


# Intensivtage Arbeitsraum Natur – die Fortbildung zum Buch

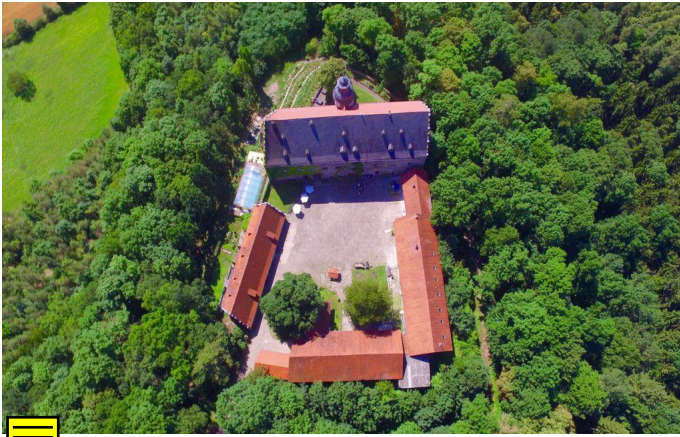
## Erleben und Lernen in der Natur

Wir freuen uns, für Sie im Juni 2023 eine Intensiv-Fortbildung im Arbeitsraum Natur zu den Bereichen Natur-Coaching und Natur-Mentaltraining zu gestalten. Gemeinsam erleben wir vier Tage mit zahlreichen Workshops und Aktivitäten in abwechslungsreicher Natur. Basis für Übernachtung und Verpflegung ist das sehr schöne Schloss Bettenburg mitten im Wald.

Erleben und lernen Sie aus erster Hand von den Autorinnen und Autoren des Springer-Buches „Arbeitsraum Natur – Handbuch für Coaches, Therapeuten, Trainer und Organisationen“. Nach den tollen Erfahrungen aus dem Sommer 2022 werden wir auch in 2023 im bewährten Team mit Katja Dienemann, Carsten Gans und Anja Hume für reichlich Abwechslung mit neuen Workshops-Inhalten sorgen.

## Seminarinhalte, Rahmenprogramm und Zertifikat

- Tagesbeginn mit optionaler Morgenaktivität: z. B. mit einer Gehmeditation sowie achtsamer Natur- und Selbsterfahrung an jeweils einem Tag sowie intuitivem Bogenschießen an allen Tagen
- Je ein gut 3-stündiger Natur-Workshop am Vor- und Nachmittag, insgesamt 6 verschiedene (2 pro Lehrtrainer:in), mit einer 2-stündigen Mittagspause zur Verpflegung, Erholung und für persönliche Notizen/Vertiefung
- Verschiedene Abendaktivitäten runden die Tage ab: Dabei vertiefen wir am ersten Abend die praktischen Inhalte mit dem Theorie-Schwerpunkt „Prozessbegleitung“, informieren am Folgetag zu den Weiterbildungen der einzelnen Trainer:innen und nutzen den letzten Abend zum Netzwerken und geselligen Beisammensein.
- Grundlage für die erlebnisorientierten Übungen und Interventionen ist das Gemeinschaftswerk „Arbeitsraum Natur – Handbuch für Coaches, Therapeuten, Trainer und Organisationen“.
- Die Teilnehmenden erhalten zum Abschluss das Zertifikat „Intensivtage Arbeitsraum Natur - die Fortbildung zum Buch“ 
- Gruppengrößen: 6 -10 Personen/Workshop (insgesamt für diese Veranstaltung 20-30 Teilnehmende)
- **Teilnahmegebühr:** 980 EUR inkl. 19 % MwSt. (823,53 EUR netto)
- **Anmeldeschluss:** 03. März2023
- Um sicherzugehen, wird der Abschluss einer Seminarversicherung, die auch Corona-Bedingtes abdeckt, empfohlen.



## Zielgruppe und Nutzen

Die intensive Fortbildung ermöglicht Ihnen als Kolleginnen und Kollegen aus Coaching, Therapie und Training einen fundierten Einstieg in die Arbeit in und mit der Natur. Dabei lernen Sie vielfältige neue Übungen und Interventionen kennen. Diese können Sie als wertvolles Handwerkszeug in die eigene Arbeit integrieren. Gleichzeitig erleben Sie die Intensivtage als Seminar zur Selbsterfahrung – zum Erleben der Natur für Ihre eigene persönliche Entwicklung.

Die gemeinsamen Tage helfen Ihnen, bei den Erlebnissen an der frischen Luft eine neue oder tiefere Verbindung mit der Natur zu entwickeln. Darüber hinaus fördern die intensive gemeinsame Zeit und der befruchtende Austausch bei den Workshops und weiteren Aktivitäten das Kennenlernen von Gleichgesinnten. So haben Sie die Gelegenheit, Ihr Netzwerk mit wertvollen persönlichen Kontakten aufzubauen und zu erweitern.

Das Teilnahmezertifikat „Intensivtage Arbeitsraum Natur – die Fortbildung zum Buch“ belegt Ihren Zugewinn an Kompetenzen.

## Zeiten

**Beginn:** Sonntag, 04.06.2023, 12.30 Uhr

**Ende:** Mittwoch, 07.06.2023, 15.30 Uhr

Einen detaillierten Tagesplan senden wir Ihnen mehrere Wochen vor dem Beginn zu. Sie werden an allen 6 Workshops teilnehmen können:

**Beginn ist am Sonntag, den 04.06.2023, um 12.30 Uhr mit einem gemeinsamen Mittagessen.**

Die Zeit davor sollte zur pünktlichen Anreise und zum Akklimatisieren im Seminarzentrum genutzt werden. Beim Mittagessen erfolgt die Begrüßung und in der anschließenden Runde auf dem Gelände oder bei kühlem Wetter im Seminarraum folgen Vorstellungen und Einführung in den Ablauf. Der praktische Einstieg beginnt mit dem ersten Workshop ab 14.45 Uhr.

Von Montag bis Mittwoch beginnen wir vor dem Frühstück (um 08.00 Uhr) mit den freiwilligen/optionalen Morgenaktivitäten um 07.00 Uhr.

Die Workshops starten an diesen Tagen jeweils um 09.00 Uhr und nach der Mittagspause um 14.30 Uhr. Die Angebote am Abend beginnen jeweils um 19.30 Uhr.

Am letzten Tag, dem Mittwoch, ist der Ablauf am Vormittag zunächst gleich wie an den Vortagen mit dem letzten Workshop bis 12.30 Uhr und anschließendem Mittagessen. Nach unserer Abschlussrunde ab 14.30 Uhr und einer gemeinsamen Aktion enden die Intensivtage um 15.30 Uhr

mit der Verabschiedung und Zertifikatsübergabe.

## Seminarort

### Seminarzentrum Schloss Bettenburg

Manau 22

97461 Hofheim in Unterfranken

<https://www.schloss-bettenburg.de/>

## Unterkunft und Verpflegung

Die 3 Übernachtungen kosten dort einschließlich Vollverpflegung (vegetarisch und vegan) für den gesamten Zeitraum insgesamt aktuell 172-240 EUR im Doppelzimmer, 210-258 EUR im Einzelzimmer, bzw. 294 EUR für Doppelzimmer zur Einzelnutzung (je nach Verfügbarkeit der Zimmerkategorien).

Die Buchung wird durch jede Teilnehmer:in selbst direkt beim Seminarzentrum vorgenommen.

## Ansprechpartner

Fragen rund um die Fortbildung bitte per Mail an [team@arbeitsraum-natur.de](mailto:team@arbeitsraum-natur.de)

Wir freuen uns auf Sie/Dich!

**Das bewährte Trainerteam auch in 2023: Carsten Gans, Katja Dienemann und Anja Hume**

## Workshops

### A - Ressourcen-Imagination

Imaginationsverfahren, bei denen sich Coachees mit Unterstützung des Coachs mit allen Sinnen etwas Reales oder Imaginäres vorstellen, können in vielerlei Hinsicht eingesetzt werden. Bei der „Ressourcen-Imagination“ nutzen wir Vorbilder aus der Natur, um unseren Coachees genau die Fähigkeiten, Haltungen oder Ressourcen zugänglich zu machen, die sie sich in Bezug auf ihr Anliegen wünschen. Dazu nutzen wir Trance-Prozessinstruktionen, die den Erlebens-Prozess einerseits steuern und andererseits so offen sind, dass der Coachee sie mit seinem eigenen Erleben füllen kann. Imaginationen in der Natur sind besonders eindrücklich und glaubwürdig für die Vorstellungskraft, da wir zusätzlich real vorhandene Sinnesreize wie Wind, Bachgeplätscher oder den Geruch von Erde in die verbale Anleitung einbinden.

**In diesem Workshop...**

- erleben Sie die Natur als wertvolles Lösungsmodell für eigene Anliegen

- lernen Sie eine besondere Art der Trance-Prozessinstruktion kennen: die bewährte Vorgehensweise des Begründers der modernen Hypnotherapie, Milton H. Erickson, erweitert um natürliche Sinneserfahrungen
- haben Sie Gelegenheit, sich selbst im Anleiten von naturinspirierten Imaginationen auszuprobieren
- lernen Sie eine mit Einzelpersonen und Gruppen einsetzbare Methode kennen, die Sie leicht an die Anliegen Ihrer Zielgruppe adaptieren können.

**Trainerin/Coachin:** Katja Dienemann

## **B - Sprechende Stellvertreter aus der Natur**

Die Arbeit mit so genannten Stellvertretern ist eine in Coaching und Therapie häufig eingesetzte Methode, beispielsweise in systemischen Aufstellungen mit Personen. In der Natur können Pflanzen, Tiere, Steine und vieles mehr mit ihrer Ausstrahlung zu eindrücklichen Stellvertretern werden. Bei „Sprechende Stellvertreter aus der Natur“ verbinden sich die Coachees mit den zu ihrem Anliegen passenden natürlichen Repräsentanten. Die Menschen „werden“ dann zum Baum, Vogel usw. und verleihen ihnen eine Stimme. Durch den Perspektivenwechsel sind die Äußerungen und Anregungen aus Natursicht oftmals besonders eindrücklich und aufschlussreich für den Alltag.

**In diesem Workshop...**

- erleben Sie, wie es sich anfühlt, sprechender Stellvertreter aus der Natur zu sein
- nutzen Sie Feedback aus anderen Wahrnehmungspositionen für ein reales Anliegen
- erfahren Sie, worauf Sie achten müssen, um Coachees hilfreich beim Hineinversetzen in die verschiedenen Naturperspektiven zu unterstützen
- lernen Sie eine Methode kennen, die Sie bei Einzelpersonen, offenen Gruppen und Teams einsetzen können.

**Trainerin/Coachin:** Katja Dienemann

## **C – Natur-Aufstellung (vom Problembild zum Lösungsbild)**

Aufstellungen kommen aus der systemischen Arbeit und haben auch Ursprünge im Psychodrama. Statt mit Personen als Stellvertretern arbeiten wir bei der Natur-Aufstellung in Einzel- und Paarcoachings mit Natur-Symbolen als Stellvertretern für Personen und andere Elemente/Aspekte, die für das aufzustellende, hier besser „zu legende“, Problem/Thema wichtig sind. Ausgehend vom gelegten und erlebten Problembild, das den Ist-Zustand widerspiegelt, wird im nächsten Schritt die Aufstellung durch die Coachee(s) mit Ressourcen angereichert und nach und nach zu einem realistischen und harmonischeren Lösungsbild mit konkreten Verbesserungs- und Umsetzungsideen entwickelt. Belastendes kann dabei zusätzlich unbewusst und bewusst abgelöst

oder leichter gemacht werden.

#### **In diesem Workshop...**

- erleben Sie, dass beim Entdecken und Erforschen der Symbole besonders viele Sinne angesprochen werden und die Kreativität der Coachees gefördert wird
- nutzen Sie die große Vielfalt an Natursymbolen, die intuitiv passend gefunden werden
- erlernen Sie eine besondere Form der Visualisierung, die zusätzlich auch begreifbar ist
- erfahren Sie, dass die lösungsorientierte Intervention für viele Themen geeignet ist.

**Trainer/Coach:** Carsten Gans

### **D - Geh mit Dir!**

Bei dieser Intervention lassen wir das gegenseitige Wechselspiel zwischen Körper und Geist erleben, das oft auch als „Psychosomatik“ beschrieben wird. Bei „Geh mit Dir!“ nutzen wir jedoch vorwiegend in entgegengesetzter Richtung, also somatopsychisch, den bewegten Ausdruck des Körpers beim Gehen, um in positiver Art und Weise die Psyche unserer Klienten zu beeinflussen. Dabei wird in der ersten von vier Gehphasen zunächst der psychosomatische Effekt genutzt, dass mentale Vorstellungen, Gedanken oder Erinnerungen in Verbindung mit einer problematischen Situation Auslöser für Emotionen und Stimmungen sein und direkte Auswirkungen auf die momentane Physiologie des Menschen haben können, hier konkret in Bewegungen, Mimik und Gestik beim Gehen. Die drei weiteren Gehphasen werden lösungsorientiert erlebt, beginnend mit dem Guten Gehen als Referenz-Erleben.

#### **In diesem Workshop...**

- nutzen Sie in mehreren Phasen die wörtlichen Bedeutungen und Wirkungen des Gehens
- erleben Sie, wie hilfreich es sein kann, den eigenen bewegten Körper zu nutzen in Verbindung mit einer Vorstellung des Geistes, zum Beispiel einer Erinnerung
- erlernen Sie eine Intervention, die in Einzel-, Paar- und Teamcoachings angewendet werden kann sowie anonymisiert auch in offenen Gruppen
- erfahren Sie mehr über die somatopsychische Natur-Arbeit

**Trainer/Coach:** Carsten Gans

### **E - Positive Selbstinstruktionen mit dem subvokalen Training**

Wir führen permanent einen Dialog mit uns, auch wenn wir uns dessen nicht bewusst sind. Die Qualität dieser Selbstgespräche bestimmt, wie wir uns selbst oder eine Situation wahrnehmen und

uns dementsprechend fühlen. Je nachdem, wie wir selbst mit uns reden, beeinflusst dies unsere Zuversicht, Motivation und Handlungsfähigkeit. Das subvokale Training unterstützt uns dabei, negative Gedanken zu erkennen und durch zielförderliche Selbstinstruktionen zu ersetzen. Es versetzt Menschen in die Lage, auch in schwierigen Situationen zielorientiert zu handeln und gut für sich zu sorgen.

#### **In diesem Workshop...**

- erfahren Sie die Grundzüge des subvokalen Trainings als effektives Tool für einen förderlichen Selbstumgang
- nehmen Sie wahr, wie Sie in einer ungewohnten, eventuell herausfordernden Situation in der Natur mit sich selbst sprechen
- entdecken Sie, wie sich dies auf Ihren Körper, Geist und Stimmung auswirkt
- erarbeiten Sie konstruktive Alternativen, die Ihnen im Alltag helfen, Resilienz und mentale Stärke aufzubauen.

**Trainerin/Coachin:** Anja Hume

### **F - Motto-Ziele & Embodiment – den Körper als Ressource nutzen**

Wenn wir uns gesunde und motivierende Ziele im Leben setzen wollen, ist es wichtig, dabei sowohl unsere bewussten Motive als auch unsere unbewussten Bedürfnisse zu berücksichtigen. Motto-Ziele sind eine effektive, elegante und freudvolle Herangehensweise, um ein selbstkongruentes Ziel für sich zu erarbeiten und dieses nachhaltig im Alltag umzusetzen. Embodiment – die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche – ist in diesem Prozess eine wertvolle Ressource, um unser neues Ziel auf Stimmigkeit zu überprüfen, nachhaltig in unserem Unbewussten zu verankern und auch in schwierigen Alltagssituationen handlungswirksam umzusetzen.

#### **In diesem Workshop...**

- lernen Sie die Grundidee des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM®) kennen
- entwickeln Sie in Resonanz mit einem Natursymbol ein Motto-Ziel zu einem persönlichen Anliegen
- spüren Sie die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche
- nutzen Sie die Intelligenz Ihres Körperwissens, um Ihr Motto-Ziel wirksam mit in den Alltag zu nehmen und nachhaltig zu verankern

**Trainerin/Coachin:** Anja Hume