

Schnecke vs. Reh?

Vergleichende Sichtweisen erkennen und verändern

Als ich gestern Morgen am Waldrand hinter dem Haus saß, bemerkte ich eine kleine Schnecke, die an der Wand meines Coaching-Zeltes entlang kroch. Ihre Bewegung war so langsam, dass sie mit bloßem Auge kaum wahrgenommen werden konnte. Dennoch bewegte sie sich. Plötzlich, während meine Gedanken noch um das Vorwärtskommen der Schnecke kreisten, hörte ich ein Rascheln im Unterholz. Etwa dreißig Meter vor mir, zwischen den Bäumen, konnte ich ein Reh ausmachen, das in aller Seelenruhe äste und sich dabei Schritt für Schritt auf mich zu bewegte. Ich rührte mich nicht vom Fleck und beobachtete das Tier fasziniert. Nach ein paar Minuten wandte es sich in die andere Richtung. Mit zwei bis drei beherzten Sprüngen schwebte es förmlich den steilen, steinigen Hang hinauf in den tieferen Wald. Als meine Aufmerksamkeit wieder der Schnecke galt, die immer noch unbeeindruckt ihre Bahnen zog,

bemerkte ich, dass auch sie inzwischen ein beachtliches Stück Weg zurückgelegt hatte. Es war fast so, als hätte sie in dieser Zeit einen ebenso großen Sprung nach vorne gemacht, wie das Reh.

Leicht übersehene Gemeinsamkeiten

Ich musste lachen. Schnecke und Reh hatten wohl doch mehr gemeinsam, als ich ohne Blickwechsel naiv vermutet hätte. Beide verfolgten ihr Ziel, ohne sich von äußeren Umständen beeindrucken zu lassen, und zwar genau in dem Tempo, das für sie passend war. Keiner von beiden würde auch nur im Entferntesten auf die Idee kommen, sich mit dem anderen vergleichen zu wollen. Warum auch?

Wir Menschen sind da oft leider anders gestrickt. Wir messen uns gerne an unserer Umwelt und vergleichen dann - im übertragenen Sinne - in der Tat die Schnecken mit Rehen. Der Haken an der Geschichte: So wie die beiden Tierarten ist auch kein Mensch wie der andere. Jeder hat andere Stärken und Schwächen, andere Talente und sicher auch seine ganz speziellen Bedürfnisse. Erst in der bunten Mischung all dieser menschlichen Naturen entsteht in der Gesamtheit ein ausgewogenes soziales System. Ein System, das mit- und von-

einander lebt und lernt, das die Geduldigen und Feinfühligen ebenso braucht wie die Ungezügelten und Unempfindlichen. Vorausschauende Denker ebenso wie spontane Macher.

Problemfaktor: Vergleichsdenke

Im Gegensatz zu den Tieren draußen im Wald haben wir leider oft vergessen, wer wir persönlich sind und was uns als Individuen ausmacht. Das wäre an sich nicht weiter tragisch, wenn wir hin und wieder kurz innehalten, in den inneren Spiegel schauen, uns (wieder)erkennen und dann selbstbewusst weitergehen würden. Doch genau diesen mentalen und emotionalen „Reset“ tauschen die meisten heute lieber gegen den vergleichenden Blick auf das Leben anderer. „Fake-book“ & Co. liefern dabei leider jede Menge Anschauungsmaterial, wie ein „achtsamer, gesunder, glücklicher und erfolgreicher“ Mensch heute auszusehen und zu leben hat. Die Folgen sind leider allzu oft Frustration, Resignation, Wut, Selbstzweifel, Minderwertigkeitsgefühle oder gar Versagensängste. Denn die anderen „Rehe“ im Internet erscheinen oft schöner, schneller, stärker, intelligenter oder mutiger als wir selbst.

Schneckenpower

Sich der eigenen „Schneckenstärken“ wieder bewusst zu werden, ist gerade heute besonders wichtig. Es geht um die Einsicht, dass z.B. ein langsames Tempo gleichermaßen ein Vorteil in Bezug auf Genauigkeit und Tiefe sein kann, anstatt sich selbst dafür zu verurteilen. Vielleicht ist es in der aktuellen Situation auch sinnvoller, einen Gang zurückzuschalten und vom Gas zu gehen, um nicht vorschnelle und unauthentische (Weg-)Entscheidungen zu riskieren.

Jedes Tier und jeder Mensch hat daher in der Natur seine ganz spezielle Aufgabe, die es zu entdecken und zu fördern gilt. Genau dabei bietet das Naturcoaching systematische Unterstützung. Zur Ruhe zu kommen, die eigene Situation besser zu erkennen und zu verstehen, Stressempfindungen abzubauen, persönliche Stärken gezielter einsetzen zu lernen und nicht zuletzt: Mögliche Energie- und Denkblockaden, die dem eigenen Vorankommen im Wege stehen, ausfindig zu machen und aufzubrechen.

Das ist übrigens auch das Ziel meines neuen Coachingkonzepts hier in Norwegen. Abseits vom

fordernden Alltag gelingt hier in der unvergleichlichen skandinavischen Natur viel leichter, was zu Hause deutlich schwieriger wäre. Vor- und Nachbereitungseinheiten sichern den langfristigen und nachhaltigen Erfolg. Weitere Details und Informationen zur 1- oder 2-wöchigen „Norwegen-Auszeit“ findest Du natürlich hier auf meiner Website.

Vi ses i Norge! - Wir sehen uns in Norwegen!

Über den Autor

Der gebürtige Coburger, Jahrgang 1972, lebt und arbeitet als Natur-Coach, Autor und psychologischer Berater in seiner Heimatstadt, ganz im Norden Bayerns. Nach dem Studium der Wirtschaftsinformatik und der langjährigen Tätigkeit als IT- und Internetfachmann begann er bereits vor mehr als 14 Jahren sich aufgrund eigener gesundheitlicher Probleme mit alternativen Behandlungsmethoden für stress- und angstbedingte Erkrankungen auseinanderzusetzen. Zahlreiche Ausbildungen hierzu folgten.

Dirk Stegner bietet regelmäßig auch Vorträge, Workshops und Seminare zu seinen Buchthemen an. Weitere Informationen zu aktuellen Terminen erhalten Sie hier: www.der-natur-coach.de



Warum es keine Angsthasen gibt

Ein Buch über Ängste und wie man sie loswird

Taschenbuch, September 2022

Printausgabe (ISBN 978-3-7568-0012-4)

E-Book (ISBN 978-3-7568-4710-5)



Natur-Coaching

Eigene Wege aus Stress,

Angst und Burnout finden

Hardcover, Februar 2017

Printausgabe (ISBN 978-3-7431-8029-1)

E-Book (ISBN 978-3-7431-4779-9)



Weisheit zwischen Wald und Wiese

**Wie die Natur lernt und
was wir von ihr lernen können.**

Hardcover, November 2018

Printausgabe (ISBN 978-3-7481-1142-9)

E-Book (ISBN 978-3-7481-6990-1)



In Wahrheit ich

**Wie die Sichtweisen anderer
mein Leben bestimm(t)en.**

Taschenbuch, März 2018

Printausgabe (ISBN 978-3-7460-8948-7)

E-Book (ISBN 978-3-7528-8180-6)



Trennungsgedanken

Über die Nebenwirkungen der Digitalisierung einer analogen Welt.

Taschenbuch, März 2020

Printausgabe (ISBN 978-3-7528-9886-6)

E-Book (ISBN 978-3-7504-4911-8)