



• **Walk & Talk:** **Beratung in Bewegung!**

Für Einzelpersonen & Gruppen

• Gehen und Reden in der Natur.

Woher es kommt.

Eigentlich ist Walk & Talk nichts Neues! Viele Gelehrte und Kreative haben Walk & Talk praktiziert, bevor die Methode seinen wohlklingenden Namen bekam. Bereits im antiken Griechenland nutzte Aristoteles die Methode, in dem er seine Denkschule im Gehen abhielt. Auch Herman Hesse soll viele seiner Bücher während Bergwanderungen verfasst haben. Jean-Jacques Rousseau soll gesagt haben: «Ich kann nur beim Gehen nachdenken. Bleibe ich stehen, tun dies auch meine Gedanken.»

Was dahinter steckt.

Inzwischen wurde mehrfach bewiesen: Bewegung wirkt sich generell positiv auf Hirnfunktion, Gesundheit und Wohlbefinden aus. Bewegen Sie sich an der frischen Luft, so haben Sie vielleicht bemerkt, dass sich Blockaden plötzlich schlagartig lösen und neue Ideen wie von selbst in Erscheinung treten. Das hat mit der erhöhten Sauerstoffzufuhr zu tun. Ganz nebenbei werden in Bewegung Endorphine freigesetzt, die Glücksgefühle auslösen und gleichzeitig Stresshormone abgebaut. Auch die körperliche Anstrengung kann

Wie es wirkt.

Betreten wir den Arbeitsraum Natur, so bietet er vielfache Angebote, um Lösungen zu finden. Ob wir den Blick in die Weite schweifen lassen, oder den Mikrokosmos zu unseren Füßen betrachten: Landschaften, Orte, Objekte, Pflanzen, Tiere, Wasserläufe, Wetterwechsel, Gerüche und Geräusche. Sie übernehmen Symbolcharakter und dienen als Projektionsträger für Bedeutungen, Erinnerungen oder Emotionen, die mit dem zu bearbeitenden Anliegen in Zusammenhang gebracht werden können.

Wofür es sich eignet.

Coaching in der Natur eignet sich sowohl für persönliche wie berufliche Fragen, Veränderungen und Weiterentwicklung. Im Gehen verändert sich Ihre Wahrnehmung und öffnet Ihr Denken. Wir gehen nach draussen, um innen voranzukommen.



• Was beschäftigt dich?

Viele Themen haben in einem Walk & Talk Platz. Ob er sich auch für Ihr Thema eignet, klären wir in einem Vorgespräch. Übrigens: Walk & Talk kann als Ergänzung oder in Kombination mit herkömmlichem Coaching stattfinden. Er kann ein- oder auch mehrmalig erfolgen.

Achtsamkeit & Resilienz

Sie befinden sich in einer schwierigen Lebenslage und möchten sich wertfrei Ihren inneren und äusseren Wahrnehmungen widmen, um Ihre Resilienz zu stärken?

Führungsarbeit

Sie stehen vor anspruchsvollen Führungssituationen und möchten souverän mit Veränderungsprozessen, Konflikten, Kommunikationsproblemen umgehen?

Ressourcen & Potenziale

Sie fühlen sich in einem Engpass und wissen nicht weiter? Sie wollen Ihre Ressourcen aktivieren, Ihre Kompetenzen erkennen und weiterentwickeln?

Neue Perspektiven & Lösungsansätze

Sie stecken fest und möchten alternative Sichtweisen in Betracht ziehen? Sie möchten ihre Denkmuster hinterfragen und zu neuen Lösungen kommen?

Entscheidungsfindung

Sie haben die Qual der Wahl und wissen nicht, wofür Sie sich entscheiden sollen? Sie möchten Ihre Entscheidungsmotive, -werte und -prinzipien prüfen?

Zielklarheit & Zielerreichung

Sie haben vorübergehend Ihre Ziele aus den Augen verloren und suchen nach Orientierung? Sie möchten Ideen für die Umsetzung im Alltag finden?

Neu- und Umorientierung

Sie überlegen sich alternative Wege zu Ihrer beruflichen Situation? Sie möchten Ihren Veränderungswunsch ganzheitlich betrachten und prüfen?

Stressbewältigung & Burnout-Prophylaxe

Sie stehen unter Druck, Ihr Leben ist nicht in Balance? Sie wünschen einen besseren Umgang mit Stress? Sie möchten vorbeugen, damit Ihre Energie Sie nicht verlässt?

Durchatmen.



• Wissenswertes zu einem Walk & Talk

Wie fit muss ich sein?

Ihr Walk & Talk wird Ihren Wünschen, Bedürfnissen und Möglichkeiten angepasst. Sie müssen nur in der Lage sein, 1-2 Stunden in gemächlichem Tempo auf unbefestigtem Untergrund zu gehen. Steigerungsmöglichkeiten gibt es viele. Es werden ausreichend (Denk-)Pausen eingelegt, um sich zwischendurch zu erholen.

Was machen wir bei schlechtem Wetter?

Ein leichter Regen ist kein Grund, auf Ihren Walk & Talk zu verzichten. Ihre Ausrüstung werden wir den Witterungsbedingungen und dem geplanten Walk & Talk entsprechend anpassen. Keine Sorge: Wetterextreme suchen wir dennoch nicht!

Ist Walk & Talk nur im Sommer möglich?

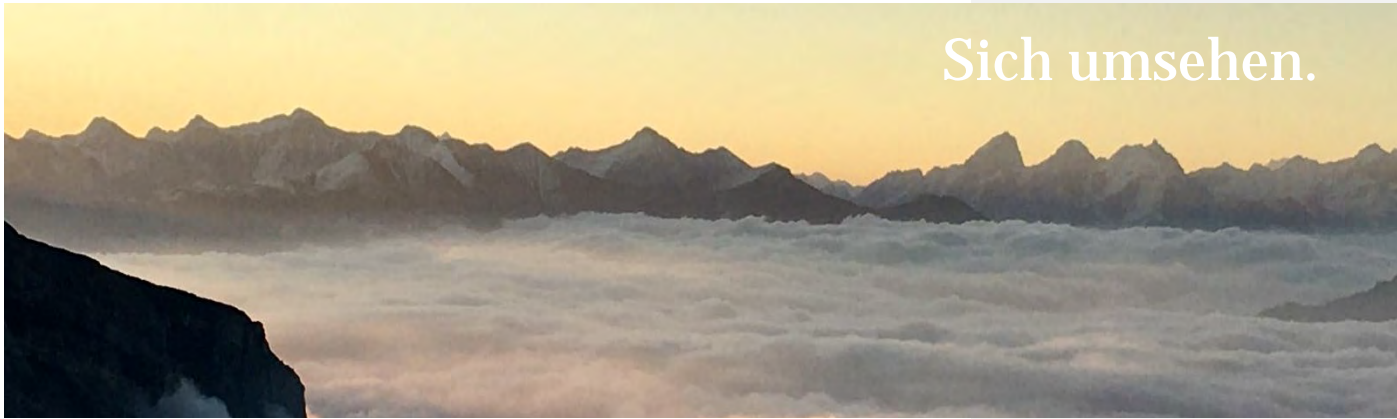
Ihr Walk & Talk kann in jeder Jahreszeit stattfinden. Veränderungen im Jahreskreislauf beeinflussen uns wesentlich: Im Frühjahr erwacht die Natur zu neuem Leben, der Sommer begrüßt uns mit Wärme und Wachstum, im Herbst legt sich die Erde mit einem Blätterfeuerwerk zur Ruhe, im Winter sammelt die Natur Kräfte für den Frühling...

Welche Ausrüstung brauche ich?

Für einen Spaziergang im Park reicht Businessbekleidung, im Wald und auf dem Land empfiehlt sich passendes Schuhwerk, Regen- und Sonnenschutz. In einem Rucksack findet auch ein Notizbuch, ein Getränk oder ein Snack Platz. Bei einem längeren Ausflug oder einer Tour erhalten Sie eine Packliste!

Wie soll das ohne Flipchart und Computer gehen?

Der Arbeitsraum Natur bietet gute Alternativen zu Innenräumen: Wir arbeiten mit dem, was die Natur uns bietet! In meinem Rucksack sind weitere Materialien dabei. Vielleicht bringen Sie ihr Handy mit (im Flugmodus, natürlich), um Situationen fotografisch festzuhalten. Oder Sie haben ein Notizbuch, in dem Sie Ihre Gedanken festhalten möchten.



Sich umsehen.

• Es tut gut zu gehen. Also, gehen wir!

So könnte Ihr persönlicher Walk & Talk aussehen.

Ein Pas de Deux: Wir gehen gemeinsam ein paar Stunden im Park oder in Stadtnähe...

Etwas Streunern: Auch zielloses Streunern durch Wald und Feld kann zur Lösung führen...

Ein Ausflug: Wir gehen einen Tag durch den Wald, übers Land oder ins Gebirge...

Eine Tour: Zwei oder drei Tage unterwegs übers Land oder in den Bergen. Mit Übernachtung in einem gemütlichen Gasthaus oder einer Berghütte...

Walk & Talk Hotline: Ihr Thema brennt! Wir machen ein telefonisches Walk & Talk. Sie gehen bei sich, und ich bei mir...

Den ersten Schritt wagen...

Bevor wir uns gemeinsam auf den Weg machen, lernen wir uns am Telefon, einem online-Gespräch oder auch live besser kennen. Ich beantworte Ihre Fragen zum Walk & Talk und erarbeite mit Ihnen ein persönliches Angebot. Im Gespräch definieren wir Ziele des Coachings, den Ort, die Kosten, die Anzahl Personen usw.

Die Erstberatung ist kostenlos und unverbindlich für Sie.

Sie erreichen mich unter +41 79 779 1150

oder Sie schreiben eine Mail an: annette@connect-the-dots.ch

Meine Anschrift lautet:

Annette Schönholzer

.connect the dots Gmbh, Leonhardsstrasse 34, 4051 Basel

Ich freue mich auf Sie!



• Warum mit mir einen Walk & Talk machen?

Outdoor-Coaching ist eine Methode, um Sie und Ihr Thema in Bewegung zu bringen. Es verbindet professionelles, lösungsfokussiertes Coaching mit dem Gehen in der Natur. Ziel des Coachings ist, Wahlmöglichkeiten zu bekommen, handlungsfähig zu werden und anstehende Veränderungen gestalten zu können.

Zu meiner Person...

Ich lebe in der Stadt, doch ich bin auf dem Land aufgewachsen und verbringe meine Freizeit seit vielen Jahren regelmässig im Freien, mit Vorliebe im Wald und in den Bergen. Als zertifizierte Wanderleiterin ([Erwachsenensport esa](#)) fühle ich mich in der Natur zuhause und kenne mich mit Karten, Wetter und Gelände gut aus.

Ich arbeite systemisch und lösungsorientiert und habe für das Coaching im Aussenbereich viele Methoden erprobt und angepasst. In meinem Coaching-Rucksack stecken eine fundierte Ausbildung und viel Erfahrung: Ich bin zertifizierte systemische Beraterin (MAS am ZHAW IAP, Institut für Angewandte Psychologie, Zürich) und bilde mich stetig weiter. Davor war ich viele Jahre als Führungskraft in leitenden Positionen tätig.

Als Auslandschweizerin in den USA geboren und in der Schweiz aufgewachsen, wohne ich seit 2002 in Basel, wo ich auch verheiratet bin. In meiner Freizeit steht nicht nur die Natur, sondern auch Kultur und Reisen an erster Stelle. Sie erweitern den Horizont und sind Quellen der Inspiration.

Weitere Coaching- und Beratungsangebote finden Sie unter

www.connect-the-dots.ch

Ich bin Mitglied bei



ANNETTE
SCHÖNHOLZER
•*connect the dots*
COACHING, CONSULTING, CONCEPTS

Walk & Talk – Beratung in Bewegung!