

Bewusster Leben

Beilstein Mit Systemcoach Ute Bernhardt auf einem Waldspaziergang unterwegs. *Von Anne-Sophie Michaelis*

Gerade im stressigen Alltag kann es leicht passieren, dass man nur noch von einem Termin zum Nächsten hetzt und am liebsten die Augen vor allem, was um einen herum passiert, verschließen möchte. Systemcoach Ute Bernhardt versucht mit Waldspaziergängen ihren Klienten dabei zu helfen, zur Ruhe zu kommen, Entspannung zu empfinden, alle fünf Sinne zu trainieren und die Umwelt bewusster wahrzunehmen – so auch am Freitagabend mit einer Tour im Waldgebiet um den Annasee in Beilstein: „Ich möchte den Menschen helfen achtsam und bewusst zu leben“, erklärt die Oberstenfelderin. „Wenn man zum Beispiel gefragt wird, wo denn der eigene Briefkasten hängt, welche Farbe und welche Form er genau hat, wissen es die meisten nicht, weil niemand ihn bewusst wahrnimmt und die meisten einfach daran vorbei laufen.“

Ute Bernhardt ist es ein Anliegen, dass die Menschen ihre Umgebung beachten. Dafür greift sie auf verschiedene Sinnesübungen zurück, die sie innerhalb der ein- bis einhalbstündigen Wanderung anwendet. Auf verschiedenen Etappen wurden die Teilnehmer angewiesen, sich einmal nur auf die Atmung zu konzentrieren, dann den Geräuschen im Wald ganz genau zu lauschen oder zu versuchen, den Boden unter den Füßen bewusst zu spüren.

Nicht nur Übungen zur Verbesserung der Sinneswahrnehmung gibt Ute Bernhardt ihrer Gruppe auf der Wanderung mit, sondern auch Tipps, um die Lebensqualität zu steigern. Dazu zählen bestimmte Atem- und Sehübungen, sowie der Ratschlag, sich im Alltag neuen Herausforderungen zu stellen und die Dinge von einer anderen Seite her anzugehen. „Das können schon Kleinigkeiten wie das Zähneputzen mit der schwächeren Hand sein“, rät sie.

Neben den Waldspaziergängen bietet Ute Bernhardt außerdem sogenanntes bewegendes Coaching für Einzelpersonen an. „In der Natur bin ich als Mensch ganz anders – ich bin entspannter, ruhiger und offener. Es ist eine komplett andere Situation als an einem Tisch zu sitzen, der wie eine Barriere zwischen mir und dem Kunden steht und verhindert, dass ich richtig auf ihn eingehen kann“, erklärt die Oberstenfelderin. Beim Einzelcoaching bezieht sie die Natur direkt mit ein und nutzt die Wege und verschiedene Natursymbole als Metaphern für die Situation, in der sich der Klient gerade befindet. Der Kunde bestimmt dabei selbst, welchen Weg er wählt – was eine gute Ortskenntnis voraussetzt: „Beim Coaching plane ich vorher keinen Weg, sondern lasse es auf mich zukommen. Deshalb kann ich das nur in meinem Heimatgebiet machen, wo ich mich auskenne.“



Ute Bernhardt (rechts) bezieht die Natur in ihre Übungen mit ein.

Foto: Anne-Sophie Michaelis

Seien Sie happy und sammeln Sie jeden eine **Glück-Anzeige** einen **Gewinn-Buchstaben** und **Dat** **strichelten Linie** **und sammeln.**

Am 12. September Ihnen dann, wie Sie Lösungssatz setzen an unserem Gewinn nehmen.

Diese Preise gibt es

1. Preis:

Victoria 5.5SE e-Tree 28" RH48cm, Farbe: 7-Gang Shimano Neobosch ActiveLine-Mi von Autohaus + Zw Steinheim

Wert 1999,-€

2. Preis:

Silberarmband von Thomas Sabo aus der Serie Karma Beads von Janotta Optik · Uhre Beilstein

Wert 358,-€

Weitere Preise:

3 x 1 Familienkarte Wonnemar Backnang

1 x 12-er Weinpaket Weingärtner Marbach

1 x 12-er Weinpaket Bottwartaler Winzer

Und so geht's: **Vom 27. Am 12.09.2017** erscheint zu bilden. Wer den richtigen schluss ist **Mittwoch, 20**