



Empathy Walk with Nature

 **Individuum**, Team, Organisation

 Die Übung zielt darauf ab, eine tiefere Verbindung zur Natur herzustellen und das eigene Bewusstsein zu schärfen. Durch das Eintauchen in die Umgebung können Personen innere Klarheit gewinnen und ihre Verbindung sowohl mit der Umwelt als auch mit sich selbst stärken.

 1-2 Stunden

 [Empathy Walk with Nature | u-school for Transformation by Presencing Institute](#)

1. Vorbereitung:

- a. Ort wählen:
Suche einen ruhigen Platz in der Natur, an dem du ungestört bist.
- b. Ablenkungen minimieren:
Schalte elektronische Geräte und andere potenzielle Ablenkungen aus und verstau sie außer Sichtweite.

2. Durchführung:

- a. Präsenz zeigen:
Sei vollständig im Moment und achte bewusst auf deine Umgebung.
- b. Herz öffnen:
Betrachte die Natur als lebendiges Wesen und öffne dein Herz für diese Verbindung.
- c. Wahrnehmung schärfen:
Achte auf das, was in diesem Moment sowohl in der Natur als auch in dir selbst entsteht.

3. Abschluss:

- a. Reflexion:
Nimm dir nach der Übung Zeit, um über deine Erfahrungen nachzudenken und mögliche Erkenntnisse oder Handlungsimpulse festzuhalten.

- Minimiere Ablenkungen
- Du kannst das „In-Verbindung-Gehen“ fördern, indem du vor der Übung geführte Meditationen oder Atemübungen anbietest.
- Lasse Raum für unterschiedliche Erfahrungen und erwarte keine spezifischen Ergebnisse; mache dies dir/dem:der Coachee bewusst, dass es nicht darum geht, „etwas zu liefern“.

