

## Zukunftstrend Outdoor-Coaching

# Weiterkommen durch Rausgehen

In einer Arbeitswelt, die sich bei vielen Menschen zunehmend vor dem eigenen Rechner zu Hause abspielt, gewinnt das Draußen- und Unterwegs-Sein einen neuen Wert. Diese Entwicklung wird auch Coaching verändern, sprich, mehr Sessions werden outdoor stattfinden. Zumal das Draußen-Setting den Prozess-erfolg fördern kann, wie erste Studien zeigen.

## Preview

► **(Selbst)klärend, erholdend, stressmindernd:** Wie Coaching in der Natur laut neuerer Forschung generell wirkt

► **Erhabene Erfahrungen:** Warum Outdoor-Erlebnisse gute Stimmungsaufheller sein können

► **Format für (fast) alle Fälle:** Für welche Themen sich Outdoor-Coaching gut eignet

► **Mehr als ein Kohäsionsmittel:** Bei welchen Teamanliegen Outdoor-Coaching besonders wirksam ist

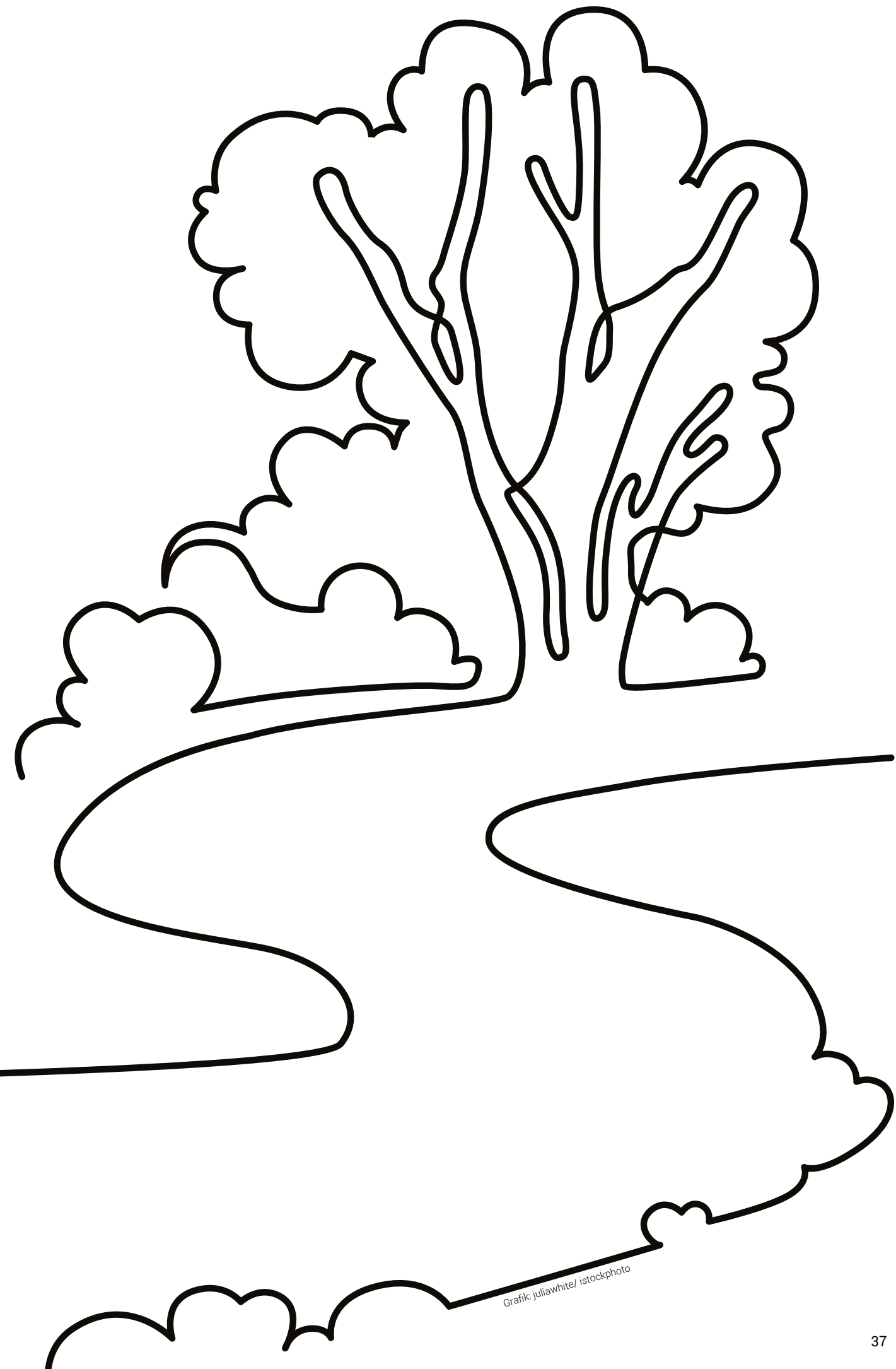
► **Von Quatsching bis zur Wildniserfahrung:** Formen von Coaching „im Draußen“

Ich komme kaum hinterher. Der Weg stellt sich auf, sie haben diesen Teil der Forststraße asphaltiert, sonst würde sie beim nächsten Starkregen weggespült werden. Aber Tina verlangsamt das Tempo nicht, sie marschiert und marschiert, nur ihre Antworten auf meine Fragen fallen immer knapper aus. Wie sie ihren Chef erlebt. Wie sie als Führungskraft erlebt werden will. Was für sie gute Teamführung ausmacht. Das werden immer mehr Einwortsätze – herausgepresst mit dünner, flacher Stimme. Bis ich sie irgendwann um einen Stopp bitte: „Sag mal, merkst Du eigentlich, wie Dir der Atem knapp wird? Und Du trotzdem weiterpowerst?“ – „Ja, ich wollte nur nicht um eine Pause bitten oder bremsen“, sagt sie. „Ist das das Muster, von dem Du sprachst, einfach immer weiterballern?“, frage ich. Sie schweigt. Räuspert sich. Und nickt.

Tina ist in Wahrheit jemand anderes, aber hier heißt sie Tina. Sie ist zu mir gekommen, nach Garmisch-Partenkirchen, von insgesamt sechs Coachingsitzungen ist dies hier die dritte, die wir in Präsenz miteinander verbringen. Aber eigentlich sind es keine Sitzungen – es sind Gehungen. Gehungen in freier Natur, umrahmt von Vogelgezwitscher, mehr oder weniger blauem Himmel und dem Panorama von Kramerspitz, Alpspitze und, drüben im Osten, Soiernspitze.

Was einen halt so umgibt, wenn man zwischen Ester-, Ammer-, Wetterstein- und Karwendelgebirge unterwegs ist. „Ich bin total froh, neben den Online-Sessions auch immer wieder hier herauszukommen, in die Natur, ins Gebirge – das tut mir wahnsinnig gut!“, sagt Tina.

In einer Arbeitswelt, in der nicht nur eine Krise die nächste überlagert, sondern diese Umbrüche auch noch immer mehr hinter dem heimischen Rechner zu bewältigen sind, in der Übergänge, Fahrten, das Anstehen in der Kantinenschlange für viele Menschen seltener werden, gewinnen Bewegung und Naturerleben einen neuen Wert. Diese „Wertentwicklung“ wird auch das Gesicht von Coaching ein Stück weit verändern: Immer mehr Coachs werden ihre Klientinnen und Klienten regelmäßig oder zumindest ab und zu in und durch das Draußen führen. Noch (eher) etwas Besonderes, wird Outdoor-Coaching in mittelbarer Zukunft, so zumindest meine These, beliebte Praxis sein. Zumal immer mehr Studien dazukommen, die zeigen, dass Draußensein, In-Bewegung-Sein, der Aufenthalt im Park, am Bach, am Berg den Coachingprozess erheblich unterstützen können – nicht immer, aber in vielen Fällen, nicht im Coaching mit allen Menschen, aber mit vielen.



Grafik: juliawhite/ istockphoto

## Coaching in der Natur sorgt für besondere Klarheit

So hat etwa Antonia Ivaldi, Dozentin am Psychologie-Institut der walisischen University of Aberystwyth, in einer jüngst veröffentlichten Studie zeigen können, dass Coaching in der Natur besonders geeignet ist, die Klarheit und Selbstannahme von Menschen zu stärken. Unlängst zuvor haben der britische Coachingforscher Jonathan Passmore von der Henley Business School und die schottische Outdoor-Coaching-Expertin Alexandra Sarah Burn im Rahmen einer empirischen Untersuchung eine deutlich stressmindernde und erholfördernde generelle Wirkung von Natur-Coaching nachgewiesen, die sie vor allem auf vier Faktoren zurückführen: ungerichtete, „softe Faszination“, gesteigertes Kompatibilitätserleben zwischen Mensch und Natur, Abstand zum Alltag und die Wahrnehmung von Raum und Größe.

Die besondere Wirksamkeit der untersuchten Outdoor-Coachingprozesse, die sie zudem beobachteten, führen sie unter anderem auf das Nebeneinander-Sein, die Bewegung von A nach B, die Naturerfahrung, den Perspektivwechsel und die sinnlich-emotionale Erfahrung in der Natur zurück. Auch mir bestätigen Coachees immer wieder, dass sie den in der Outdoor-Arbeit typischen Wechsel aus Nebeneinander-Gehen und Zueinander-Sprechen sehr genießen: „Ich komme da in ein anderes Nachdenken, als wenn man einander permanent anstarrt“, sagte mir neulich ein Coachee.

„Awe“ fördert die Stimmung und wirkt stressmindernd

Erweitert man die Perspektive – schaut also nicht nur auf die spezifische Coa-

chingforschung – finden sich weitere Indizien für eine besondere Wirksamkeit des Natur-Settings im Coaching. So legt zum Beispiel die Forschung zu Positiven Emotionen nahe, dass „Awe“, also die Erfahrung von Erhabenheit, Schönheit und Größe, wie sie eben vor allem die Natur bietet, sich häufig positiv auf die Stimmung auswirkt und Grübeleien signifikant senkt. „Kleine“ Reize wie das Vogelgezwitscher im Grünen wiederum können Angstsymptome und Depressionsmarker reduzieren – sodass manche Allgemeinärzte bei chronischen Schmerz- oder Krankheitssymptomen bereits Naturspaziergänge alternativ oder additiv zu Medikamenten verschreiben.

Hinzu kommt: Auch Coachs selbst können von der Outdoor-Arbeit profitieren. Laut der britischen Beraterin und Coachingforscherin Lesley Roberts, die Ende vergangenen Jahres eines der ersten Bücher zum Thema Outdoor-Coaching vorgelegt hat, haben Coachs im Outdoor-Setting eine größere Chance, produktiven Flow zu erfahren. Gleichsam empfinden sie ihr zufolge eine höhere Kongruenz mit dem eigenen Sein und Erleben und spüren oft auch eine engere Verbindung zur gecoachten Person (siehe Kasten „Mehr zum Thema“).

## Outdoor lässt sich die gesamte Bandbreite von Coachingthemen bearbeiten

Anders als man meinen könnte, eignet sich Outdoor-Coaching nicht nur bei vergleichsweise „flachen“ Anliegen, über die sich gut unterwegs parlieren lässt. Aus eigener Erfahrung – und aus der Begegnung mit anderen Coachs, die mit ihren Klientinnen und Klienten nach draußen gehen sowie mit People-&Culture-Managern und Personalentwicklerinnen, die entsprechende Angebote nutzen – habe ich den Eindruck gewonnen, dass sich grundsätzlich die gesamte Bandbreite von Coachingthemen outdoor bearbeiten lässt. Bei einigen Themen scheint mit Blick auf die Prozessqualität, -intensität und den Prozessserfolg die Entscheidung für Outdoor allerdings eine besonders gute Wahl. Dazu gehören folgende Anliegen:

- ▶ „Wie kann ich meine Erfolge und Fortschritte besser wahrnehmen?“
- ▶ „Ich will ein neues, besseres Gleichgewicht zwischen Arbeit, Familie, Freizeit finden.“
- ▶ „Ich habe Konflikte unter den Mitarbeitenden zu klären oder bin selbst in welche verstrickt – da würden mir mehr Perspektive und Flughöhe helfen.“

In einer Arbeitswelt, in der nicht nur eine Krise die nächste überlagert, sondern diese Umbrüche auch noch immer mehr hinter dem heimischen Rechner zu bewältigen sind, in der Übergänge, Fahrten, das Anstehen in der Kantinenschlange für viele Menschen seltener werden, gewinnen Bewegung und Naturerleben einen neuen Wert.



### Mehr zum Thema

#### ▶ Lesley Roberts: Coaching Outdoors – The essential guide to partnering with nature in your coaching conversations.

Practical Inspiration 2022, 25 US-Dollar.

Eines der ersten Bücher, das sich ganz und gar dem Thema Outdoor-Coaching widmet. Geschrieben ist es zwar für Coachs, um ihnen Anregungen zu liefern, wie sich die Natur in Coachingprozesse einbinden lässt. Es ist aber auch für Personalentwicklerinnen und Führungskräfte interessant, die einen Einblick in die Wege und Möglichkeiten des Outdoor-Coachings gewinnen wollen, um zu sehen, ob es für die Menschen in ihrem Unternehmen, sie selbst oder ihre Mitarbeitenden eine Option darstellt.

► „Meine Ressourcen und Stärken, wie kann ich die wiederfinden und für schwierige Zeiten nutzbar machen?“

► „Ich möchte wieder mehr Freude an meiner Arbeit finden.“

► „Wie kann ich achtsamer werden, schöne Momente mehr genießen?“

Selbst bei sehr persönlichen, tief emotionalen Themen wie etwa Projektionen oder kindheitsbedingten Blockaden, die möglicherweise mit Scham, Trauer oder Peinlichkeit belegt sind, können sich Coaching-Sessions am Fluss, im Wald oder am Berg anbieten. Zwar liegen dazu nach meinem Kenntnisstand bislang keine Forschungsergebnisse vor. Allerdings haben mir Coachees schon berichtet, dass ihnen die aufgesetzte Sonnenbrille eine wohlthuende Unterstützung bei der Bearbeitung tiefergehender Themen war, und dass der Blick in die Weite, auf die Berggipfel, auf das Gemisch aus Wolken und Sonnenstrahlen erquickend-vitalisierende Perspektiven eröffnete. Auf der anderen Seite kann bei solchen Themen die Abgegrenztheit eines Raumes mit vier schützenden und schallgeschützten Wänden (und eine Packung Taschentücher) ein wichtiger Faktor sein,

wie ich aus eigener Erfahrung aus mancher Supervisionssitzung weiß.

### Mehr als ein Kohäsionsmittel für Teams

Auch für die Bearbeitung von Teamanliegen bietet sich Outdoor-Coaching an, und zwar nicht nur im „Klassikerfall“, indem die Identität und Kohäsion in einem (neu zusammengesetzten) Team durch gemeinsames Erleben – etwa im Hochseilgarten – gestärkt werden soll. Sehr gut sind Outdoor-Einheiten in Teamcoachings erfahrungsgemäß auch geeignet, wenn es darum geht, ...

► ... in einem Teambarometer die Zufriedenheit mit Kommunikation und Kollaboration zu erheben und zu stärken,

► ... Zuständigkeiten und Befugnisse zu klären und

► ... das informelle Miteinander, die persönlichen Beziehungen zu fördern.

Natürlich wird es künftig nicht in jedem Coachingprozess Outdoor-Elemente geben. Allein schon deshalb, auch das gehört zur Wahrheit, weil Outdoor nicht jedermanns Sache ist. „Meine Eltern haben mich als Kind so oft in die Berge geschleift, ein freiwilliges Coaching mache ich ganz bestimmt

- ANZEIGE -

## Wie finde ich eine seriöse Coaching Ausbildung?

Wer sich für das Thema Coaching Ausbildung interessiert, ist oftmals mit dem unübersichtlichen Angebot überfordert. InKonstellation ist erfolgreicher Anbieter und Akademieleiter Timo Schlage sagt: *„Auf unseren Live-Informationsabenden sind die meisten Teilnehmer überrascht zu hören, dass es 6 einfach zu überprüfende Merkmale einer guten Ausbildung gibt“:*

1. **Zertifizierungen:** Seriös sind bspw: DVCT, DCV, ECA oder die IHK

2. **Qualifizierte Fachtrainer:** Achten Sie auf praxiserfahrene Trainer!

3. **Fundierte Ausbildungsinhalte:** Eine gute Ausbildung verknüpft Basiswissen & wissenschaftlich erprobte Methoden mit neuesten Erkenntnissen der Coachingszene.

4. **Gruppengröße:** Achten Sie auf den Trainer/Teilnehmer-Schlüssel. Sinnvoll max. 1<10

5. **Dauer der Ausbildung:** Eine nachhaltige Ausbildung umfasst mind.



Timo Schlage, Gründer und Akademieleiter von InKonstellation

200 Std. und verteilt sich über 9 – 12 Monate.

6. **Bewertungen:** Hier lohnt sich ein Blick auf die jeweiligen Google Bewertungen. InKonstellation freut sich über mehr als 100 fünf Sterne Bewertungen zufriedener Absolventen.

**Fazit:** Mit ein wenig Recherche kommt man gut zum Ziel und erhält am Ende, was man sich wünscht: Eine fundierte Ausbildung.

Deutschlandweit Systemische Coaching und Business Coaching Ausbildungen

[www.in-konstellation.de](http://www.in-konstellation.de)



**Download des Artikels und Tutorials:**  
QR-Code scannen oder  
[www.managerseminare.de/MS304AR35](http://www.managerseminare.de/MS304AR35)

# Tutorial Soll ich mich draußen coachen lassen?



**Die Möglichkeiten und Anwendungsbereiche des Outdoor-Coachings sind vielfältig – aber noch wenig bekannt. Macht es für mich und mein Anliegen Sinn?**

## Wozu Outdoor-Coaching?

Leo Tolstoi hat Ende des 19. Jahrhunderts geschrieben: „Eine der ersten und von allen anerkannten Bedingungen zum Glücke ist ein Leben, in welchem die Beziehungen des Menschen zu der Natur aufrecht erhalten bleiben, d. i. ein Leben unter freiem Himmel, bei Sonnenlicht und freier Luft; Gemeinschaft mit der Erde, mit Pflanzen und Thieren. Alle Menschen haben stets die Entbehrung alles dessen für ein grosses Unglück angesehen.“ Die aktuelle Forschung findet immer mehr Belege dafür, wie sehr Tolstoi mit alldem recht hatte. Dafür, wie groß der positive Einfluss von Naturerfahrung – egal ob am See, im Wald, am Bach, im Schnee, am Meer – auf unser körperliches, geistiges und seelisches Befinden ist. Hinzu kommt: Nach und durch die Corona-Pandemie ist bei vielen die Kooperation und Kommunikation im Job noch digitaler geworden, viele verbringen noch mehr Zeit vor dem Bildschirm und noch weniger Zeit draußen. Umso hilfreicher kann da der Kontrast durch Outdoor-Coaching sein.

## Wie sportlich muss ich dafür sein?

Sehr, wenn ich das Coaching mit Eisklettern, Skitour oder einem Segeltörn verbinden will – aber entsprechende Angebote sind die Ausnahme. Gar nicht, wenn ich einfach die wohltuende Wirkung von blauen, grünen, weißen Naturräumen ausprobieren will – ein Spaziergang im Stadtpark oder am Ortsbach reicht dafür.

## Bei welchen Anliegen macht Outdoor-Coaching Sinn?

Wer wieder etwas mehr Lebensfreude finden will, Schwierigkeiten mit der Abgrenzung zwischen Arbeit und Nichtarbeit hat, neue Perspektiven in einem verfahrenen Konflikt entdecken möchte oder in einer neuen Führungsrolle vor lauter Machen und Tun den Überblick über das Sein zu verlieren droht – für die oder den könnte es lohnend sein, Outdoor-Coaching einmal zu testen.

## Und wenn ich Angst vor Kühen, Hunden, Pferden habe?

Coaching als ein professioneller, partnerschaftlicher Prozess der Weiterentwicklung braucht Sicherheit. Jeder Mensch sollte sich dort, wo er zum Coaching ist, und mit der Person, von der er sich coachen lässt, wohlfühlen. Lernzone, mal was Neues probieren? Das darf sein. Aber wenn schlechte Erfahrungen oder alte Erinnerungen einem bei einer Coachingwanderung oder Ähnlichem zu überwältigen drohen, ist das Draußen-Pro-

gramm vielleicht erst einmal nicht das richtige. In jedem Fall sollten schlechte Erfahrungen im Draußen offen mit dem Coach besprochen werden, damit gegebenenfalls gemeinsam erste Schritte geplant werden können, um ihnen gute Erfahrungen hinzuzufügen. Aber die Hoheit, das Veto-Recht liegt selbstverständlich immer beim Coachee: „Hier gehe ich nicht lang“ – dann wird dort nicht langgegangen.

## Wie finde ich einen guten Outdoor-Coach?

Im deutschsprachigen Raum ist die Verbindung zwischen Outdoor und Coaching noch recht selten. Die großen Ausbildungsinstitute legen in der Regel wenig oder keinen Wert auf Naturkompetenz in der Coachingaus- und -weiterbildung, ebenso wenig die renommierten Verbände. Wer sich draußen coachen lassen will, der- oder demjenigen bleibt nichts anderes übrig, als Coachs über deren Websites und/oder Social-Media-Profile auszukundschaften oder coachingerfahrene Führungskräfte, Personalerinnen etc. diesbezüglich zu fragen. Nie verkehrt: Coachs, zu denen man bereits Vertrauen hat, oder die sich etwa im Coaching Pool des Unternehmens befinden, nach ihrer Haltung zu und Erfahrung mit Outdoor-Coaching zu fragen. Vielleicht wird somit ja der ein oder andere Coach auf die Idee gebracht.

## Macht Outdoor-Coaching auch für Teams Sinn?

„Wir gehen mit Euch ein paar Stunden raften/in den Kletterwald/wandern, und danach flutscht die Kommunikation im Team!“ So oder so ähnlich haben einige Event-Anbieter ab den Neunzigerjahren dem Outdoor-Coaching zumindest in Deutschland zu einem schlechten Ruf verholfen – mit „Coachs“, die zwar wussten, wie ein Karabiner zu schließen oder ein Paddel zu halten ist, von Coaching aber keine oder kaum Ahnung hatten. Nichtsdestotrotz kann es im Rahmen eines (Leadership-)Team-Workshops natürlich höchst wirksam und sinnvoll sein, Bewegung und frische Luft für ein besseres Miteinander, für die Diskussion von heiklen Themen, aber auch für das Erfahren von Kooperation und Vertrauen zu nutzen. Qualifizierte Anbieter setzen dann allerdings auf eine mindestens doppelte Betreuung: zum Beispiel Bergführerin oder Rafting Guide für die Outdoor-Verantwortung, qualifizierter Coach für die inhaltliche und Prozess-Verantwortung. Je günstiger das Angebot, desto geringer die Chancen auf kompetentes Outdoor-Coaching – da ist am Ende das Geld in eine Runde Pizza oder in ein gemeinsames Feierabendgetränk besser investiert.



Quelle: [www.managerseminare.de](http://www.managerseminare.de), Christian Thiele; Grafik: Christian Thiele, © [www.positiv-fuehren.com](http://www.positiv-fuehren.com)

nicht outdoor“, gab mir etwa eine Klientin vor einiger Zeit zu verstehen, als ich ihr anbot, einige Sessions nach draußen zu verlegen. Zudem braucht Outdoor Zeit, zumindest deutlich mehr als die digitale Verbindung von Coach und Coachee mit wenigen Klicks. Und auch Verletzungen, Behinderungen oder körperliche Einschränkungen begrenzen den Outdoor-Trend, weil der Aufwand für Draußen-Arbeit in solchen Fällen mitunter unverhältnismäßig hoch ist. Was nicht heißen soll, dass sich das Rausgehen in solchen Fällen generell nicht lohnt. Im Gegenteil: Bei entsprechender Vorbereitung und Auswahl von Ort und Strecke kann das aktive Erleben vor dem Hintergrund eigener Einschränkungen umso intensiver ausfallen und das Coaching umso wirksamer sein.

#### Von Coaching durch Quatsching bis zur Wildniserfahrung

Was last but not least zudem dafür spricht, dass sich Coaching mehr nach draußen verlagern wird: Outdoor bietet ein Füllhorn von Möglichkeiten und Ansatzpunkten im Coachingprozess. Eine alles

andere als vollständige und durch die eigene Arbeit subjektiv geprägte kleine Übersicht:

#### Coaching durch Quatsching

„Papa, was ist eigentlich dieses Quatsching, das Ihr da immer macht?“, fragte mich meine Tochter, als einst eine (systemische) Ausbildungsgruppe bei mir zum Üben von Interventionen zu Gast war. Und sie hat damit einen wichtigen Punkt getroffen: Neben all den Tests, Interventionen, Skalierungsmöglichkeiten, Raumaufstellungs- und sonstigen Verfahren bleibt doch die von Mails, Teams-Nachrichten und sonstigen Alarmhinweisen ungestörte, auf die Themen des Klienten fokussierte Konversation ein fundamentaler Aspekt gelingenden Coachings. Ob Blau (Wasser), Grün (Wald/Wiese), Weiß (Schnee) oder gar alles miteinander die Kulisse bereichert: Coachee und Coach erleben im Outdoor-Coaching das Gespräch häufig intensiver, weiter und weitender, tiefer.

#### Die Natur als Resonanzraum

Das Gipfelkreuz als Symbol für Ziel und Zielerreichung, die Alm, das Joch, der



**Seminarmarkt.de**  
Die Weiterbildungsplattform

**Perspektiven  
entwickeln.**



**Alles für Ihre Weiterbildung**



Weiterbildungsexperten



Seminare



Tagungsllocations



Grat als Metapher für Etappensiege, die Frühjahrsknospen an den alpinen Lataschen als Zeichen für Resilienz, Wachstum, Erneuerung und so weiter: Wenn ich in der Natur coache, kann ich mich vor Angeboten an Sinnbildern, Vergleichen, Verbildlichungen kaum retten. Und mein Eindruck ist auch, dass die Klienten und Klientinnen tendenziell etwas bildlicher und emotionaler und etwas weniger kopfig und ZDFig („Zahlen, Daten, Fakten“) über ihre Themen sprechen als im Teams-Call – was ja manchmal schon Anlass für das Coaching an sich sein kann. Bilder aus der Umwelt können Gedanken, Erfahrungen, Zielzustände, Werte etc. auf eine andere, tiefere Ebene transformieren und verankern helfen, können eine wirksame Verbindung zwischen Ratio und Emotion schaffen oder stärken. Und diese Vergleiche oder Metaphern aus dem Outdoor-Coaching können die Menschen vielleicht auch gerade dann und dort unterstützen, wo etwa der Alltag das Veränderungsziel zu torpedieren droht – zumindest habe ich diesen Eindruck von mehreren Coachees vermittelt bekommen.

#### Visualisieren und festhalten draußen

„Markieren Sie doch mal mit Tannenzapfen, wie zufrieden Sie mit der Klarheit der gemeinsamen Ziele, der Klarheit der unterschiedlichen Zuständigkeiten, den Prozessen und der Atmosphäre sind – das Stöckchen links steht für Minimum, das Stöckchen rechts für Maximum ...“ Für solche Skalierungen und Markierungen bieten sich Naturgegenstände geradezu an, egal ob Tannenzapfen, Kieselsteine, Grashalme, Stöckchen oder was auch immer. Interventionen wie diese bieten erfahrungsgemäß gute Anlässe für die Identifikation von Schmerzpunkten oder das Konkretisieren von Zielen und nächsten Schritten. So niedrig der Aufwand an Material dabei ist, so hoch kann der Ertrag sein.

#### Coaching in Verbindung mit Sport und Abenteuer

Coaching in Verbindung mit oder in Vertiefung durch Erlebnis, Abenteuer, Sport ist ein weiterer Outdoor-Ansatz. Dessen vielleicht extremste Form ist das Programm „Solo“, auch bekannt als „Vision Quest“. Dabei handelt es sich um eine von erfahrenen und ausgebildeten Outdoor-Guides in unterschiedlichen Graden unterstützte Wildniserfahrung, die von mehreren Tagen bis zu zwei Wochen reichen kann, profunde Kenntnisse in Risikomanagement, Erster Hilfe, Navigation etc. voraussetzt und eine transformative Form der Persönlichkeitsentfaltung darstellen kann. Allein schon aus versicherungsrechtlichen Gründen ist das Programm in Mittel- und Westeuropa allerdings deutlich weniger verbreitet als etwa in den USA.

Am anderen Ende des Sport-und-Abenteuer-Spektrums liegen etwa Kletterwald-Events, die im TÜV-geprüften Umfeld das Verständnis füreinander, die Kommunikation untereinander und das generelle Miteinander im Team fördern sollen, und zwar am besten an einem sonnigen Dienstagnachmittag zwischen 14 und 16.30 Uhr. Das, was ich mit einigen wenigen Coachees – entsprechenden Qualifikationen sowie ein gewisser Fitness- und Vertrauensgrad vorausgesetzt – manchmal unternehme, liegt irgendwo dazwischen: längere und anspruchsvollere Mountainbike-, Berg- oder Skitouren von Talunterkünften oder von Berghütten aus, bei denen sich das sportliche Unterwegssein mit Coachingeinheiten auf der Hütte, an einem Bachlauf, auf einer Wiese abwechselt und ergänzt.

Denkbare (abgespeckte) Varianten, die künftig auch hierzulande sicher ihre Nische im Bereich Outdoor-Coaching finden werden, ist die outdoor- oder alpine Begleitung des Coachings durch einen Kajakguide, eine Bergführerin oder Ähnliches. In Nordamerika, in Großbritannien und in Skandinavien wird die Nische für diese Formen von Coaching wahrscheinlich größer ausfallen, da sie auf die Menschen dort weniger extrem und abenteuerlich wirken dürften.

Outdoor-Coaching an sich wird das Nischendasein dagegen – wie gesagt – in mittlerer Zukunft, davon bin ich überzeugt, hinter sich lassen. Die Vorteile und Möglichkeiten sprechen für sich, auch der, dass es in der Regel eben keiner besonderen Ausrüstung oder Vorbereitung bedarf. In den meisten Fällen reicht das, was es überall gibt: ein Park, ein Wald, ein See ... irgendein schönes Draußen, durch das man sich gemeinsam gerne bewegt.

*Christian Thiele*



Der Autor: **Christian Thiele** arbeitet als Trainer und Coach. An der Deutschen Hochschule für Gesundheit und Sport ist er Dozent und Standortleiter im Studiengang „Positive Psychologie und Coaching“. Als leidenschaftlicher Skitouren-Geher, Mountainbiker und Kletterer spielt Outdoor nicht nur in seinem Privatleben, sondern auch in seiner Coachingarbeit eine wichtige Rolle. Kontakt: [www.positiv-fuehren.com](http://www.positiv-fuehren.com)