

MARCEL LEEB

Natur Coaching

DAS PRAXIS- UND METHODENBUCH DER WEGBEGLEITUNG

**Für Coaches, Pädagogen, Therapeuten und alle,
die Menschen in Veränderungsprozessen begleiten**

Leseprobe

BusinessVillage

Klappentext

Naturcoaching eröffnet einen besonderen Erfahrungsraum: die Natur als Resonanzfeld für Veränderung. Dieses Praxis- und Methodenbuch zeigt, wie daraus echte Wegbegleitung wird. Es richtet sich an Coaches, Pädagogen, Therapeuten und alle, die Menschen in Veränderung begleiten – sei es im Einzelsetting, in Gruppenprozessen oder in Workshops in freier Natur.

Klar und praxisnah entfaltet Marcel Leeb den Dreiklang professioneller Wegbegleitung: Haltung als tragendes Fundament, Kunst in den feinen Fertigkeiten erfahrener Begleiter und Handwerk in Form von erprobten Methoden, Interventionen, Fragetechniken und Reflexionsimpulsen. Ergänzt wird dies durch Rituale, Meditationen und persönliche Einblicke des Autors.

Die Leserinnen und Leser beschreiten einen symbolischen Wanderweg, angelehnt an das Modell der Heldenreise, und erhalten dabei einen reich gefüllten Rucksack an Werkzeugen – für Einsteiger, Voranschreitende und Profis. So wird Naturcoaching zu einem lebendigen, fundierten Prozess, der Tiefe schenkt und Menschen befähigt, eigene Antworten zu finden, um ihren Weg klar ausgerichtet und verbunden zu gehen.

Ein Grundlagenbuch für alle, die andere achtsam, menschlich und tiefenwirksam in Zeiten des Wandels durch Übergänge begleiten wollen – mit Präsenz, Naturverbundenheit und systemischem Blick.

Marcel Leeb

NATURCOACHING

Das Praxis- und Methodenbuch der Wegbegleitung
für Coaches, Pädagogen, Therapeuten und alle,
die Menschen in Veränderungsprozessen begleiten

Marcel Leeb

NATURCOACHING

Das Praxis- und Methodenbuch der Wegbegleitung für Coaches, Pädagogen, Therapeuten
und alle, die Menschen in Veränderungsprozessen begleiten

1. Auflage 2026

© BusinessVillage GmbH, Göttingen

Bestellnummern

ISBN 978-3-86980-834-5 (Druckausgabe)

ISBN 978-3-86980-835-2 (E-Book, PDF)

ISBN 978-3-86980-836-9 (E-Book, EPUB)

Direktbezug unter www.BusinessVillage.de/1228.html

Bezugs- und Verlagsanschrift

BusinessVillage GmbH

Reinhäuser Landstraße 22

37083 Göttingen

Telefon: +49 (0)5 51 20 99-100

E-Mail: info@businessvillage.de

Web: www.businessvillage.de

Layout und Satz

Sabine Kempke

Illustration auf dem Umschlag

Andreas Eric Meyer

Autorenfoto

Andreas Eric Meyer

Druck und Bindung

ScandinavianBook, Neustadt an der Aisch

Copyrightvermerk

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle in diesem Buch enthaltenen Angaben, Ergebnisse usw. wurden von dem Autor nach bestem Wissen erstellt. Sie erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Verlages. Er übernimmt deshalb keinerlei Verantwortung und Haftung für etwa vorhandene Unrichtigkeiten.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Dieses Buch möchte inspirieren, Wissen teilen und Denkanstöße geben. Alle Inhalte wurden sorgfältig recherchiert. Dennoch können sie eine persönliche Beratung durch qualifizierte Fachleute nicht ersetzen.

Situationen, Menschen und Rahmenbedingungen sind individuell – deshalb liegt die Verantwortung für Entscheidungen und Anwendung der ausgesprochenen Empfehlungen immer bei Ihnen. Autor und Verlag übernehmen keine Haftung für mögliche Folgen aus der Anwendung der dargestellten Inhalte.

Inhalt

Über den Autor	9
Ein Wort zur Sprache	10
Warum es dieses Buch braucht – ein Prolog für Suchende, Lernende und Lehrende ...	11
1. Zwischen schnellen Trends und Sehnsucht nach Tiefe – Wegbegleitung neu denken	15
1.1 Der Coaching-Boom – ein Markt zwischen Klarheit und Kreativität	17
1.2 Zurück zum Wesenskern – die Begleitung bei Übergang und Veränderung	19
1.3 Im Zeitalter künstlicher Intelligenz – die Bedeutung von Naturcoaching	20
2. Die Kunst der Wegbegleitung	23
2.1 Die unsichtbare Ebene – feine Fertigkeiten, die Begleitung tragen	24
2.2 Die Fertigkeit des Raumhaltens und der Präsenz	25
2.3 Die Fertigkeit, sich zurückzunehmen und an der Seite zu stehen	27
2.4 Die Fertigkeit der Prozessführung und des Raumöffnens	29
2.5 Die Fertigkeit des Zuhörens und Spiegelns	31
2.6 Die Fertigkeit der Irritation und der heilsamen Provokation	33
2.7 Die Fertigkeit des Schweigens	35
2.8 Die Fertigkeit, die Welle mutig zu surfen	37
3. Die Haltung zur Wegbegleitung	41
3.1 Die sichtbare Ebene – klare Prinzipien, die Orientierung schenken	42
3.2 Das Prinzip der Wertungsfreiheit und Allparteilichkeit	43
3.3 Das Prinzip des Nicht-Wissens und Mitgehens	44
3.4 Das Prinzip der Klarheit und Eigenverantwortung	45
3.5 Das Prinzip der Menschlichkeit und des Mitgefühls	46
3.6 Das Prinzip des Wahrnehmungswechsels	47
3.7 Das Prinzip des Ressourcenfokus und der Lösungsorientierung	48
3.8 Das Prinzip der analogen Zeit und Naturverbundenheit	49
4. Das Handwerk der Wegbegleitung – Grundlagen für Einsteiger	51
4.1 Die greifbare Ebene – bewährte Praktiken, die Prozesse nähren	52
4.2 Wegbegleitung als Coaching-Prozess – Schritt für Schritt	53
4.3 Kommunikationstechniken – aktives Zuhören, kontemplatives Zuhören und das Geh-Spräch	62
4.4 Systemische Fragetechniken – ein Blick auf Wesentliches	66
4.5 Metaphern und Symbole in der Natur – die Kraft der Bilder in der Kommunikation	72

4.6 Vorbereitung, Nachbereitung, Selbstfürsorge – das Alpha und Omega für Wegbegleiter	77
4.7 Ich packe meinen Rucksack – Orientierung für eine sichere Wegbegleitung in der Natur	79
5. Die Praxis der Wegbegleitung – Grundlegendes für alle	83
5.1 Das Modell der Heldenreise nach Campbell – eine Metapher für Übergang und Veränderungsprozesse	84
5.2 Das Drei-Phasen-Modell nach van Gennep – archetypischer Ablauf von Wandel ..	91
5.3 Coachende Wegbegleitung – Grenzen und Verantwortung	95
5.4 Die sechs Etappen eines Veränderungsprozesses	96
5.5 Gebrauchsanleitung – Navigieren durch die sechs Etappen der Veränderung	97
6. Veränderungs-Etappe 1: Was ist, darf sein – Blick auf die Ausgangssituation ...	103
6.1 Metaperspektive	104
6.2 Verknüpfung mit Coaching-Modellen	105
6.3 Coaching-Fragen	107
6.4 Intervention 1: Der weise Ratgeber – die Realität	108
6.5 Intervention 2: Die Wegbegleiterkarte – Verharren	110
6.6 Coaching-Methode 1: Das leere Gefäß	112
6.7 Coaching-Methode 2: Die Adlerperspektive – was ist, darf sein	117
6.8 Coaching-Methode 3: Der Steg über den Fluss	124
6.9 Naturmeditation 1: Die Kraft des Baumes	135
7. Veränderungs-Etappe 2: Zeit, sich zu bewegen – zwischen Zögern und Aufbruch	139
7.1 Metaperspektive	140
7.2 Verknüpfung mit Coaching-Modellen	141
7.3 Coaching-Fragen	143
7.4 Intervention 3: Der weise Ratgeber – der Sonnenuntergang	144
7.5 Intervention 4: Die Wegbegleiterkarte – Aufbruch	146
7.6 Coaching-Methode 4: Der Staudamm	148
7.7 Coaching-Methode 5: Der Gipfel des Glücks	155
7.8 Coaching-Methode 6: Der Weg der fünf Widerstände – vom Zögern zum Aufbruch	163
7.9 Naturmeditation 2: Ode an den Aufbruch	170

8. Veränderungs-Etappe 3: Was ich bereits mitbringe – den inneren Rucksack prüfen	175
8.1 Metaperspektive	176
8.2 Verknüpfung mit Coaching-Modellen	177
8.3 Coaching-Fragen	179
8.4 Intervention 5: Der weise Ratgeber – Bohdi, der Junge aus den indischen Slums	180
8.5 Intervention 6: Die Wegbegleiterkarte – Leichtigkeit	182
8.6 Coaching-Methode 7: Den Rucksack aussortieren	184
8.7 Coaching-Methode 8: Der Rat der Weisen	193
8.8 Coaching-Methode 9: Das Gold des Wandels	202
8.9 Naturmeditation 3: Das Bad in der Natur	211
9. Veränderungs-Etappe 4: Mut zum Neuen – der Sprung ins Unbekannte	215
9.1 Metaperspektive	216
9.2 Verknüpfung mit Coaching-Modellen	217
9.3 Coaching-Fragen	219
9.4 Intervention 7: Der weise Ratgeber – Annemie, die Pionierin unter den Hausschafen	220
9.5 Intervention 8: Die Wegbegleiterkarte – Abenteuer	222
9.6 Coaching-Methode 10: Der Routenplan – Wanderkarte durch das Neuland	224
9.7 Coaching-Methode 11: Der Lebenskompass – Leitsterne der vier Himmelsrichtungen	233
9.8 Coaching-Methode 12: Das Tor ins Neue – ein Naturritual für Übergänge	243
9.9 Naturmeditation 4: Der Sprung des jungen Steinbocks – eine Parabel über den Mut	254
10. Veränderungs-Etappe 5: Gipfelgeschichten – vom Scheitern und Wiederaufstehen	257
10.1 Metaperspektive	258
10.2 Verknüpfung mit Coaching-Modellen	259
10.3 Coaching-Fragen	261
10.4 Intervention 9: Der weise Ratgeber – Dean, der unbequeme Gewinner	262
10.5 Intervention 10: Die Wegbegleiterkarte – Scheitern	264
10.6 Coaching-Methode 13: Der achtsame Wandelgang – Entwicklungsdialog in der Natur	266
10.7 Coaching-Methode 14: Am Lagerfeuer – die archaische Kraft der Transformation	273
10.8 Naturmeditation 5: Wie Phönix aus der Asche – Loslassen und Neubeginn	280

11. Veränderungs-Etappe 6: Zeit der Reifung – die Vollendung des Wandels	285
11.1 Metaperspektive	286
11.2 Verknüpfung mit Coaching-Modellen	287
11.3 Coaching-Fragen	289
11.4 Intervention 11: Der weise Ratgeber – die alte Eiche	290
11.5 Intervention 12: Die Wegbegleiterkarte – das Licht des Neubeginns	292
11.6 Coaching-Methode 15: Der Kreis der Klarheit	294
11.7 Coaching-Methode 16: Mit Fragen gehen – ein Ritual der Reifung und Vollendung	303
11.8 Naturmeditation 6: Die Ernte des Weges – eine Feier des Neubeginns	309
12. Der vergangene Lebensweg – Quelle der Erkenntnis	313
12.1 Persönliche Wurzeln und ihr Wirken in der Wegbegleitung	315
12.2 Wandern – unterwegs sein, um bei sich anzukommen	319
12.3 Natur – die Wegweiserin zur eigenen Natur	316
12.4 Systemische Denk- und Handlungsweisen – ein Nährboden für gutes Gelingen	322
12.5 Palliativbegleitung – eine Schule für das Wesentliche	329
12.6 Dein eigener Lebensweg – Wurzel für authentische Wegbegleitung	333
Danksagung	335
Anhang	339
Literaturnachweis – zitierte Quellen	340
Weiterführende Literatur und Empfehlungen	341
Online-Quellen	342
Bild- und Illustrationsnachweis	343
Verzeichnis Coaching-Methoden	344
Verzeichnis Interventionen	344
Verzeichnis Naturmeditationen	345

Über den Autor



Marcel Leeb ist systemischer Coach, Teamcoach, Mediator und, wie er selbst sagt, Wegbegleiter – sein Arbeitsraum ist die Natur. Der Diplom-Betriebswirt (FH) unterstützt Einzelpersonen und Teams in Phasen der Veränderung, bei Konfliktklärung und Neuorientierung. Mit Klarheit, Empathie und langjähriger Führungserfahrung schafft er Räume für Entwicklung, Reflexion und tragfähige Entscheidungen. Diese kraftvolle Arbeit lehrt er in einer eigens entwickelten Ausbildung zum systemischen Coach in freier Natur und in einer Masterclass Naturcoaching.

Kontakt

E-Mail: ml@marcel-leebe.de

Web: www.marcel-leebe.de

8.6 Coaching-Methode 7: Den Rucksack aussortieren

Methoden-Kompass

Schlagworte	Ressourcen, Wesentliches erkennen, Motivation, Loslassen, Klarheit
Dauer	45 bis 60 Minuten
Material	Wanderrucksack Grüne und rote Post-its, Stift und Notizbuch Fünf nützliche und fünf unnütze Wanderutensilien
Prozessphase	Aufbrechen aus dem Alten
Schwierigkeitsgrad	Für Einsteiger, Voranschreitende



13 | Kein Ballast in den Rucksack

Eine ordentliche Vorbereitung ist die halbe Miete. Das gilt für jede Wanderung, genauso wie für einen Coachingprozess. Wer nachlässig ist, der tut sich oft im weiteren Verlauf schwer.

Diese Übung sorgt dafür, dass der Klient alten Ballast, den er nicht mehr benötigt, aus seinem (energetischen) Rucksack herausnimmt und loslässt, bevor er aufbricht. Im übertragenen Sinne steht der Ballast für alte Glaubenssätze, Ängste, Blockaden, Muster, hinderliche Verhaltensweisen, »das, was zurückhält« et cetera. Stattdessen befüllt der Klient den Rucksack mit Nährendem, also mit Dingen, die ihn bis ans Ziel tragen. Im übertragenen Sinne sind dies Qualitäten, Talente, neue Glaubenssätze, Ressourcen, Lösungsfokus, Wissen, Netzwerke, Erfahrung, Weisheiten, Ratschläge et cetera.

Einsatzgebiete

- Life- und Business-Coaching,
- Teamentwicklung,
- Führungskräfte- und Organisationsentwicklung,
- Seminare, Workshops, Ausbildungen.

Ziele und Zweck

- Alten Ballast erkennen und loslassen – hinderliche Muster, Themen, Überzeugungen.
- Eigene Ressourcen sichtbar machen – Fähigkeiten, Qualitäten und Stärken.
- Den »energetischen Rucksack« nährend befüllen – hilfreiche Einstellungen, Erfahrungen und unterstützende Faktoren.
- Klarheit über das Wesentliche gewinnen – Fokus auf das, was wirklich trägt.
- Innere Motivation stärken – Energie für den nächsten Schritt mobilisieren.
- Sich für den Veränderungsprozess ausrichten – innerlich ordnen, klären und bereit werden für den Weg, der vor einem liegt.

Vorsichtshinweis

- Bei allen Interventionen gilt der Grundsatz: Wir verletzen uns nicht und wir verletzen niemanden anderen. Da man bei dieser Übung mit »Ballaststeinen« arbeiten kann, ist es besonders wichtig, auf die Gesundheit der Klienten zu achten.
- Es ist möglich, dass sich »Ballast-Themen« zeigen, die in einen therapeutischen Kontext gehören. Es ist gut, im Vorfeld darauf hinzuweisen, mögliche traumatische Erlebnisse, Erkrankungen oder Kindheitsbewältigung bei dieser Übung auszusparen.

Vorbereitung

- Beim Benennen der Ballast-Themen können Gefühle auftauchen. Sorge für einen geschützten Rahmen, in dem alles Platz haben darf.
- Vermittle vor Start der Methode eine klare Haltung. Es ist wichtig, den Klienten darauf hinzuweisen, dass ihr im coachenden Kontext arbeitet, es sei denn, du hast eine therapeutische Ausbildung.

Ablaufbeschreibung

1. Der gepackte Rucksack

- Der Wegbegleiter packt für den Klienten einen Tages-Rucksack. In diesem sind fünf Dinge, die man für eine Wanderreise benötigt. Aber es sind auch fünf unnötige und viel zu schwere Materialien im Rucksack.

2. Das Aussortieren des Rucksacks – Teil 1

- Der Coach bittet den Klienten, alles aus dem Rucksack herauszuholen und zu sortieren. Seine Aufgabe ist es, einen Haufen mit nützlichen Materialien und einen anderen mit unnötigen Materialien zu bilden.
- Er unterstützt den Klienten mit Fragen:
 - Was ist nützlich für einen Wanderweg?
 - Und was ist Ballast, den man in den Bergen nicht benötigt?
- Der Klient erhält fünf rote Zettel und wird gebeten, sich den Ballast beziehungsweise das Unwesentliche anzuschauen. Dabei stellt der Coach folgende Fragen:
 - Für welchen Ballast in deinem Leben steht jedes einzelne unnütze Utensil?
 - Welche fünf Dinge halten dich aktuell auf deinem Weg noch zurück?
 - Was genau macht dir das Vorankommen schwer?
- Der Klient schreibt auf jeden Zettel ein Schlagwort oder einen Satz. Am Ende hält er fünf rote Zettel mit fünf verschiedenen Sätzen in den Händen. Sie alle repräsentieren den Ballast. Er legt sie einzeln zu den jeweiligen unnützen Utensilien.

3. Das Aussortieren des Rucksacks – Teil 2

- Der Klient erhält nun fünf grüne Zettel. Der Coach bittet ihn, sich das Nützliche und Wesentliche anzuschauen. Dabei stellt der Coach folgende Fragen:
 - Für welche Qualität, Stärke, Fähigkeit, Ressource, Erfahrung et cetera in deinem Leben steht jedes einzelne nützliche Material?
 - Welche fünf Aspekte in deinem Leben helfen dir, ganz weit zu kommen?

- Was ist in deinem Rucksack schon drin, das dich auf deinem bevorstehenden Weg beflügeln und nähren wird?
- Der Klient schreibt auf jeden grünen Zettel ein Schlagwort oder einen Satz. Am Ende hält er fünf grüne Zettel mit fünf verschiedenen Sätzen in den Händen. Sie alle repräsentieren das Nährende, das er bereits in sich trägt, seine Ressourcen. Er legt sie einzeln zu den jeweils nützlichen Utensilien.

4. Die gemeinsame Reflexion

- Coach und Klient besprechen gemeinsam die Ergebnisse und blicken dabei auf die grünen und roten Zettel, die zu den jeweiligen Materialien gelegt wurden.
- Die grünen Zettel steckt sich der Klient im Anschluss in die Hosentasche, sodass sie als Kraftquellen griffbereit sind und er sie immer wieder reflektieren kann.
- Die roten Zettel werden zusammen mit den unnützen Materialien in den Rucksack des Klienten gepackt. Die schweren Materialien kommen ganz unten hinein. Zum ersten Mal spürt der Klient seinen Ballast physisch, den er seit Wochen, Monaten oder Jahren mit sich herumschleppt.
- Der Klient trägt nun diesen Ballast während des weiteren Coachings.

5. Der Loslass-Prozess

- Manche Klienten wollen den ersten Ballast sofort loslassen. Andere packen alle unnützen Utensilien für den weiteren gemeinsamen Weg ein.
- Sobald der Klient bereit ist, den ersten, zweiten oder dritten Ballast loszulassen, ist es wichtig, das Alte noch einmal zu würdigen. Lange hat es den Klienten begleitet. Es war Teil des bisherigen Weges.
- Der Wegbegleiter lässt den Klienten sein Loslass-Ritual selbst wählen. Er gibt ihm Raum und Zeit, dies umzusetzen, und ist stiller Zeuge, falls vom Klienten gewünscht.
- Der Coach prüft, soweit möglich, dass das Alte gut verabschiedet wurde.

6. Das Vakuum mit Nährendem füllen

- Wenn der gesamte alte Ballast losgelassen wurde, reflektiert der Coach mit dem Klienten das entstandene Vakuum:
 - Womit befüllst du deinen Rucksack, jetzt, da du viel Platz geschaffen hast?
 - Welches nährende Element hätte stattdessen Platz?
 - Was würde deine Mission (spielend) gelingen lassen?

- Der Coach bietet dafür weitere fünf grüne Zettel an, auf die der Klient seine Antworten notiert. Erst mit diesem Schritt ist das Ziel wirklich erreicht. Der Rucksack ist neu sortiert und fertig gepackt. Der Klient hält zehn grüne Zettel mit Ressourcen für den Weg in seinen Händen.

Nachbereitung

- Die Begleitung des Prozesses kann über mehrere Sitzungen gehen. Daher ist es nicht ungewöhnlich, dass man zu Beginn einer neuen Sitzung bespricht, was sich durch das bisherige Loslassen verändert hat.
- Im weiteren Prozess sollte darauf geachtet werden, dass die (neuen) Ressourcen im Alltag bei der Umsetzung zum Tragen kommen.

Anwendung in der Teamentwicklung

Im Teamcoaching arbeitest du mit einem gemeinsamen Team-Rucksack.

- Der Coach erklärt die Metapher des Rucksacks als Bild für das gemeinsame Unterwegssein und fragt nach dem, was das Team nährt und was den Weg erschwert.
- Das Team nimmt die zehn Utensilien aus dem Rucksack und sortiert sie in »nützlich« oder »nicht nützlich« mit Blick auf den aktuellen Teamweg oder ein definiertes Ziel.
- Jedes Teammitglied notiert zunächst für sich Ballast-Themen auf zwei bis drei roten Zetteln:
 - Was bremst das Team aktuell?
 - Was macht ihnen den Weg schwerer als nötig?
 - Was sollte endgültig aus dem Rucksack herausgenommen werden?
- Die Zettel werden gemeinsam geclustert. Oft bilden sich Themengruppen. Diese werden zu den »unnützen« Utensilien gelegt.
- Danach formuliert jedes Mitglied Antworten auf folgende Fragen auf grünen Zetteln:
 - Was trägt uns als Team?
 - Über welche Stärken und Qualitäten verfügen wir?
 - Was lässt unseren Weg besonders gut gelingen?
- Die Zettel werden zu den nützlichen Materialien gelegt.
- Zum Abschluss wählt das Team bewusst:
 - Welchen Ballast sie loslassen und wie sie diesen verabschieden
 - Welche drei bis fünf Ressourcen sie stattdessen in ihren Team-Rucksack packen und künftig gezielt pflegen wollen?

Anwendung in offenen Gruppen und Workshops

In offenen Gruppen steht nicht die Bearbeitung persönlicher Ballast-Themen im Vordergrund, sondern **die Reflexion von Ressourcen**. Es genügt, sich voll und ganz auf die grünen Zettel zu fokussieren. In den Rucksack sollten folglich nur nützliche Materialien.

- Der Coach kommuniziert den Ressourcenfokus der Übung und präsentiert fünf nützliche Materialien – Symbole für Ressourcen – die einen Wanderweg gelingen lassen.
- Anschließend stellt er allgemeine Reflexionsfragen:
 - Was wäre dein Veränderungswunsch oder Ziel?
 - Wohin soll dich dein Weg führen?
 - Welche Erfahrung möchtest du gerne einmal machen?
- Die Teilnehmer schreiben ihre Antwort auf Moderationskarten.
- Jede Person formuliert drei bis fünf Ressourcen auf grüne Zettel:
 - Was trägt mich auf meinem Weg hin zum Ziel?
 - Welche Qualität in mir hat mich bereits weit gebracht?
 - Was habe ich bereits in meinem Rucksack, das den Weg gelingen lässt?
- Die Teilnehmenden behalten die grünen Ressourcen-Zettel.
- Kurze Reflexion im Plenum:
 - Was nehme ich aus dieser Übung mit?
 - Welche Ressource möchte ich im Alltag bewusster nutzen?

Die Methode bleibt so leicht führbar und ressourcenstark, ohne in tiefe Prozesse abzurutschen.

Beispiel Life-Coaching – Neuanfang nach Trennung

Sabine, neununddreißig, steht nach einer Trennung vor einem Neuanfang. Sie fühlt sich desillusioniert und gleichzeitig leer. Die Trennung kam für sie überraschend, hat sie wie ein Tsunami überrollt, so ihre Worte. In der Übung erkennt sie, wie viel sie in der Beziehung zurückgestellt hat und dass sie ihren Rucksack jahrelang mit Erwartungen ihres Partners gefüllt hatte. Das Bild des Rucksacks hilft ihr, zu unterscheiden: Was gehört noch zu mir und was darf ich zurücklassen?

Ballast (rote Zettel):

- Das Gefühl, für das Scheitern der Ehe alleine verantwortlich zu sein;
- die Angst, nicht genug zu sein;
- ein verinnerlichter Glaubenssatz: »Ich muss es allen recht machen.«;
- die Stimme ihrer Mutter: »Einmal gescheitert. Immer gescheitert.«;
- ein überhöhter Anspruch an Selbstoptimierung.

Ressourcen (grüne Zettel):

- Kreativität und Spontaneität,
- Lebenslust und Genuss,
- Wille,
- die Liebe zur Natur,
- ihre Fähigkeit, sich selbst neu zu erfinden.

Während des dreitägigen Wandercoachings lässt Sabine den Ballast peu à peu los. Ein Thema übergibt sie in einem persönlichen Ritual der Natur, ganz still, ohne Worte. Beim nächsten Thema entscheidet sie sich, symbolisch einen schweren »Brocken« in den Gebirgsbach zu werfen. Der dritte rote Zettel wird verbrannt. Den letzten Ballast verabschiedet sie mit einem Befreiungsschrei, der »alles durchdringen soll«, wie sie sagt. Jeder einzelne Abschied fühlt sich anders an, aber immer ein Stück leichter.

Sabine beginnt, das entstandene Vakuum bewusst zu füllen. Auf grüne Zettel schreibt sie fünf neue Ressourcen, die sich während des Prozesses zeigen, und dazu jeweils eine neue Entscheidung:

- Selbstachtung: Ich liebe mich, auch wenn andere mich verlassen.
- Klarheit: Ich wähle Beziehungen, die mich nähren.
- Mut zum Alleinsein: Ich darf lernen, mir selbst genug zu sein.
- Weibliche Kraft: Ich vertraue meinem Empfinden und meiner Intuition.
- Neugier auf das Leben: Ich öffne mich für das, was jetzt entstehen will, und genieße meine Freiheit.

Diese fünf weiteren Ressourcen steckt sie in ihren neu sortierten »Rucksack«. Sie wirken wie Orientierungspunkte, die sie daran erinnern, wer sie ist und wer sie sein möchte.

Der Schlüssel zum Erfolg

- Eine plakative Symbolik der unnützen Wanderutensilien.
- Steine als Ballast sollten ein spürbares Gewicht (maximal fünf Kilogramm bei Frauen und zehn Kilogramm bei Männern insgesamt) haben. Anwendung nur, wenn es die Gesundheit zulässt.
- Ballaststeine oder unnütze Materialien müssen ganz unten in den Rucksack gepackt werden. Das schwere Gewicht gehört nach unten und an den Rücken.
- Das Tragen seines Ballasts in physischer Form und damit das Spüren dessen, was man seit langer Zeit nicht losgelassen hat.

- Eine wertungsfreie Haltung. Der Klient offenbart Ballastthemen, die im wahrsten Sinne des Wortes Gewicht haben.

Dauer

- Fünfundvierzig bis sechzig Minuten (nur Aussortieren; rote und grüne Zettel);
- der sich anschließende Loslass-Prozess kann das gesamte Coaching begleiten, meist über mehrere Sitzungen oder ein Wandercoaching von mehreren Tagen.

Material

- Tagesrucksack von circa zwanzig Litern,
- grüne und rote Post-its und einen Stift,
- fünf nützliche Wanderutensilien wie Stöcke, Trinkflasche, Erste-Hilfe-Set, Energieriegel, Regencap, Taschenlampe, Sonnencreme et cetera;
- fünf unnütze Wanderutensilien mit möglichst plakativer Symbolik, wie Bügeleisen, analoges Telefon, Blumenvase, Aktenordner, Föhn, Tennisbälle et cetera;
- optional: fünf unterschiedlich große Steine bis maximal fünf bis zehn Kilogramm (insgesamt).

Wurzeln und Herkunft

Diese Übung ist bei einem Wandercoaching in den Bergen entstanden. Bei mehrtägigen Wandertouren tragen Klienten oft zu viel Gewicht auf ihren Schultern. Sie haben zu ihrer vermeintlichen Sicherheit, unnötig viel Material gepackt. Die Regel lautet: zehn Prozent des eigenen Körpergewichts plus zwei Liter Wasser oder Tee. Bevor wir losmarschieren, wiege ich gemeinsam mit den Klienten deren Rucksack. Zwei bis fünf Kilo bleiben dabei gerne im Tal. Dieser Prozess des Rucksackaussortierens, gleich zu Beginn eines Wandercoachings, besitzt eine enorme Symbolkraft, denn der Blick fürs Wesentliche gelingt vor allem durch das Weglassen des Unnützen. Ein perfektes Motto für den bevorstehenden Weg.

Meine Insights und Empfehlungen für die Praxis

- **Diese Methode folgt einem systemischen Prinzip.** Erst wenn Altes gewürdigt und verabschiedet ist, entsteht Raum für Neues. Dies erzeugt oft spürbare Erleichterung und Aufbruchslust. Die **Bereitschaft für Veränderung steigt deutlich.**
- **Loslassen braucht Ausdruck und Ritual.** Nicht selten wollen beim Abschied Worte gesprochen oder Gefühle Raum erhalten. Wertschätzende Rituale unterstützen Integration und würdigen die Bedeutung dessen, was getragen wurde.
- **Der Blick auf Ressourcen stärkt die Motivation.** Die klare Unterscheidung zwischen Ballast und Ressourcen fördert Eigenverantwortung und macht sichtbar, womit Klienten ihren weiteren Weg kraftvoll gestalten können. Diese Bewusstheit nährt.
- **Die Struktur der Übung bleibt flexibel und prozessorientiert.** Ob mit drei, fünf, sieben oder mehr Elementen gearbeitet wird, richtet sich nach Zeit, Setting und innerer Bereitschaft des Klienten. Die Methode folgt dem Menschen, nicht umgekehrt.
- **Der Kontext entscheidet über die Tiefe der Arbeit.** In der Arbeit mit Gruppen liegt mein Fokus häufig auf Ressourcen, nicht auf Ballast-Themen, um Überforderung zu vermeiden, allen einen sicheren Raum zu bieten und den Prozess tragfähig zu halten.

Agile Games



Christian Böhmer

Agile Games

Das Spielbuch für agile Trainer, Coaches
und Scrum Master
3. Auflage 2025

252 Seiten; Broschur; 19,95 Euro
ISBN 978-3-86980-543-6; Art.-Nr.: 1102

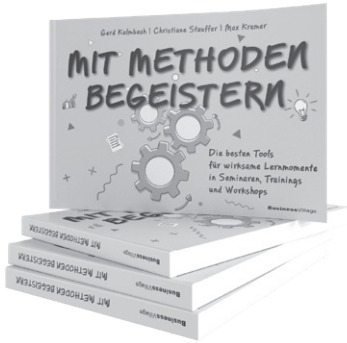
Komplexe Fragen und Problemstellungen lassen sich auch spielerisch angehen. Gerade agile Spiele machen den Wandel greifbar, eröffnen neue Perspektiven und ermöglichen es, Erkenntnisse und kreative Ideen in einem geschützten Spielraum zu entwickeln.

Wie lassen sich agile Spiele gezielt einsetzen? Welche agilen Spiele gibt es? Wie lassen sich agile Spiele (weiter-)entwickeln? Wie funktioniert agiles Online-Gaming?

Antworten darauf liefert Böhmers Buch. Anschaulich zeigt es, wie agile Spiele gezielt eingesetzt werden und welche neuen Möglichkeiten sich im spielerischen Umgang mit Herausforderungen ergeben. Böhmers Buch liefert ein umfassendes Set an agilen Spielen inklusive praktischer Tipps zur Anwendung. Von Kick-off-Spielen über Spiele zur Vermittlung agiler Mindsets bis hin zu Strategiespielen.

Dieses Buch ist die praktische Toolbox für agile Workshop-Macher.

Mit Methoden begeistern



Gerd Kalmbach, Christiane Stauffer,
Max Kremer

Mit Methoden begeistern

Die besten Tools für wirksame Lernmomente
in Seminaren, Trainings und Workshops
1. Auflage 2024

246 Seiten; Broschur; 39,95 Euro
ISBN 978-3-86980-738-6; Art.-Nr.: 1189

Seminare, Trainings und Workshops sind die beliebtesten Fortbildungsveranstaltungen. Doch oft stellt sich der erhoffte Lernerfolg nicht ein. Denn mit Folienschlachten und dozieren ist wirkliches Lernen kaum möglich.

Wie machen wir Schulungen und Weiterbildungen interessant und spannend, so dass wirkliches Lernen stattfindet? Was heißt spielerisch lernen? Wie finden wir die richtige Methode, die zu einem maßgeblichen Lernerfolg führt?

Dieses Buch liefert Antworten und gibt eine klare Struktur an Methoden, die sich an Lerninhalten, Lerndramaturgie und Lerntransfer orientieren. Anschaulich illustrieren die Autoren, wie der gekonnte Einsatz von Methoden den Seminaralltag bereichert, Interaktion und spielerisches Lernen fördert.

Ganz gleich ob Trainer, Dozent, Lehrender, Referent oder Fachexperte im Unternehmen – dieses Buch ist ein Musthave für alle, die Trainingsmaßnahmen, Seminare oder Schulungen durchführen.

Psychologische Sicherheit durchgespielt



Joachim Maier
Psychologische Sicherheit durchgespielt
Dramafreie Zusammenarbeit in
psychologisch sicheren Kreisen schaffen
1. Auflage 2025

240 Seiten; Broschur; 29,95 Euro
ISBN 978-3-86980-780-5; Art.-Nr.: 1182

Arbeiten Sie bereits in sicheren Kreisen, die psychologische Sicherheit bieten? In welchen Konstellationen gelingt es, erfolgreich zusammenzuarbeiten, ohne dass Drama, Stress oder defensive Reaktionen wie Fight, Flight, Freeze oder Fawn das Gruppenklima belasten?

Antworten liefert Dr. Joe Maiers neues Buch. Denn psychologische Sicherheit ist der stärkste Prädiktor für Teamperformance. Sie zeigt sich in gleichberechtigten Redeanteilen, sozialer Sensibilität und angstfreier Kommunikation – Merkmale, die in der Zusammenarbeit leicht messbar sind.

Doch Führungskräfte neigen dazu, sowohl das Niveau psychologischer Sicherheit im Team als auch ihren eigenen positiven Einfluss darauf systematisch zu überschätzen. Der wahre Endgegner auf dem Weg zu psychologischer Sicherheit ist darum allzu oft die innere Sicherheit der Führungskraft selbst.

Mit einem Reigen praxisnaher und mitunter spielerischer Methoden, allen voran der vom Autor selbst entwickelten Onlinereise »Arche«, stärken Sie die innere Sicherheit aller Teammitglieder, erkennen bereits bestehende psychologisch sichere Kreise und lernen, wie Sie auf dieser sicheren Basis psychologische Sicherheit im Team aufbauen, systematisch messen und pflegen können. Bodenständig, konkret und direkt anwendbar erhalten Sie einen Schlüssel zur dramafreien Zusammenarbeit.

Moderation in Workshop und Meeting



Michaela Stach

Moderation in Workshop und Meeting

Mit ergebnisorientierten Tools und
Methoden Zusammenarbeit neu gestalten

3. Auflage 2026

246 Seiten; Broschur; 29,95 Euro

ISBN 978-3-86980-660-0; Art.-Nr.: 1156

Workshops und Meetings sind fester Bestandteil der Arbeitswelt. Tendenz steigend. Häufig sind diese »Pflichtveranstaltungen« leider wenig inspirierend und ohne konkrete Ergebnisse. Ein Hauptgrund dafür: fehlende Moderation.

Gute Moderation fokussiert auf dem lösungsorientierten Weg zu konkreten, umsetzbaren Ergebnissen. Sie strukturiert, inspiriert, fördert die Interaktion und ist somit essenziell für moderne, zielführende Meetings und Workshops.

Michaela Stach zeigt in ihrem neuen Buch, wie in Meetings und Workshops gezielt kreativer Austausch und bereichernde Diskussionen ermöglicht und neue Ideen entwickelt werden. Doch erst durch eine gute Vorbereitung, klare Zielsetzung und methodische Steuerung lässt sich kollektives Potenzial ausschöpfen und Komplexität handhaben.

Anschaulich liefert dieses Buch Tools und Methoden, um sinnstiftende, moderne Meetings und Workshops zu gestalten, die zu tragfähigen Ergebnissen führen und dem Anspruch eines respektvollen, wertschätzenden Miteinanders gerecht werden. Und das ganz unabhängig davon, ob sie online oder in Präsenz stattfinden.