



Naturcoaching

Inhaltsverzeichnis

Überblick.....	1
Ursprung des Konzepts.....	2
Unterschied zum klassischen Coaching.....	3
Abgrenzung zur Naturtherapie.....	3
Abgrenzung zum Naturmentaltraining.....	4
Wirkfaktoren	4
Themen für Naturcoachings.....	6
Sicherheit und Naturschutz.....	6
Ethische Richtlinien	6
Einschränkungen und Kritik.....	7
Literatur	8
Weblinks.....	9

Überblick

Naturcoaching bezeichnet einen Ansatz des Coachings, welches um den Naturraum erweitert wird. Es bildet eine Kombination aus Coaching, Naturerlebnissen und Selbsterfahrung. Diese Sonderform des Coachings spricht insbesondere Klienten an, welche für die Arbeit an ihren Themen und Zielen die natürliche Umgebung bevorzugen oder die nach Alternativen zum klassischen Coaching suchen.

Beim Naturcoaching werden einerseits klassische Coachingtechniken in die Natur übertragen, andererseits kommen naturspezifische Techniken zur Anwendung. Die natürliche Umgebung dient in diesem Kontext als Co-Coach sowie als Spiegel des Unbewussten und nicht nur als Erholungsraum.¹ Sie kann mal mehr und mal

¹ Vgl. C. Gans, K. Dienemann, A. Hume, A. Lorino: Arbeitsraum Natur, S. 5, Springer Verlag 2020

weniger in den Coachingprozess eingebunden werden. Das hilft dabei, eigene individuelle Antworten zu finden.

Der Naturcoach ist der Vermittler zwischen der Natur und dem Klienten. Er gibt aus seiner professionell-menschlichen Perspektive zielfdienliche Impulse und fördert damit die Lösungssuche. Dafür stehen ihm verschiedene Werkzeuge und Methoden zur Verfügung.

Ursprung des Konzepts

Für den Begriff des Naturcoachings gibt es keinen eindeutigen Begründer. Im deutschen Sprachraum hat sich das Konzept seit Anfang der 2000-er Jahre etabliert.² Seitdem ist in diesem Bereich zeitgleich eine ganz Reihe von Ausbildungsangeboten entstanden.

Naturcoaching baut vom Ansatz her auf klassischen Coaching-Methoden auf. Darüber hinaus bezieht es weitere naturbasierte Disziplinen ein, wie beispielsweise Naturpädagogik, Wildnispädagogik, Naturtherapie und Waldbaden (Shirin Yoku).³

Seine Wurzeln reichen hingegen teils einige Jahrtausende zurück. So richteten die Menschen in der Alt- und Mittelsteinzeit ihr Leben primär an den Elementen und Zeichen der Natur aus. Ihre Lebensweise erforderte ein umfangreiches Naturverständnis und schaffte auf diese Weise einen starken und direkten Naturbezug. Auch die heute noch existierenden indigenen Völker verstehen die Natur als eine Art lebendigen Lehrer und Coach.⁴ Ihre kulturellen Erfahrungen sowie daraus entstandenes intuitives Wissen bilden eine weitere wesentliche Säule des Naturcoachings.



Abb. 1: Waldlandschaft im Rheingau



Abb. 2: Gebirgsbach in Graubünden

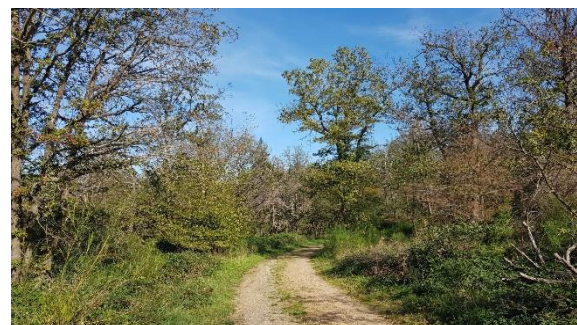


Abb. 3: Parklandschaft im Rheingau

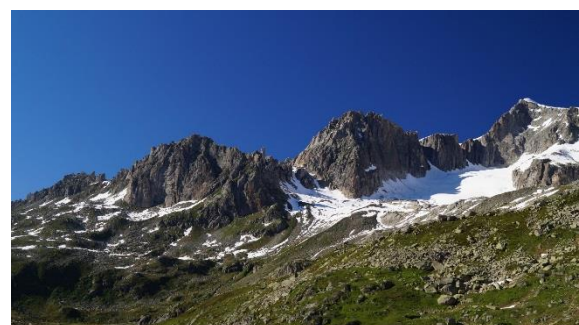


Abb. 4: Hochgebirgslandschaft in Uri

² Vgl. Kerstin Peter, Katja Dienemann: Ausbildungsunterlagen Naturcoaching, Teil 1: Einführung in das Naturcoaching, S. 6, Studiengemeinschaft Darmstadt 2022

³ Vgl. Kerstin Peter, Katja Dienemann: Ausbildungsunterlagen Naturcoaching, Teil 1: Einführung in das Naturcoaching, S. 8., Studiengemeinschaft Darmstadt 2022

⁴ Vgl. J. Young, E. Haas, E. McGawn: Grundlagen der Wildnispädagogik, Biber Verlag 2014

Unterschied zum klassischen Coaching

Naturcoaching unterscheidet sich vom klassischen Coaching im Wesentlichen dadurch, dass es in der, mit der und durch die Natur stattfindet.

Beim Coaching in Innenräumen steht die Interaktion zwischen dem Coach und dem Klienten im Fokus (dyadische Beziehung). Der Raum bildet dabei eher den Hintergrund. Beim Naturcoaching wird hingegen die lebendige Umgebung mit in die Arbeit einbezogen. Durch ihre Dynamik und Unvorhersagbarkeit fungiert sie als Arbeitsraum mit Eigenleben und nicht nur als Kulisse oder Entspannungsraum. Durch diese Erweiterung verändert sich die Dyade (Coach - Klient) zu einer Triade (Coach - Klient - Natur).⁵ Coach und Klient erleben sich während ihrer gemeinsamen Arbeit als Bestandteil der Natur, als Teil eines Ganzen. „Die Natur ist genauso Unterstützer wie der Coach, und der Coach setzt durch sein Methodenspektrum Impulse“.⁶

Coaching in der Natur bedeutet, dass das Coaching draußen und in einer möglichst naturnahen Umgebung stattfindet.⁷ Für die Durchführung kommen viele Arten von Naturräumen in Frage, wie beispielsweise Wälder, Berge, Parks oder Gewässer. Da Naturräume unterschiedliche Wirkungen besitzen, werden sie beim Coaching gezielt eingesetzt.⁸

Ein wesentlicher Aspekt in der Natur ist, dass der Klient den Lösungsweg aus unterschiedlichen Perspektiven erfährt. Beispielsweise können bei Entscheidungsproblemen Lösungsansätze im Naturcoaching auf visueller, motorischer, emotionaler und kognitiver Ebene bewusst gemacht werden. Das unterstützt ein grundlegendes, ganzheitliches Verständnis von Zusammenhängen.

Coaching mit der Natur bedeutet, dass der Coach die Elemente und Zeichen der Natur in den Coachingprozess integriert. Dabei spielen natürliche Analogien, Symbole und Metaphern eine wichtige Rolle. Durch seine Hilfestellung ermöglicht der Coach dem Klienten eine andere Perspektive der Naturwahrnehmung.⁹

Coaching durch die Natur bedeutet, allein mit der Wirkung der natürlichen Umgebung zu arbeiten. Der Coach gibt den Kontext vor, wie etwa den zeitlichen Rahmen, die Landschaft und die Coachingroute. Während des Coachingprozesses hält er sich dennoch selbst zurück.¹⁰ Die Aufgabe des Klienten besteht darin, mit der Natur intuitiv in Kontakt zu treten, ihre Zeichen zu lesen sowie ihr Wissen zu nutzen.

Dieses Prinzip besitzt Ähnlichkeit mit dem Reflexionsmodell aus der Erlebnispädagogik „The mountains speak for themselves“ von Steven Bacon, bei welchen Naturerlebnisse Auswirkungen in einem veränderten Alltagsverhalten zeigen. Darin findet der Klient persönliche Antworten durch die Natur.¹¹

Abgrenzung zur Naturtherapie

Allgemein lässt sich unter Naturtherapie eine psychotherapeutische Begleitung unter Einbeziehung der Natur verstehen. Die Natur übernimmt die Rolle des Co-Therapeuten. Das Konzept zielt auf eine Verbindung des Menschen mit seinen ursprünglichen Instinkten und Bedürfnissen ab. Da die in der Natur vorkommenden

⁵ Vgl. C. Gans, K. Dienemann, A. Hume, A. Lorino: Arbeitsraum Natur, S. 45 ff., Springer Verlag 2020

⁶ Kerstin Peter: Coachingraum Natur, S.12, Schirner Verlag 2020

⁷ Vgl. C. Gans, K. Dienemann, A. Hume, A. Lorino: Arbeitsraum Natur, S. 5, Springer Verlag 2020

⁸ Vgl. Dirk Stegner: Natur-Coaching, S.12f, Books On Demand 2017

⁹ Vgl. C. Gans, K. Dienemann, A. Hume, A. Lorino: Arbeitsraum Natur, S. 5, Springer Verlag 2020

¹⁰ Vgl. C. Gans, K. Dienemann, A. Hume, A. Lorino: Arbeitsraum Natur, S. 6, Springer Verlag 2020

¹¹ Vgl. Niko Schad: Erleben und miteinander lernen – Reflexionsmodelle in der Erlebnispädagogik. URL: <http://www.niko-schad.de/docs/ErlebenundmiteinanderLernen.pdf>; Stand: 2.12.2023

Elemente und Prozesse Aspekte der menschlichen Psyche widerspiegeln, nehmen sie bei der Naturtherapie eine Schlüsselfunktion ein.¹² Dieser Fachbereich ist somit noch tiefgehender und umfangreicher als Naturcoaching.¹³ Der Übergang zwischen beiden Disziplinen ist dennoch fließend.

Für den Begriff der Naturtherapie gibt es keine allgemeingültige Definition. Deshalb wird er teils mit unterschiedlichen Inhalten gefüllt und die jeweiligen Angebote vielfältig ausgestaltet.

Während sich Naturcoaching an psychisch gesunde Menschen richtet, ist für Betroffene mit Diagnosen die Naturtherapie tendenziell das bessere Format. Dennoch bedeutet „Therapie“ nicht in jedem Fall die Behandlung eines seelischen Leidens mit Krankheitswert. Auch psychische gesunde Klienten nutzen oft derartige Angebote. Ihre Beweggründe sind beispielsweise der Wunsch nach Selbsterfahrung, Selbstentwicklung oder Wandlung sowie der Umgang mit Trauer, Stress oder Lebenskrisen.¹⁴

Abgrenzung zum Naturmentaltraining

Mentaltraining unterstützt Menschen beim Erkennen, Konkretisieren und Erreichen persönlicher Zielsetzungen und Wünsche. Das Format eignet sich sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext.

Mentaltraining in der Natur bezieht zusätzlich natürliche Elemente und Abläufe in den Prozess ein.¹⁵ Diese dienen als Modelle für die herausfordernden Situationen des Alltags und helfen somit beim Aufbau der erforderlichen mentalen Stärke. Durch das Training lernen Klienten, die Facetten der Natur zur Verbesserung ihrer emotionalen, kognitiven und körperlichen Fähigkeiten zu nutzen, um somit auftretende Hürden und Hindernisse erfolgreich bewältigen zu können.

Beim Naturmentaltraining steht die Handlungsorientierung im Vordergrund. Mit gezielten Methoden und Übungen wird an den einzelnen Themen gearbeitet, wobei der eigenen Vorstellungskraft eine wichtige Bedeutung zukommt. Das natürliche Umfeld bietet hierfür zahlreiche Gestaltungsoptionen.¹⁶

Wirkfaktoren

Eine Reihe von Einflussfaktoren wirkt sich direkt oder indirekt auf den Coaching-Prozess aus. Zu diesen zählen: die Coach-Klient-Beziehung, die Klient-Natur-Beziehung, der Abstand vom Alltag, äußere Ruhe, eine lebendige Umgebung, natürliche Analogien, die Sinneswahrnehmung, die Möglichkeit zur kontinuierlichen Bewegung und Tageslicht.

Coach-Klient-Beziehung: Das empathische Eingehen auf den Klienten sowie die Wertschätzung ihm gegenüber tragen wesentlich zu einem guten Coachingergebnis bei. Dabei stehen das Anliegen und das Erleben des Klienten sowie die emotionale Unterstützung im Mittelpunkt.¹⁷

¹² Vgl. Ausbildung prozessorientierte Naturtherapie; In: Blattwerk Naturpädagogik Berlin. URL: <https://blattwerk-natur.de/ausbildung/ausbildung-naturtherapie>; Stand: 2.12.2023

¹³ Vgl. C. Gans, K. Dienemann, A. Hume, A. Lorino: Arbeitsraum Natur, S. 10, Springer Verlag 2020

¹⁴ Vgl. Kerstin Peter, Katja Dienemann: Ausbildungsunterlagen Naturcoaching, Teil 1: Einführung in das Naturcoaching, S. 11 ff., Studiengemeinschaft Darmstadt 2022

¹⁵ Vgl. Anja Hume: Potenzialentfaltung in der Natur. URL: https://anjahume.de/portfolio_page/natur-mentaltraining/; Stand: 2.12.2023

¹⁶ Vgl. Kerstin Peter, Katja Dienemann: Ausbildungsunterlagen Naturcoaching, Teil 1: Einführung in das Naturcoaching, S. 15 f., Studiengemeinschaft Darmstadt 2022

¹⁷ Vgl. Marc Lindart: Den Blick auf die wirksamen Dinge richten! (2017); In: Coacing-Magazin; URL: www.coaching-magazin.de/wissenschaft/wirkfaktoren-coaching; Stand: 17.11.2023

Klient-Natur-Beziehung: Der Klient ist ein Teil der Natur. Deshalb spielt seine Beziehung zur Natur beim Coaching eine wesentliche Rolle. Klienten mit einer starken Naturbeziehung lassen sich innerlich mehr auf die natürliche Umgebung ein und erhalten auf diese Weise intensive Anregungen zu ihrem Anliegen.¹⁸

Abstand vom Alltag: Die Natur bietet äußeren und inneren Abstand vom Alltag. Die lebendige Umgebung wirkt entspannend und gleichzeitig anregend auf den Klienten. Dadurch relativiert sich die Sicht auf das Anliegen und er findet einen besseren Zugang zu seinen persönlichen Stärken und Ressourcen.¹⁹

Äußere Ruhe: Da natürliche Umgebungen das parasympathische Nervensystem aktivieren, sorgen sie für mehr Ausgeglichenheit.²⁰ Zudem ermöglicht die Abwesenheit störender menschlicher oder technischer Umwelteinflüsse dem Klienten, innere Ruhe zu finden.²¹ Dies bietet ihm die Möglichkeit zum Selbstfokus und Zeit für wichtige Gedanken - ungestört durch äußere Einflüsse.

Lebendige Umgebung: Durch den Anblick natürlicher Umgebungen erweitert der Klient seine Wahrnehmung. Ihr gegenüber steht die „gerichtete Aufmerksamkeit“, welche z.B. während der Arbeit im Büro im Vordergrund steht. Sie ermüdet und erschöpft häufig.²² Ein natürliches Umfeld hingegen schafft ein neues Bewusstsein, um Probleme und ihre Ursachen aus einer neuen Perspektive zu betrachten und sie erfolgreich zu lösen.

Natürliche Analogien: Eine Analogie beschreibt eine Art Inhaltsübertragung, welche zur Übermittlung von Botschaften beispielsweise ein Bild nutzt. Eine bestimmte Problemlösung wird von ihrem ursprünglichen Bedeutungszusammenhang in einen anderen eingefügt. Probleme werden sozusagen anhand eines Modells gelöst. Die Natur bietet viele Analogien und Symbole für persönliche Fragestellungen und somit Lösungen.

Sinneswahrnehmung: Beim Naturcoaching werden oft mehrere Sinneskanäle aktiv in die Arbeit einbezogen, da sich auf diesem Weg Themen besonders gut erfassen und bearbeiten lassen. Physiologische Wahrnehmungen bilden die Basis des Denkens, Fühlens und Handelns.²³ Sie steuern somit das Verhalten in Entscheidungssituationen. In der Natur kann der Klient seine Thematik, welche er etwa durch Analogien oder Symbole erkannt hat, im wahrsten Sinne des Wortes be-greifen.

Bewegung: wirkt stressreduzierend und aktiviert die Endorphin-Produktion. Sie fördert ferner die geistige und emotionale Flexibilität. Wissenschaftlich belegt ist, dass während der Bewegung in der Natur beiden Gehirnhälften besser zusammenarbeiten. Dies ähnelt dem Zustand der Meditation und unterstützt das Gehirn bei der Findung geeigneter Lösungen.²⁴

Tageslicht: besitzt eine positive Wirkung für das Wohlbefinden und die Gesundheit. Die Aufnahme von Sonnenlicht erzeugt Hormone im Körper, welche positiv, wach und konzentriert stimmen. Während Tageslicht

¹⁸ Vgl. Kerstin Peter, Katja Dienemann: Ausbildungsunterlagen Naturcoaching, Teil 2: Wirkfaktoren von Naturcoaching, S. 3, Studiengemeinschaft Darmstadt 2022

¹⁹ Vgl. Kerstin Peter, Katja Dienemann: Ausbildungsunterlagen Naturcoaching, Teil 2: Wirkfaktoren von Naturcoaching, S. 4, Studiengemeinschaft Darmstadt 2022

²⁰ Kerstin Peter: Coachingraum Natur, S. 12, Schirner Verlag 2020

²¹ Vgl. Dirk Stegner: Natur-Coaching. Books On Demand, S. 36, Books on Demand 2017

²² Vgl. Clemens G Arvay.: Der Biophilia-Effekt. Heilung aus dem Wald, S. 90 ff. Kopp Verlag 2015

²³ Vgl. Carsten Gans.: Natur-Coaching-Konzept; URL: <https://natur-coaching.de/natur-coaching-im-spessart/information-prozess-natur-outdoor-coaching/>; Stand: 19.12.2023

²⁴ Vgl. Tanja Klindworth: Waldcoaching: Ich bin kurz „Waldbaden“. In: Spaness. Wellbeing work. life. travel; URL: www.spaness.de/blog/waldcoaching-naturcoaching/; Stand: 01.10.2020

ausschließlich wohltuende Wirkungen birgt, werden unter Kunstlicht vermehrt Stresshormone ausgeschüttet.²⁵

Themen für Naturcoachings

Naturcoaching wendet sich sowohl an Privatpersonen als auch an Unternehmen. Es ist für sehr viele Arten von Anliegen geeignet, wie beispielsweise Karriereplanung, Führungskräfte-Coaching, die Entwicklung neuer Ideen oder die Entscheidung in wichtigen Situationen.²⁶ Oft suchen Menschen dabei Lösungen für persönliche Probleme, Schwierigkeiten oder Themen, welche sie alleine nicht finden konnten.²⁷ Die Fähigkeiten von Pflanzen und Tieren bilden für die Lösungsfindung inspirierende Vorbilder.

Weiterhin nutzen Klienten Naturcoachings häufig, um zur Ruhe zu finden, eine Auszeit vom hektischen Alltag zu nehmen oder einen effektiveren Umgang mit Stress zu erlernen. Die im Coaching erlernten Methoden, wie beispielsweise bioenergetische Körperübungen, Achtsamkeitsschulung, Genusstraining und Selbsterfahrungsübungen, können auch später im Alltag erfolgreich angewendet werden.²⁸

Sicherheit und Naturschutz

Die Sicherheit des Klienten stellt eine Grundvoraussetzung für jedes Naturcoaching dar, sowohl in physischer als auch in psychischer Hinsicht. Zur Verantwortung des Coachs gehören in dieser Hinsicht u. a.:

- die Leistungsfähigkeit des Coachees einschätzen zu können
- die Orientierung im Gelände zu gewährleisten
- darauf zu achten, dass der Coachee genügend Trinkwasser sowie ggf. Essen und Medikamente mit sich führt
- darauf zu achten, dass der Coachee warm genug und wetterfest gekleidet ist
- Zustände wie Erschöpfung, Unterkühlung, Dehydrierung und Überhitzung zu erkennen
- Erste Hilfe leisten zu können
- naturbedingte Risiken abschätzen und diese gegebenenfalls vermeiden zu können bzw. die korrekten Verhaltensregeln zu kennen (Gewitter, Steinschlag, Überflutung, Absturz im steilen Gelände etc.)
- Gefahren durch wilde Tiere zu kennen und diese entsprechend zu minimieren

In Bezug auf den Naturschutz gelten für verschiedene Naturräume eigene gesetzliche Richtlinien, welche der Naturcoach kennen und beachten muss.

Ethische Richtlinien

Für Naturcoachings gelten die gleichen ethischen Grundsätze wie bei klassischen Coachings. Entsprechend den Prinzipien des Deutschen Fachverbands Coaching (DFC) ist Coaching

²⁵ Vgl. Tom Merten: Hallo, Herbst: Wie wirkt künstliches Licht auf die Gesundheit?. In: Work & Life, 3/2010; URL: <https://mobil-krankenkasse.de/wissen-gesundheit/magazin/03-2019/wie-wirkt-kuenstliches-licht-auf-die-gesundheit.html>; abgerufen am 2.12.2023

²⁶ Vgl. C. Gans, K. Dienemann, A. Hume, A. Lorino: Arbeitsraum Natur, S. 6, Springer Verlag 2020

²⁷ Vgl. Carsten Gans: Raus in die Natur - Wirkung und Methoden des Naturcoachings; URL: psy-life.de/magazin/coaching/wirkung-des-naturcoachings; abgerufen am 17.11.2023

²⁸ Vgl. Laufend verändern; In: Praxis für Psychotherapie, Gestalttherapie, EMDR, Naturcoaching und Wandern; URL: www.laufend-veraendern.com/naturcoaching; Stand: 17.11.2023

1. „herrschaftsfrei und freiwillig: Coaching ist keine Führung und findet außerhalb eines Rahmens von Abhängigkeit oder Führung statt.
2. auf die Person bezogen: Coaching ist eine individuelle Beratung und keine Unternehmensberatung.
3. prozesshaft: Coaching ist keine Fachberatung. Coaching befähigt Klienten dazu, selber zu entscheiden und zu handeln.
4. vertrauensvoll und verschwiegen: Coaching bedarf eines vertrauensvollen freiwilligen Rahmens.
5. unabhängig: Der Coach verfolgt lediglich das Ziel, dem Klienten zur Verwirklichung seiner Ziele zu befähigen. Der Coach darf hierbei nicht abhängig, erpressbar oder durch Fremdinteressen gesteuert sein.
6. dialogisch und interaktionell: Coaching entwickelt sich in einer authentischen Begegnung; nicht durch Vortrag oder Tools.“²⁹

Für die Gestaltung von Naturcoachings lassen sich daraus folgende Regeln ableiten:

- klare Absprachen zwischen Coach und Klient in Bezug auf Verantwortlichkeiten und Rollenverständnis
- klare Absprachen bezüglich Dauer, Umfang, Kosten und Methoden des Coachingprozesses
- vertraulicher Umgang mit den Informationen des Klienten
- Bewahrung eines professionellen, ehrlichen und Vertrauen fördernden Verhältnisses zwischen Coach und Klient
- korrekte Darstellung der eigenen Qualifikationen, Kompetenzen und Erfahrungen
- jederzeit respektieren, wenn der Klient den Coachingprozess abbrechen möchte
- Erkennen der Grenze zur Psychotherapie und ggf. Durchführung des Coachings nur in Absprache mit dem behandelnden Therapeuten oder Arzt
- Eigene Weiterbildung und regelmäßige Teilnahme an Supervisionen

Einschränkungen und Kritik

Das Konzept des Naturcoachings ist in der Öffentlichkeit teilweise Gegenstand kritischer Diskussionen, auf welche nachfolgend eingegangen werden soll.

Geringer Bekanntheitsgrad: Im Vergleich zu anderen Domänen, wie beispielsweise „klassisches“ Coaching oder Wildnispädagogik, ist Naturcoaching noch relativ wenig bekannt. Im deutschen Sprachraum existiert dieses Fachgebiet erst seit dem Jahr 2007.³⁰ Gleichzeitig gibt es noch verhältnismäßig wenig ausgebildete und zertifizierte Naturcoaches. Ihre Zahl liegt aktuell in Deutschland im mittleren dreistelligen Bereich, während es vergleichsweise ca. 14.000 ausgebildete Business- und Life Coaches gibt.³¹

Keine feststehende Begriffsgebung: Ein anderer kritischer Aspekt ist der Mangel an einer endgültigen Begriffsdefinition für das Naturcoaching. Einigkeit besteht bislang darüber, dass diese Beratungsform auf klassischem Coaching aufbaut und im engen Kontext mit der Natur durchgeführt wird. Darüber hinausgehend, werden die Angebote jedoch teils unterschiedlich ausgestaltet. Das erschwert Außenstehenden tendenziell eine Einschätzung der Inhalte und des Rahmens von Naturcoachings.

²⁹ DFC: Ethik des Coachings; URL: <https://drmigge.de/wp-content/uploads/2017/06/dfc-ethik.pdf>; Stand: 02.06.2023

³⁰ Vgl. Kerstin Peter, Katja Dienemann: Ausbildungsunterlagen Naturcoaching, Teil 1: Einführung in das Naturcoaching, S. 6, Studiengemeinschaft Darmstadt 2022

³¹ Alexander Brungs: Wie Sie Hochstapelei im Coaching entlarven; In: Human Resources. 03/2022. URL: <https://www.humanresourcesmanager.de/content/coaching-wie-sie-hochstapelei-entlarven/>; Stand: 28.12.2023

Keine geschützte Berufsbezeichnung: In Deutschland ist die Berufsbezeichnung als „Coach“ nicht rechtlich geschützt. Jeder kann sich unabhängig von seiner Qualifikation oder seiner Kompetenz als Coach bezeichnen. Das gefährdet, aus der Perspektive allgemein anerkannter Standards, das Qualitätsniveau dieser Beratungsform.

Eignung nicht für alle Klienten: Naturcoaching setzt beim Klienten ein bestimmtes Maß an Naturerfahrung und Naturnähe voraus. Für Menschen, welche geschlossene Räume favorisieren, erscheint dieses Angebotsformat weniger geeignet. Bei ihnen ist das Interesse an Aktivitäten im Freien meist schwächer ausgeprägt.

Teils fehlende objektive Nachweise: Die im Naturcoaching angewendeten Methoden basieren zum überwiegenden Teil auf wissenschaftlich nachgewiesenen oder empirisch erprobten Ursache-Wirkungs-Zusammenhängen. Die Eingrenzung auf ein rein logisches Verständnis ist hierbei allerdings nicht immer möglich. Aus diesem Grund werden in manchen Fällen zusätzlich alternative (z.B. esoterische oder spirituelle) Herangehensweisen miteinbezogen. Solche Ansätze bergen die Schwierigkeit der fehlenden objektiven Nachweisbarkeit.

Keine Kostenerstattung durch Krankenkassen: Naturcoaching umfasst eine ausschließlich beratende Tätigkeit. Das Heilen, Diagnostizieren, Heilungsversprechen oder die Anwendung von Therapieformen sind davon ausgenommen. Folglich übernehmen Krankenkassen die Kosten für Coachings nicht, was den Kundenkreis auf Menschen mit einem höheren Budget einschränkt.

Relativ kleine Menge an Referenzen: Bedingt durch die Neuartigkeit des Themas, ist die Anzahl an Büchern, Fachartikeln und wissenschaftlichen Publikationen rund um das Thema Naturcoaching relativ überschaubar. Jedoch ist etwa seit dem Jahr 2015 in diesem Bereich eine ganze Reihe von Veröffentlichungen hinzugekommen. Einige davon sind in den nachfolgenden Abschnitten aufgelistet.

Literatur

- Astrid Habiba Kreszmeier: Systemische Naturtherapie. Auer Verlag, Augsburg 2011. ISBN 978-3-896-70623-2
- Carsten Gans, Katja Dienemann, Anja Hume, André Lorino: Arbeitsraum Natur. Handbuch für Coaches, Therapeuten, Trainer und Organisationen. Springer Verlag, Wiesbaden 2020, ISBN 978-3-658-29938-5
- Clemens G Arvay: Der Biophilia-Effekt. Heilung aus dem Wald, Kopp Verlag, Rottenburg am Neckar 2015. ISBN 978-3-990-01113-3
- Dirk Stegner: Naturcoaching. Eigene Wege aus Stress, Angst und Burnout finden. Books on Demand, Norderstedt 2017. ISBN 978-3-7431-8029-1
- Dirk Stegner: Weisheiten zwischen Wald und Wiese. Wie die Natur lernt und was wir von ihr lernen können. Books on Demand, Norderstedt 2018. ISBN 978-374-811142-9
- Fiona Parashar: A Beautiful Way to Coach. Positive Psychology Coaching in Nature. Routledge Verlag, London 2022. ISBN 978-1032116020
- Jon Young, Ellen Haas, Evan McGawn: Grundlagen der Wildnispädagogik. Biber Verlag, Extertal 2014. ISBN 978-3-9806236-6-7
- Kerstin Peter, Katja Dienemann: Ausbildungsunterlagen Naturcoaching. Studiengemeinschaft Darmstadt 2022
- Kerstin Peter: Coachingraum Natur. Draußen Entspannung, Kraft und Lebendigkeit finden. Schirner Verlag, Darmstadt 2019. ISBN 978-2-84341-393-0
- Kerstin Peter: Wer ankommen will, muss losgehen. Der Naturcoaching-Jahresguide. Schirner Verlag, Darmstadt 2023. ISBN 978-384-341521-7

- Lesley Roberts: Coaching Outdoors. The essential guide to partnering with nature in your coaching conversations. Practical Inspiration Publishing Verlag 2022. ISBN 978-1-78860-342-3
- Maximilian Basener: Coaching im Natur-Setting. Ein interaktives Modell zur Veränderung der Denk- und Handlungsmuster von Führungskräften. Springer Verlag, Wiesbaden 2023. ISBN 978-3-658-41752-9
- Sandra Knümann: Naturtherapie. Mit Naturerfahrungen Beratung und Psychotherapie bereichern. Beltz Verlag, Weinheim 2019. ISBN 978-3-621-28610-7
- Werner Buchberger, Andrea Buchberger: Therapieplatz Wald. Zehn Schritte zu Gesundheit und Lebensfreude. Freya Verlag, Engerwitzdorf 2022. ISBN 978-3-99025-447-9

Weblinks

Fachartikel

- Achim Dreis: [Naturcoaching im Selbsttest](#). In: Frankfurter Allgemeine. 02/2023.
- [Ausbildung prozessorientierte Naturtherapie](#). In: Blattwerk Naturpädagogik Berlin.
- Carsten Gans: [Raus in die Natur - Wirkung und Methoden des Naturcoachings](#).
- Franziska Gerlach: [Endlich durchatmen](#). In: Süddeutsche Zeitung. 07/2018.
- Ilse Lang: [Wenn die Natur den Weg weist](#). In: Kleine Zeitung. 06/2016.
- Katja Dienemann: [Der Bach weiß die Antwort](#). In Praxis Kommunikation 04/2021.
- Katja Dienemann: [Lebenskunst nach dem Vorbild der Natur](#). In: Lifestyle. 11/2015.
- Katja Dienemann: [Mit der Natur coachen](#). In: Training aktuell, 09/2017.
- Katja Dienemann: [Natur als Medium im Coaching](#). In: Coaching Magazin, 09/2017.
- Katja Dienemann: [Naturcoaching - Coaching in und mit der Natur](#). 06/2020. In: Therapie Portal.
- Katja Dienemann: [Naturcoaching - Coaching mit der Natur](#). In: Therapeuten.de. 06/2020.
- Kerstin Peter: [Coachingraum Natur](#). In: Freie Psychotherapie. 06/2019.
- Kerstin Peter: [Wie die Natur uns hilft, unsere innere Natur zu stärken](#). In: Raum und Zeit. 09/2018.
- Kerstin Peter: [Spieglein, Spieglein in Wald und Wiese. In: Raum und Zeit](#). 03/2019.
- Marc Lindart: [Den Blick auf die wirksamen Dinge richten!](#) 02/2017. In: Coaching-Magazin.
- Reformhaus, gesund & schön: [Zurück zur Natur](#). 07/2016.
- Sabrina Gundert: [Die Natur ist die beste Heilerin](#). In: GEO.
- SR Mediathek: [Naturcoach](#). 11/2023.
- Tanja Klindworth: [Waldcoaching: Ich bin kurz „Waldbaden“](#). In: Spaness. Wellbeing work. life. Travel. 05/2016.

Weiterführende wissenschaftliche Studien

Nachstehend sind Hinweise auf Studien aufgeführt, welche sich mit der Effektivität von Coachings sowie mit der Wirkung der Natur auf die menschliche Gesundheit beschäftigen.

- [Studie über die Effektivität von Coaching](#). Durchgeführt von Erik de Haan. Ergebnis: Alle Studien zeigen positive Effekte, die sich nachweislich signifikant von Null unterscheiden.
- [Wirksamkeit von Führungskräfte-Coachings](#). Studie aus dem Jahr 2009 von Frida Moen und Einar Skaalvik. Ergebnis: Mitarbeiter deren Führungskräfte an dem Coaching teilgenommen hatten, verfügten über eine bessere Zielübereinstimmung, eine höhere Arbeitszufriedenheit, ein stärkeres Autonomieerleben und eine bessere Beziehungsqualität zu ihrem Vorgesetzten als andere Mitarbeiter.

- [Einfluss der Natur auf das Körperbewusstsein](#). Von drei britischen Forschern (Viren Swami, David Barron und Adrian Furnham) wurden im Jahr 2017 mehrere Studien durchgeführt. Ergebnis: Signifikant besseres Körperzustandsbild der Teilnehmer in natürlichen Umgebungen in allen Studien.
- [Einfluss der Natur auf die Genesung von Patienten](#). Studie aus dem Jahr 1984 von Roger Ulrich. Ergebnis: Patienten mit Blick auf Pflanzen und Bäume wurden im Schnitt einen Tage früher entlassen (7,9 vs. 8,7 Tage), benötigten weniger Schmerzmittel und Beruhigungsmittel, hatten weniger Mikrokomplikationen und zeigten eine entspanntere Stimmung als andere Patienten mit Blick auf eine Gebäudewand.
- [Zusammenhang zwischen Stadtbäumen und biologischem Alter](#). Mehrere Studien wurden von Marc G. Berman im Jahr 2015 in Chicago und Toronto durchgeführt. Ergebnis: Verbesserung des Gesundheitsstatus und biologischen Alters der Menschen in dem Maß, in welchem die Anzahl der Bäume rund um deren Wohnung zunimmt.
- [Wirkung des Waldaufenthaltes](#). Im Jahr 2009 von Yoshifumi Miyazaki durchgeführte Untersuchung. Ergebnis: Während und nach dem Aufenthalt im Wald werden die Aktivität des sympathischen Nervensystems, Blutdruck, Herzfrequenz, Cortisol-Ausschüttung, Adrenalin-Ausschüttung sowie Schlafstörungen reduziert. Dafür erhöht sich die Aktivität des parasympathischen Nervensystems, der natürlichen Killerzellen und des Immunsystems.
- [Psychisches Wohlbefinden in Abhängigkeit von städtischen Grünflächen](#). Interdisziplinäre Studie aus dem Jahr 2019. Beteiligte Institute: Zentralinstitut für Seelische Gesundheit Mannheim; Universität Heidelberg; Karlsruher Institut für Technologie. Ergebnisse: a) Höheres Wohlbefinden in Situationen, in denen die Teilnehmer von mehr Grünflächen umgeben waren. b) Reduktion der Hirnaktivität beim Verarbeiten negativer Emotionen beim Vorhandensein von Grünflächen - entsprechend der Auswertung des MRT.
- [Zusammenhang zwischen Naturverbundenheit und Zufriedenheit](#). Studie aus dem Jahr 2014 von Colin A. Capaldi, Raelyne L. Dopko und John M. Zelenski. Ergebnis: Die Interaktion zwischen Mensch und Natur beeinflusst die Zufriedenheit in verschiedenen Lebensbereichen signifikant.