

Mein Thema mithilfe der Natur finden

Thema: Was genau ist mein aktuelles Thema?

Wirkung: schnelles Bewusstwerden des eigenen Themas

Ort: überall



Suche dir in der Natur folgende Gegenstände:
einen harten, einen weichen, einen schweren, einen leichten,
einen schönen, einen nahrhaften, einen glatten,
einen spitzen und einen außergewöhnlichen Gegenstand.

Lege die Gegenstände vor dich hin, und betrachte
sie. Nimm sie nach und nach in die Hände, und
überlege dir, was in deinem Leben hart, weich, schwer,
leicht, schön ... ist. Lasse dich überraschen, bei welchem
Thema du die größte Resonanz verspürst.

Sortiere die Gegenstände nun nach der Priorität, indem
du den Gegenstand, zu dem du die größte Resonanz
erspürst, z. B. in die Mitte legst oder an die
oberste Stelle. Gestalte aus allen Gegenständen
auch ein Bild, oder stelle sie in Beziehung
zueinander auf.

Nimm die einzelnen
Gegenstände noch einmal in die Hände, um
herauszufinden, was du noch über den Gegenstand
bzw. dein Thema erfahren kannst.

Welche Gedanken hast du, und welche Gefühle
nimmst du wahr? Welche Ideen fallen
dir spontan ein? Wähle das Thema mit der
größten Resonanz aus, es ist dein Thema,
und arbeite mit ihm weiter.

Verfasserin:

Kerstin Peter

www.coachingraumnatur.com