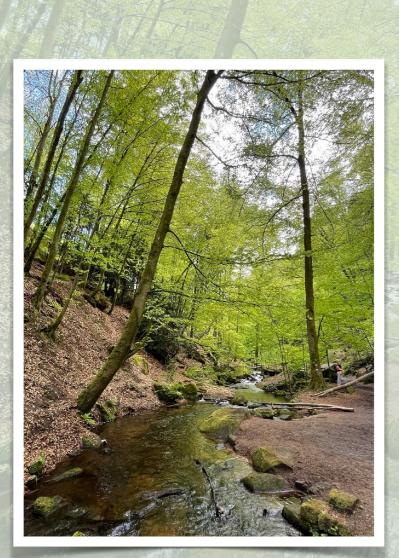






# Natur: DialogRaum

- \* Dialog mit uns selbst mit dem eigenen inneren Team, der inneren Vielfalt aus tiefen Werten, Ressourcen, Erfahrungen, Wünschen, um Kraft zu schöpfen und unsere Resilienz, d.h. unser psychisches Immunsystem zu stärken
- \* Dialog mit anderen Menschen mit Kollegen im Team, mit einem Coach / Trainer um gemeinsam Verständnis und Lösungen zu entwickeln





# **EntwicklungsDialoge**

Jede/r für sich

- \* mit eigenen beruflichen & persönlichen Themen & Fragen
- \* mit dem eigenen, inneren Team
- \* Muster, Konflikte, Routinen: erkennen, verstehen, verstärken, verändern

#### Gemeinsam als Team. WiederBegegnung im Team

- \* Stand-Orte einnehmen
- \* Perspektiven wechseln
- \* Werte klären
- \* Fragen finden
- \* Antworten erkennen
- \* "Schätze" (nicht) suchend ... finden
- \* Begegnungen in anderem Licht
- \* Ziele und Wege entdecken
- \* Lösungen finden



### **Orte & Dauer**

Geeignete ORTE sind vielfältig - fast überall ist Natur!

- \* Ein Wald, auf einer Wiese, an einen kleinen Bach, See oder gar am Meer, auf einem Berg
- \* Oft gibt es sie nur wenige Minuten von Deinem / Ihrem Arbeitsplatz entfernt: "NaturRäume" im Park, am Fluss, im Weinberg ... und damit die Möglichkeit, hinaus ins Freie zu wechseln manchmal braucht es nur geeignetes Schuhwerk und eine Jacke.

#### DAUER

- \* Möglich ist (fast) alles:
  - \* 1-2 Coaching-Stunden oder Minitraining
  - \* halb- oder ganztägige Workshops
  - \* mehrtägige Treffen in Unterkünften oder Hotels, die in die Natur eingebettet liegen.
- \* Kombinationen aus Besprechungsraum & Natur sind selbstverständlich möglich

Schon kurze Sessions in der Natur sorgen für mehr Klarheit & Energie.

Insbesondere durch wiederholte Begegnungen in der Natur vertieft sich die nachhaltige Wirkung und stärkt sich die Resilienz und Stabilität der individuellen Lösungen oder im Team. Die Abstände können zwischen wenigen Tagen oder auch 2-3 Wochen liegen.

In einem vorbereitenden Gespräch / Auftragsklärung finden wir gemeinsam heraus, welche Themen und Vorgehensweise stimmig und zieldienlich sind. Und welcher Ort erreichbar und geeignet ist.



"In der Natur fühlen wir uns so wohl, weil sie kein Urteil über uns hat" Friedrich Nietzsche (1844 - 1900)



# **Programme**

### Coaching für Einzelpersonen

- \* Klärungen von z.B. Konfliktsituationen im inneren Team und / oder mit anderen Menschen: berufliche Rollen und Situationen, Erwartungen und persönliche Ansprüche etc.
- \* 1:1 Begegnung mit dem Coach führt zur Intensivierung des Problemverständnisses und der Lösungsoptionen - angeregt, symbolisiert durch die natürliche Umgebung
- \* Persönliche Sicherheit, Resilienz und Stabilität für zukünftige Situationen

### **Teamentwicklung / Teamcoaching**

- \* (Wieder-)Begegnung: z.B. "Re-Teaming" nach Phasen der Arbeit auf Distanz / Remote-Teams
- \* Klärung von schwierigen Situationen im Team auf "neutralem" Boden
- \* Entwicklung neuer Strategien der Zusammenarbeit durch andere Denk- und Handlungsangebote
- \* Kennenlernen und Entwicklung geeigneter Kommunikationskanäle

#### Resilienztraining

- \* Trainingsprogramm in 2- 3 Stunden Einheiten über 6 8 Wochen
- \* Module und Beschreibung s. nächste Seite

#### Allgemeiner Nutzen

- \* individuelle (Problem-) Situationsbetrachtung und Lösungsfindung
- \* Systeme & Muster erkennen, verstehen, bearbeiten
- \* Klarheit & Energie
- \* Konzentration auf das Wesentliche durch "neutrale" Räume und Ausschluss des **Tagesgeschäfts**
- \* Bestehende Probleme und bisherige Lösungen werden neu gedacht und ggfs. optimiert
- \* Übertragbarkeit der gefundenen Lösungen in andere Kontexte, da die Lösungen "neutral" entwickelt werden

Eine Kombination mit klassischen Coachingtools & Begegnung im Besprechungsraum oder online-präsent ist selbstverständlich möglich.

"Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind"

Albert Einstein





## **Trainings-Programm: Natur-Resilienz**

Resilienz – das ist das "Immunsystem unserer Psyche"

Und wie das Immunsystem unseres Körpers, kann auch die Psyche gestärkt werden.

Resilienz bedeutet "seelische Widerstandskraft". Es geht um den Ausbau & Stärkung unserer kognitiven, mentalen und psychosozialen Kernkompetenzen. Resilienz hat eine grosse Bedeutung innerhalb der positiven Psychologie - mit der Kernfrage, wie das psychische Wohlbefinden gestärkt werden kann.

Mit einer guten Resilienz können wir schwierige Lebenssituationen besser meistern und gestärkt aus ihnen hervorgehen.

Für diese Ziele stehen naturgestützte Übungen bereit, welche die einzelnen "Wurzeln" der Resilienz erlebbar machen und stärken:

- \* Zielorientiertes Handeln
- \* Kreatives Lösungsdenken
- \* Optimismus
- \* Akzeptanz
- \* Achtsamkeit
- \* Selbstreflektion & Selbstregulierung
- \* Beziehungspflege

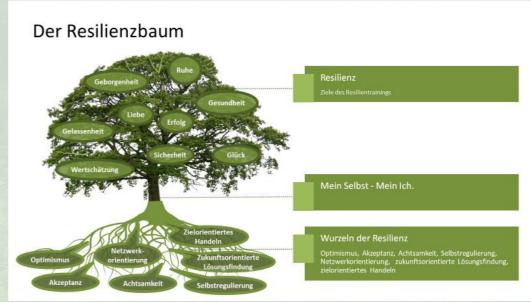
Im freien Raum der Natur gelingt es uns erfahrungsgemäß viel leichter, gelassener Schwächen anzunehmen, Stärken auszubauen und so neue oder im Moment verdeckte Ressourcen zu wecken.

Und die Natur wirkt als inspirierender Co-Coach.

#### Module / Dauer

\* 8 Trainingseinheiten à 2-3 Stunden über einen Zeitraum von 6 - 8 Wochen.





© Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit Jasmin Schlimm-Thierjung und Bea von Borcke



### Kunden-Feedback

"Du berührst und bewegst Menschen, ohne sie zu bevormunden." Petra K. Regionalmanagerin Vertrieb Logistik

"Die räumliche Trennung vom Büro half mir, mich voll und ganz dem Coaching zu widmen, Ablenkungen blieben außen vor. Den offenen Raum, Äste etc. oder einfach die Himmelsrichtungen als Hilfsmittel zu verwenden, ermöglichte eine überraschende Fokussierung auf bestimmte Themen bzw. half beim Perspektivenwechsel."

Dr. Florian Exl. Technischer Leiter. Infrastruktur Projekt SuedLink

"Sandra ist eine wunderbare Unterstützung; mit ein, zwei kurzen Sätzen ist sie in der Lage, komplett neue Sichtweisen darzustellen. Wir freuen uns sehr, mit ihr zusammenzuarbeiten."

Susanne B. Managerin / Teamleitung Vertriebsinnendienst Logistik

"Umgeben von der Natur im Wald, erdet mich das Coaching mit Sandra. Danach gehe ich mit neuen Impulsen und Perspektiven an die Herausforderungen des beruflichen Alltages. Im Wald sein ermöglicht ein komplettes Abschalten - aufgrund der räumlichen Trennung / Abwesenheit der Büroräume - und intensiviert so die Coaching-Einheiten mit Sandra. Ich kann mich auf das Wesentliche bzw. das Ursprüngliche konzentrieren und somit rückt die eigentliche Problemlösung in den Vordergrund. Sandras pragmatische und freundliche Art ist sehr hilfreich und schafft ein angenehmes Arbeitsklima."

Annkathrin Becker, 30. Teamleiterin Kommerzielle Prozesse und Beteiligungsmanagement





"Das Coaching in der Natur befreit den Geist von den täglichen Zwängen der täglichen Arbeitsumgebung und lässt mich kreativer und konzentrierter arbeiten. Bewegung in der Natur ist wie ein Reset eines Computers, dessen Arbeitsspeicher überlastet ist und der Neustart wieder volle Denkkapazität entfaltet."

Bernd, 45. Team- & Projektleiter

"Ich danke dir noch einmal von ganzem Herzen für das Coaching. Endlich war ich im Wald, allein hätte ich das nie gemacht. Du hast mir sehr viel mitgegeben und ich bin sehr glücklich und auch ungeduldig diese neuen Methoden dauerhaft in mein Leben einzubinden. Sowohl privat als auch beruflich werde ich diese neuen Erkenntnisse anwenden und freue mich ietzt schon auf die Wirkung auf andere Menschen."

Safak Yenice, 45. Teamleitung Kundenservice / Marketing

"Ja, lange habe ich überlegt, mit welcher Begrifflichkeit ich Sandras ganz besondere Persönlichkeit beschreiben kann. Ein Wort fasst es nicht. Es sind ihre wache Herzlichkeit, der klare Verstand, gepaart mit Humor, die den Naturraum ganz neu entdecken lassen. In mir ist klare Weite entstanden. Danke dafür, liebe Sandra. Sortieren, Aufräumen mit emphatisch geführter, kompetenter Begleitung. Freiraum. Kann ich von Herzen empfehlen."

Michaela W. 59. Freiberuflerin



### Sandra Kemser - über mich ...

Jahrgang 1970, verheiratet, 2 Töchter

Soziologin M.A.
Universität Köln & Leipzig

#### **Trainerin und Coach seit 1998**

14 Jahre Logistik-Konzernerfahrung / interne Akademie / stellv. Leitung 8 Jahre selbstständig

- Systemischer Coach für Personal- und Organisationsentwicklung (DBVC akkr., Milton Erickson Institut Heidelberg)
- Natur-Resilienz-Trainerin (dt. Akademie für Waldbaden)
- DNLA Personalbilanzberaterin
- Führen und Verändern (DGFP)
- M.B.T.I. / GPOP lizensierte Beraterin
- Systemisches Handwerkszeug für Prozessgestalter
- Mediatorin (Conflict and Change, London)
- Moderatorin für Bürgerbeteiligungsprozesse, Leipzig
- Studium: Soziologie, Erwachsenenpädagogik, Ethnologie



- \* Rheinländerin / Bergisches Land
- \* Jeden Tag im Wald
- \* So oft es geht: am & im Meer
- \* Segeln, schwimmen, wandern, lesen, Musik
- \* Familie und Freunde
- \* Reisen: 2 CV und Kastenwagen-Wohnmobil













Sandra Kemser M.A. Trainerin / Coach

# kemser<sup>2</sup>

Coaching & Training in Dialog

Auf dem Rosenberg 52 51503 Rösrath-Hoffnungsthal Tel. 02205.9169802 mobil 0173.3675295

sandra@kemser2.de Web www.kemser2.de



# **Anhang:**

# **Corona-Zeit Anfang 2021**

#### Als Trainerin und Coach - seit 25 Jahren - hatte ich die Wahl:

- Warten, dass endlich alles wieder so wird wie früher und wieder Präsenzarbeit möglich wird?
- Fokus auf weitere online-technische Finessen in Corona-Distanz-Zeiten?
- Weiter hören, was Kunden fehlt: "... echte Begegnung bitte, frische Luft, Bewegung statt Rückenschmerzen, weg vom Bildschirm...".
- "Sandra, wann gehst Du raus mit dem Hund, kann ich mitkommen? Tut mir gut..."
- Spüren: Der Tag verläuft besser, wenn ich draussen war.
- "Waldbaden? Was soll das denn sein? Esoterik? Sandra, Du doch nicht?! Oder geht es um Seen im Wald?" (Ok, diejenigen, die mich gut kennen, wissen: ich springe in fast jedes (klare) Wasser zu fast jeder Jahreszeit! Aber nein, das ist hier definitiv nicht gemeint!)
- Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes. Baden in ... Luft, Duft, Farben, Tönen, rauschender Ruhe.
- Fazit: Mich hat Zeit inmitten der Natur "gerettet" wirklich begriffen, gespürt habe ich es viele Wochen, Monate später. Da war es schon geschehen: ich brauche eine tägliche Dosis davon.

#### und ich habe mich entschieden:

- \* Mehr davon: fundiert, für mich und andere! In Ergänzung zu meiner "indoor" & "online" Kompetenz
- \* Für und mit Menschen, die selten hinaus gehen ebenso wie Menschen, die oft in der Natur sind: Sportlich oder einfach so...
- \* Untermauert mit zwei Aus- / Weiterbildungen in 2021:
  - . "Natur-Resilienz-Trainerin ®" an der Deutschen Akademie für Waldbaden & Gesundheit e.K. März 2021
  - . "Waldwoche" bei Wohllebens Waldakademie GmbH & Co. KG. November 2021















# "Die Kunst des Ausruhens ist ein Teil des Arbeitens und beides ist der größte Teil der Kunst des Lebens."

John Steinbeck 1902-1968



"... das ganze Leben hindurch die Fähigkeit bewahren, Erde und Gras und rauschenden Regen und Sternenhimmel als Seligkeiten zu erleben..."

Astrid Lindgren's Ferien auf Saltkrokan

