

“Coaching to go” – Walk & Talk Coaching & Bewegung in der freien Natur!

Hintergrundinformationen zum „Coaching to go“

Die Coaching-To-Go-Methode ist ein spezieller Coaching- und Beratungsansatz, der in Deutschland bisher kaum verbreitet ist.

Reflexions-Gespräche bei Spaziergängen gibt es allerdings in vielen Kulturen. Sie sind seit Jahrhunderten bekannt. Bereits die klassischen Philosophen führten viele Dialoge im Gehen. Bewegung bedeutet auch, laufend neue Standpunkte einzunehmen. Und Entwicklung meint: Vorwärtkommen! Durch Bewegung kommen unsere Muskeln und damit auch unser Gehirn in Schwung.

Insbesondere in den USA ist die erfolgreiche Therapieform „Walk and Talk Therapy“ geläufig. Durch Dr. Kate Hays und ihr Buch „Working it Out: Using Exercise in Psychotherapy“ verbreitete sich diese erfolgreiche Therapieform ab 1999.

Coaching mit körperlicher Bewegung in der Natur hat klare Vorteile im Vergleich zum klassischen Coaching am Schreibtisch. Die Verbindung von Gespräch und körperlicher Bewegung ermöglicht – im wahrsten Sinne des Wortes – neue Sichtweisen. Die beim Gehen nach vorne gerichtete Perspektive, der Blick nach vorne und die mäßige körperliche Anstrengung erleichtern die Lockerung von festgefahrenen Muskeln und Verhaltensmustern. Gedanken und Gefühle können fließen. Der Blick auf vorhandene, eigene Ressourcen ist leichter möglich.

Die aktive Bewegung fördert somit die geistige und emotionale Beweglichkeit. Damit wird der Weg frei für neue Lösungsansätze.