

Eindrücke zum Wandercoaching im September 2009 im Elsass

Vier Teilnehmer und zwei Coachs trafen sich am Bahnhof in Bischofsheim im Elsass.

Was würde auf mich zukommen?

Wie geht es mir mit dem Wandern?

Wie findet sich die Gruppe zusammen?

Wie gestaltet sich der Kontakt zu den Coachs?

Nach einer kurzen Vorstellung ging es im Gruppengespräch um die Frage:

„Was will ich in diesen Tagen bearbeiten?“

Jede/r stellte sein Thema vor ohne in die Tiefe zu gehen. Dann ging die Wanderung los zur ersten Unterkunft, dem Odilienberg (einem ehemaligen Kloster – auf dem Berg).

Am nächsten Tag gingen wir nach Ittersviller wo wir in einer einfachen, sehr gastlichen Pension übernachteten. Am dritten Tag ging es weiter zu Fuß und später per Taxi bis Selestat, von wo wir die Heimreise nach Deutschland antraten.



Unterwegs Coaching, beim Wandern und bei Zwischenstopps.

Die Gespräche an den Tagen mit meinem Coach und in der Gruppe brachten mir in Bezug auf meine Arbeit größere Klarheit. Der Focus meines

Themas veränderte und konkretisierte sich, mein Anliegen wurde deutlicher und mögliche Ansätze zu Veränderungen zeichneten sich ab. Eine zentrale Frage lautet: „Wie gehe ich mit meiner Zeit um?“ Untermauert wurde die persönliche Arbeit mit Hintergrundinformationen, besonders zum Zeitmanagement.

Bei allem gemeinsamen Arbeiten blieb genug Zeit, eigenen Gedanken nachzuhängen, Ideen wirken zu lassen oder mit anderen Wanderern zu bereden – und natürlich die Zeit zu genießen.



Zwischendurch gab es wohlthuend einfache spirituelle Impulse.

Warum muss man beim Coaching wandern? Muss man nicht, aber es tut gut! Beim Laufen durch die Natur, bewegt sich was, nicht nur mein Körper. Ich bin im wahrsten Sinne des Wortes in Bewegung gekommen. Die Luft, die Eindrücke des Elsass, das gute Essen und das unkomplizierte Miteinander haben ihr Übriges dazu beigetragen.

Es waren für mich wertvolle Tage – nur zu kurz!