

Entschleunigen und Aufblühen in der Coaching-Hofreite „Lichtblick“

Achtsames Coaching in der Natur aktiviert und macht Sie stark und lebendig

„Mach Dir keinen Illusionen“, das war der bremsende Glaubenssatz, den die 40-jährige Familienfrau mit Teilzeitstelle als Bankkauffrau, seit ihren Kindertagen verinnerlicht hatte. Diese mächtige Formel hatte ihre eigentlichen Träume, Wünsche und Sehnsüchte abgeschnitten. Als sie im Vorgespräch zum Natur-coaching mit Ruth Werbeck spricht, beschreibt sie ihr müdes lähmendes Gefühl. Sie sei sich selbst fremd geworden, habe ihr Leben in den Dienst der Arbeit und Familie gestellt, sich immer um andere gesorgt. Jetzt will sie für sich sorgen. Sie wünscht sich Unterstützung für mehr Lebendigkeit in ihrem Leben, neue Orientierung und Mut für Veränderungen, ihr Leben zu sortieren. Durch die professionelle Begleitung will sie künftig spielend und lustvoll lernen, statt Wissen einzutrichtern, auf Menschen zutreiben, die sie anziehen anstatt Beziehungen durchzuziehen, Sicherheit in sich selber finden, komplexe Vielfalt entdecken statt lineare Langweiligkeit.

Ruth Werbeck coacht Menschen und Organisationen, die sich verändern wollen. Ihre lösungsorientierte Arbeit in der Natur fokussiert den Perspektivenreichtum und -wechsel. Ihr Blick sucht Ressourcen und Möglichkeiten und sieht das Wertvolle im Menschen. Für die Veränderungswünsche und Themen von Martina K. bietet sich ein Natur-coaching am Bachlauf korrespondierend zur inneren



Ruth Werbeck, Coach für Perspektivenentwicklung

Seelenlandschaft an. Der sanft mäandrierende Bach, die kleinen Stromschnellen und unterschiedlichen Fließgeschwindigkeiten geben Impulse. Beim meditativen Verweilen am klaren Wasser spürt sie den zarten Zugang zu ihren verschütteten Ressourcen. Die sinnliche Berührung mit dem Wasser wirkt wie eine bewegte Lebensader, die Gelassenheit und Harmonie versprüht. Trotz frischer Temperatur lockt eine aufkommende kindliche Neugier, die Hosen hochzukrempeln und mit den Füßen ins quirlige Wasser einzusteigen. Veränderungen sind für die meisten Menschen schwer. Unser Gehirn ist faul und es bleibt lieber bei den bekannten, sicheren Verhaltensmustern. Was genau braucht es für eine erfolgreiche Orientierung und Klärung? Welche Emotionen und Impulse braucht der Mensch für seine persönliche Wei-

terentwicklung? Coachings in der Natur bieten eine Auszeit in frischer Luft und sanfter Bewegung. Das achtsame Coaching von Ruth Werbeck, lädt Menschen mit ihren Veränderungsprozessen da ein, wo sie sich wohlfühlen und alle fünf Sinne – sehen, hören, tasten riechen, schmecken – demokratisch nutzen. Diese Sinnlichkeit, das bewusste Wahrnehmen der erlebten Emotionen, die Entschleunigung, die Stille und Schönheit fördert die seelische Gesundheit. Körper, Geist und Seele sind im Wechselspiel beteiligt und für Klienten wird schnell und effizient ihr eigenes Potenzial und damit der mögliche Lösungsweg sichtbar, weiß die Biologin und Coach für Perspektivenentwicklung, Ruth Werbeck. Im Coaching hilft sie, die Aufmerksamkeit und Selbstwahrnehmung der Klienten zu schärfen, intensive

Körpersignale und Empfindungen zu erkennen, zu deuten und für die angestrebte Veränderung positiv zu nutzen. Die Beschäftigung mit eigenen Körpersignalen bringt mehr Klarheit über sich und die Situation. Im Grünen und an der frischen Luft können Gedanken und Einsichten leichter fließen. Symbolische Naturbetrachtungen, Geh-Meditationen, leichte Körper-Bewegungen und achtsames Coaching aktivieren das Unbewusste und Ressourcen.

Häufig sagen die Klienten von sich selbst, sie seien Kopfmenschen, ihr Verstand sei ihnen sehr wichtig. Gleichzeitig formulieren sie eine Sehnsucht, ihrem Bauchgefühl eine größere Bedeutung zu geben. Werbecks Einfühlungsvermögen, Menschenkenntnis, Lebenserfahrung und wissenschaftliches Methoden-Repertoire helfen den Klienten sich seiner Emotionen und Stimmungen bewusst zu werden, Zusammenhänge zu erkennen und die Fülle der körpersprachlichen Informationen, wie z.B. Atem, Gestik, Haltung, Mimik als inneres Navigationssystem für stimmiges und freies Handeln zu nutzen. Die Natur wirkt bei diesem Prozess als weiser Co-Coach für Impulse und Kreativität, ein intuitiver Weg für neue Erkenntnisse, Einsichten und Lösungen.

„Es gibt Dinge, die wir kennen und Dinge, die uns unbekannt sind. Dazwischen gibt es Türen. Achtsames Natur-coaching mit Ruth Werbeck öffnet sie.“

Vorteile:

- ▶ Sensibel werden für innere Bedürfnisse und Prozesse
- ▶ Burnout-Prophylaxe | Work-Life-Balance
- ▶ Bessere Selbstwahrnehmung und sichere, kluge Entscheidungen
- ▶ Ressourcenaktivierung, Selbstbestimmung und Selbstkompetenz
- ▶ Gelingende Umsetzung, Transfer von Erkenntnissen und Lösungen in den Alltag
- ▶ ~~Ressourcentraining in der Natur-Workshop für Visionen~~

Ruth Werbeck
Die Coaching-Hofreite LICHTBLICK
Pfirschnbächerstraße 28
64739 Höchst
Tel. 06163-828335
Mail:
ruth.werbeck@t-online.de
www.werbeck-coaching.com

Seminar-Tipp

Ziele und gesunde Balance in herzlicher Atmosphäre

Verweilen, zuhören, schauen, fühlen: Staunen Sie, was in Ihnen steckt, entdecken Sie Ihre Pracht.

Termin: Samstag, 6. 4. 2013 von 10 bis 17 Uhr

Teilnehmer: max. 6 Personen

Preis: € 95,- inkl. Imbiss