

# Coaching

## Erkennen - Verändern - Lösen

Häufig treffen wir im Leben auf Aufgaben, die uns fordern, die Entscheidungen von uns erwarten, die uns vor schwierige Zusammentreffen mit Menschen stellen. Fragen entstehen:

Warum passiert mir gerade jetzt, gerade so etwas?  
Was bedeutet diese Situation für mich?

Es geht um das Erkennen von Mustern, die mir nicht nur aktuell begegnen, sondern mit denen ich vielleicht auch in der Vergangenheit Schwierigkeiten hatte. Jetzt gerade bietet sich eine ähnliche Situation wie damals nochmals an und wartet darauf, erfolgreicher gelöst zu werden als die letzten Male.

Habe ich die Notwendigkeit der Situation erkannt, bin ich bereit für den Veränderungsprozess und Lösungen können realisiert werden.

Gerade in solchen schwierigen Lebensabschnitten ist es gut, einen Begleiter zu haben, der unterstützt, der Möglichkeiten anbietet, um die anstehenden Themen besser bearbeiten zu können.

**Gerne begleite ich Sie bei Ihrem Thema und unterstütze Sie während dieses Prozesses mit wirksamen Coaching-Methoden, egal ob im**

- Führungskräfte-Coaching oder als
- Privatperson in den Bereichen Familie, Beruf, Schule, Alltag, ...



**Christian Labouvie**  
Coaching & Waldbaden

Hemmersdorfer Straße 9  
66763 Dillingen/Saar

E-Mail: [chr.labouvie@gmail.com](mailto:chr.labouvie@gmail.com)  
[www.christian-labouvie.de](http://www.christian-labouvie.de)



**Christian Labouvie®**  
Coaching & Waldbaden

Coaching

Waldbaden



[www.christian-labouvie.de](http://www.christian-labouvie.de)

## Waldbaden - Shinrin Yoku

### Shinrin Yoku – kommt aus dem japanischen und bedeutet: Baden in Waldluft.

Deutschland ist gestresst. Viele dieser gestressten Personen würden gerne ihr Leben ändern. Denn viele dieser Menschen spüren nicht nur den Stress, der sie tagtäglich begleitet, sondern sie spüren vor allem auch die Folgen davon, nämlich physische und psychische Krankheiten.

Auf der Suche nach einer Lösung, aus dieser Stressfalle auszusteigen, nutzen viele Menschen Angebote, die Entspannung versprechen und den achtsamen Umgang mit sich selbst vermitteln. Auch das Waldbaden findet deshalb immer mehr Zuspruch in Deutschland.

Die Atmosphäre des Waldes mit allen Sinnen und aus nächster Nähe wahrzunehmen führt zu positiven psychologischen und physiologischen Effekten. Diese Effekte wurden durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt. So wird zum Beispiel der Parasympathikus aktiviert, sodass die Stresshormone Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin wieder zurückgehen. Stress reduziert sich dadurch.

Weitere positive Effekte des aktivierten Parasympathikus sind der Rückgang von Entzündungsprozessen im Körper durch Normalisierung eines überaktiven Immunsystems und ein verbesserter Schlaf. Die im Wald vorherrschende Farbe grün beruhigt und braun ist ein Seelenschmeichler.

Probieren Sie es aus.

## Waldbaden für Gruppen

Waldbaden ist für alle geeignet, die die Natur lieben, Entspannung suchen und ihrer Gesundheit etwas Gutes tun möchten.

Wer sich darauf einlässt, wird schnell merken, wie beruhigend, stärkend und inspirierend ein achtsamer Aufenthalt im Wald sein kann. Da wir uns in einem ruhigen Tempo bewegen, können auch Menschen mit geringer Kondition problemlos teilnehmen.

Waldbaden ist möglich zusammen mit Freunden, der Familie, den Vereins- oder Arbeitskollegen, mit Sportmannschaften und Teams, aber auch in Gruppen mit fremden Menschen.

## Waldbaden für Führungskräfte

Der Alltag von Führungskräften ist geprägt von Entscheidungen. Die Gedanken sind selten bei ihnen selbst und auch selten im gegenwärtigen Moment, da sie die Anforderungen der anderen erfüllen müssen. Sie vergessen dabei häufig, zu reflektieren und können sich dann selbst nicht spüren.

Im Fluss der Arbeitsabläufe entsteht, oft unbemerkt, eine Überforderung. Diese Menschen überschreiten eine Grenze, die über längere Zeit zu physischen und psychischen Problemen führen kann.

Vielleicht erlebt die Führungskraft das Waldbad so intensiv, dass es sich in der Erinnerung des Teilnehmers manifestiert und zur wertvollen Ressource für schwierige Zeiten entwickeln kann.

## Waldbaden im Beruf

Stress im Job ? Oft befinden Sie sich in einer Situation, in der Sie laufende Prozesse im Blick behalten sollen, jedoch auch zukünftige Veränderungen berücksichtigen müssen? Häufig sind Entscheidungen Ad Hoc zu treffen? Auch Tätigkeiten, die überwiegend fremdbestimmtes Arbeiten erfordern, bringen Sie aus ihrer Mitte?

Das führt zu Stress, oft auch zu schlaflosen Phasen oder deutlichen, körperlichen Symptomen.

Beim Waldbad lernen Sie wieder im Hier und Jetzt zu sein und so werden nicht nur Auszeiten während des Waldbadens generiert, sondern Impulse gesetzt, um die achtsame Wahrnehmung in den Alltag zu transportieren. So erfahren Sie, sich mehr und mehr selbst zu spüren. Pathologische Situationen im Alltag werden Ihnen bewusst und Sie haben dann die Möglichkeit, durch kurzes Innehalten daraus auszusteigen.

Die Anwesenheit in der Natur während des Waldbades und die ausgewählten Übungen werden Sie achtsame Momente spüren lassen. Sie werden eingeladen, die praktizierten Übungen und Meditationen in den Alltag mitzunehmen und dort anzuwenden.

Ich freue mich auf Sie !

*Christian Labouvie*

