

# Vorhang auf - hier bin ich.

---

## Naturcoaching mit Antje

**Mein Thema:** innere Klarheit, Selbstsicherheit, zu mir stehen, auch wenn andere eine andere Meinung vertreten.

Schon vor unserem vereinbarten Coachingzeitpunkt habe ich mich an einem Platz in der Natur umgesehen. Was würde passen zu meinem Thema? Wo wird es mich hinziehen? Klar: Der Verstand wollte wieder mal die Führung übernehmen.



Gelandet bin ich in einem kleinen, dicht mit großen Bäumen bewachsenen Waldstück - obwohl der Kopf mir sagte: Nein, viel zu eng, da kannst du nicht durchatmen! In der Tat: die Bäume waren viel zu mächtig, wirkten eher bedrohlich auf meine eh zu wenig vorhandene Selbstsicherheit. Was sollte ich hier?



Am Rande des Waldstücks entdeckte ich einen schief gewachsenen, von Gestrüpp überzogenen Baum. Alles andere als eine Schönheit. Oder gar ein Kraft-Anker. Fast magnetisch zog es mich hin. Der und meine Selbstsicherheit? Das konnte es auch nicht sein!



Beim Betrachten des Stamms fiel mir auf, dass der Stamm wie von einer Haut überzogen war: dünn und löchrig. Ja genau: Dünn und löchrig wie mein Selbstbewusstsein. Ich bräuchte eine dickere Haut, um mich zu schützen. So was wie eine Elefantenhaut!



Dann bemerkte ich, dass man diese Haut ganz leicht wegziehen kann. Darunter kam der Stamm zum Vorschein. Ungeschützt. Stark. Ganz in seiner Kraft. Das war es: Ich brauche keine Schutzhaut! Ich darf sie wegziehen wie einen Vorhang! Hier bin ich. Verletzbar und stark. ICH.

Vorhang auf - HIER BIN ICH!

Eine starke Erfahrung! Emotional. Gänsehaut-Feeling. Sogar jetzt wieder, als ich das schreibe. Vorhang auf - HIER BIN ICH! Diesen Satz habe ich mitgenommen. Und die Fotos, die ich mit dem Handy aufgenommen habe und die mich sicher noch länger begleiten werden.

Und die mächtigen Bäume im Hintergrund? Sie stehen nun hinter mir. Nehmen mich hinein in ihre Gemeinschaft. Geben mir Kraft.

Ich durfte erfahren, wie ein Coaching in der Natur wirkt. Selbst, wenn es online angeleitet wird. Auf meiner Skala wanderte das -4 zu +7. Ich spüre große Dankbarkeit. Gegenüber der Natur und gegenüber Antje, die den Prozess liebevoll begleitet hat.

30.10.2022

Georg Schraml