

# MICRO NATUR COACHING



# Analogien in der Natur finden

Eine Micro Coaching Übung an der  
frischen Luft

**Dagmar Wienböcker**



# **INHALTSÜBERSICHT**

**Anleitung - Seite 4**

**Übung - Seite 5**

**Arbeitskarten 1-3 - Seite 6**

**Arbeitskarten 4-6 - Seite 7**

**Arbeitskarten 7-9 - Seite 8**



## "Finde dein Schwerpunktthema"



### ANLEITUNG

Heute begibst du dich auf einen kurzen Spaziergang. Und du machst dich mit einer Frage oder einer Problemstellung oder eine einer Entscheidung, die zu treffen ist, auf den Weg in die Natur.

Diese Übung dauert ca. 45 Minuten. Du brauchst keine besondere Ausrüstung, nur einen kleinen Beutel oder Rucksack für deine Fundstücke aus der Natur und die 9 Arbeitskarten zum Ausschneiden, die du im Anhang findest.

Suche dir auf deinem Spaziergang Gegenstände, die besonders und gegensätzlich sind, nimm die als Erinnerung die Arbeitskarten mit und notiere dir gleich beim Finden den ersten Gedanken zu jedem Fundstück

- etwas Hartes
- etwas Weiches
- etwas Leichtes
- etwas Schweres
- etwas Schönes
- etwas Nahrhaftes
- etwas Glattes
- etwas Spitzes
- Außergewöhnliches

# NATUR RESONANZ ÜBUNG



1. Du bist von der **Sammlung** zurück und suchst dir nun einen geschützten Platz, an dem du deine Fundstücke vor dir ausbreiten kannst. Nimm sie nacheinander in deine **Hände** und betrachte sie.

Lass dich **überraschen!**

Wo verspürst du eine **Resonanz**? Lese nochmals den ersten Gedanken auf deiner Sammelkarte, und ergänze, was dir nun mit etwas Abstand einfällt.

2. Frage dich, in **Hinblick** auf deine **Frage**, dein **Problem** oder deine **Entscheidung** - was ist daran gerade hart, weich, leicht, schwer, schön, nahrhaft, glatt, spitz oder außergewöhnlich?

Notiere wieder deine Gedanken auf der Sammelkarte.

3. Sortiere nun deine Fundstücke nach **Priorität**. Der Gegenstand mit der höchsten Resonanz liegt oben oder in der Mitte. So gestaltest du dein **Resonanzbild** aus der Natur.

4. Nachdem alles an der richtigen Stelle liegt, wähle noch einmal jeden Gegenstand aus, nimm ihn in die Hand und versuche herauszufinden, welche **Gedanken** oder **Gefühle** sich beim Betrachten einstellen. Hast du **Einfälle** oder schießen dir gerade Ideen in den **Kopf**? Schreibe es auf!

5. Wähle das Thema mit der größten Resonanz – das ist deine **Priorität**, mache ein **Brainstorming** um Antworten, Ideen und Lösungen zu finden. Arbeite damit weiter und mache ein **Bild** als Erinnerung!

**Etwas Hartes ...**



**Etwas Weiches ...**



**Etwas Leichtes ...**

**Etwas Schweres ...**

**Etwas Schönes ...**

**Etwas Nahrhaftes ...**

**Etwas Spitzes ...**

←-----→  
**Etwas Glattes ...**

←-----→  
**Etwas Außergewöhnliches ...**