



Beratung und Sport oder: **Coaching in Bewegung**

Die Kombination von Sport und Beratung bringt verschiedene Effekte, die für Problemlösungen und Entspannung nutzbar gemacht werden können.

Bewegung aktiviert beide Gehirnhälften, (bilaterale Stimulation) löst emotionale Belastungen und lässt die Gedanken freier schweifen. Dieses Geschenk der Natur verbinden wir mit Methoden des Mentaltrainings und des Selbstcoachings. Alle von uns kennen die Erfahrung, dass Ballast abgebaut und der Kopf "durchgelüftet" wird, wenn wir ins Freie gehen und uns bewegen.

Markus Grindat

So gesehen ist Sport und Bewegung nicht für sich allein ein Lösungslieferant, sondern eher ein Transportmittel zu diesem Zweck.

Eigene Lösungen konstruieren, zielorientierte Schritte beschliessen und umsetzen. Da bedrückt uns etwas, eine schwierige Aufgabe liegt vor uns, ein schmerzliches Erlebnis dämpft unsere Stimmung. Dabei müssen absolut keine Einzelheiten des gewählten Themas mitgeteilt werden. Eine spätere Selbstanwendung, ist dazu ein Hauptziel dieser, mit Bewegung kombinierten Beratung.

Praktisches Vorgehen

Die Beratung findet nicht im Sitzen, sondern in Bewegung, Walken, Velofahren, Spazieren, auf dem Wipp-board (T-Bow), Jonglieren oder während der Bearbeitung des Boxsackes statt. Somit ist schon ohne Zutun des Coaches, durch die gemeinsame Bewegung eine Handlung erfolgt.

In einem, in bestimmter Reihenfolge ablaufenden Vorgehen, werden nun eigene Themen des Kunden, die zur Zeit relevant sind, in Gedanken formuliert, kurzgefasst und dazu ein gewünschtes Ziel festgelegt.

Im nächsten Schritt werden Lösungsmöglichkeiten gesucht, ausgewählt und mental überprüft.

Zum Abschluss wird dann der erste kleine Schritt zur gewünschten Veränderung mit sich selber abgemacht.

Während der Beratung wird wenig, nur so viel wie nötig, gesprochen, denn die eigentliche Arbeit spielt sich im Kopf des Anwenders ab.

Coaching in Bewegung

Ein etwas anderes Instrument, um mit **eigenen** Lösungen in umsetzbaren Schritten bei verschiedenen Lebensthemen vorwärtszukommen.

Weitere Informationen unter mehrbewegt.ch

Rolf Nyfeler Ernährung - Bewegung

Oberriedenstrasse 61

5412 Gebenstorf

056 210 20 71 rolf.nyfeler@bluemail.ch



Coaching in Bewegung

auf dem Wippboard und Jonglierball

