

# Was tut der Bach, wenn's zu eng wird?

**Monica Strickler-Maurer • Die Natur hat für alle Probleme eine Lösung. Warum also nicht von der Natur lernen und bewährte Lösungen in den eigenen Berufsalltag übertragen? Wander-Coaching setzt genau hier an: Personen, die beim Wandern gecoacht werden, machen die faszinierende Erfahrung, dass sie in erstaunlich kurzer Zeit Klarheit über ihre Ziele gewinnen und die nächsten Schritte deutlich vor sich sehen.**



**Monica Strickler-Maurer**  
Eidg. dipl. Ausbildungsleiterin, MAS Ausbildungsmanagement (IAP) und lösungsorientierte Coach.  
Einzelcoaching, Teamcoaching, Wertewerkstatt, Kommunikatonswerkstatt, Erfinderwerkstatt, Seminare und Reflexionen, Mediation, Wandercoaching

[www.stricklercoaching.ch](http://www.stricklercoaching.ch)

•• Stehen wichtige berufliche oder persönliche Entscheidungen an, häufen sich die Fragen: «Wie schaffe ich das?» «Wie packe ich diese Schwierigkeit am besten an?» «Wie komme ich da heil wieder heraus?» «Wie komme ich weiter?» In solchen Situationen geht es in erster Linie darum, souverän zu bleiben und den Überblick zu behalten – also die relevanten Dinge zur richtigen Zeit zu tun. Dabei kann ein professionelles Coaching sehr hilfreich sein.

Wander-Coaching ist eine Variante der lösungsfokussierten Kurzzeitberatung und aktiviert den Geist und den Körper gleichermaßen. Personen, die beim Wandern gecoacht werden, machen immer wieder die Erfahrung, dass sie in erstaunlich kurzer Zeit Klarheit über ihre Ziele gewinnen, ihr persönliches Potenzial erkennen und die nächsten Schritte vor sich sehen. Sie nutzen die (Sinn-) Bilder aus der Natur für die Entwicklung von persönlichen Lösungsbildern und erkennen plötzlich neue Perspektiven.

Der Gesprächsverlauf wird vom Coach so gestaltet, dass die Kunden wandernd Standpunkte verändern und neue Blickwinkel einnehmen. Der Coach versteht sich dabei als neutrale Ansprechperson für die Pläne, Fragen und Problemlösungen seiner Kundinnen und Kunden. Im Zentrum stehen ihre Bedürfnisse, Ziele und die bereits vorhandenen Stärken, Begabungen und Talente.

## •• Metaphern aus der Natur inspirieren

Wander-Coaching verbindet das lösungsfokussierte Coaching-Gespräch mit der Bewegung in der Natur. Die Natur zeigt Wege, die hinauf, geradeaus oder hinab führen, die leicht oder beschwerlich sind, die sich teilen und einen Richtungsentscheid verlangen. Aufmerksame Teilnehmerinnen und Teilnehmer erkennen dabei viele Lösungen:

- Wird es einen Bach zu eng, sucht er seinen eigenen Weg, ohne sich von seinem Ziel, dem Meer, abbringen zu lassen.
- Das Moos sucht Feuchtigkeit und richtet sich nach dem Schatten.
- Liegt Ameisen ein Hindernis im Weg, finden sie eine neue Route zu ihrem Bau.

Die Bewegung erleichtert es, sich von Festgefahretem zu trennen und Ideen für neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln. Weil es Körper und Geist gleichermaßen fit hält, schlägt das Wander-Coaching zwei Fliegen auf einen Schlag.