



Dr. Silja Schoett • www.silja-schoett.de • schreiben@silja-schoett.de

Von Ernte zu Ernte **Jahreskreisgruppe für Frauen in und nach der Promotion**

Du promovierst oder bist promoviert und orientierst dich in oder außerhalb der Wissenschaft? In diesem Gruppencoaching begleitet dich als Coach die Natur. Sie eröffnet dir neue Perspektiven.

Dieses Coaching kann für dich passen, wenn du...

- gerne in der Natur bist und dich die Idee anspricht: ‚Der Rhythmus der Natur, der beständige Wechsel von Machen und Ruhen könnte meinem Promotionsprozess oder Orientierungsprozess guttun‘
- dich von Qualifikation, Lehre und Forschung, Alltagsorganisation und Zukunftsplanung, Privatleben und Corona manchmal überlastet fühlst und dich fragst: ‚Geht das reduzierter, einfacher, leichter?‘
- derzeit im Prozess des Schreibens, Überarbeitens, Abstimmens, Veröffentlichens oder Abschließens feststeckst und dir wünschst, wieder in den Fluss zu kommen
- zuweilen bemerkst, wie du über deine Grenzen gehst, im Aktionsmodus bleibst und deine Bedürfnisse vernachlässigst – und dich doch danach sehnst, loszulassen, zu entspannen und gut für dich zu sorgen
- dich beruflich orientieren willst und unsicher bist, wohin es gehen soll – oder dich beruflich orientiert hast und nun, aus beruflichen oder privaten Gründen, deine Karriereplanung in Frage stellst
- Ermutigung brauchst, beispielsweise für eine Neuausrichtung oder für deinen Bewerbungsprozess
- ungewöhnliche Herangehensweisen schätzt und Lust auf spielerisches Forschen und Entdecken hast, das Spaß macht, Leichtigkeit schenkt und überraschende Entdeckungen mit sich bringt
- dir einen regelmäßigen Austausch für eine längere Zeit mit anderen Frauen in einer ähnlichen Situation wünschst und dich auf Impulse, Resonanz und Unterstützung freust.

Und warum die Natur als Coach?

Die Natur wächst, reift und fruchtet im stetigen Wechsel von Winter und Sommer, Leere und Fülle, Nichttun und Tun. Dabei hat jede Jahreszeit ihre eigene Qualität. Und trägt auf ihre Weise zur Ernte bei.

Als Coach ermuntert uns die Natur, uns bewusst in ihren Rhythmus einzubinden. Weil wir als Menschen selbst Natur sind. Damit wir uns, inmitten einer frühlings- und sommerbetonten Gesellschaft, erinnern. An die Freuden von Herbst und Winter. An die Sinnhaftigkeit von zyklischen Verläufen.

Diese Ermunterung gilt auch für berufliche Qualifizierungsprozesse und Wachstumsprozesse: Eine Promotion mit ihren Meilensteinen. Oder die sich anschließende Orientierung mit ihren Etappen. Beide können entspannen, Erleichterung und Vereinfachung erfahren, mehr und mehr fließen. Indem sie sich, Jahr um Jahr, Jahreszeit für Jahreszeit mit der jeweiligen Qualität verbinden. Zum Beispiel:

- Herbst Erntedank Meilensteine und Etappen bewusst wahrnehmen, würdigen und feiern.
- Winter Nichttun Tun lassen. Welcher Text will geschrieben werden? Es schreibt mich.
- Frühling Spiel Zweckfrei lesen, der Neugierde folgend, weil es Spaß macht. Sich das erlauben.
- Sommer Tun Zielgerichtet handeln.

Promovieren und sich orientieren im Rhythmus der Natur: Das werden wir gemeinsam erkunden. Dafür durchwandern wir miteinander einen Jahreskreis. Wir beginnen und enden mit einem herbstlichen Rückblick. Wir gehen von Ernte zu Ernte.



Ablauf

Jahreszeit für Jahreszeit trittst du bewusst aus deinem Arbeitsfeld und gehst in die Natur. Wie deine Jahreskreiskolleginnen. Jede für sich. Im Rahmen von Naturgängen, Symbolarbeiten und Schreibübungen.

Dort erlebst du auf deine Weise die Besonderheit der jeweiligen Jahreszeit. Und lässt dich inspirieren:

- Wozu ruft mich die Jahreszeitqualität in meinem Promotionsprozess oder Orientierungsprozess auf?
- Wie unterstützt sie mich?
- Wie übersetze ich sie in mein Arbeitsfeld?

Dorthin kehrst du zurück. Getragen von deinem Erleben in der Natur und dem anschließenden Austausch in der Gruppe. Und experimentierst mit Promotion und Orientierung im Rhythmus der Natur.

Der Jahreskreisauftakt im Oktober 2020 – ein Schnuppertermin

Ich stelle die Landkarte für unseren Jahreskreis vor: *Lebenskompass – ein europäisches Lebensrad* von Ursula Seghezzi. Du wirfst einen herbstlichen Rückblick auf deine Promotion oder deine Orientierung in 2020. Im Austausch mit der Gruppe kannst du ernten und feiern, bedauern und loslassen. Wir klären offene Fragen, damit du entscheiden kannst, ob du dich für den Jahreskreis verbindlich anmelden möchtest. Mit auf den Weg gebe ich dir einen Herbstimpuls für deine Promotion oder deine Orientierung.

Der Jahreskreis von November 2020 bis September 2021

Nach dem Auftakt treffen wir uns über ein knappes Jahr hinweg achtmal, das heißt zweimal pro Quartal. Im ersten, längeren Treffen (drei Stunden zzgl. Pause) machst du dich mit der Jahreszeitqualität vertraut. Das zweite, kürzere Treffen (zwei Stunden) folgt einige Wochen später. Es gibt uns den Raum, die zwischenzeitlichen Erkundungen und Erfahrungen miteinander zu teilen, zu reflektieren und zu vertiefen. So kannst du den Faden unseres Jahreskreises immer wieder aufgreifen, weiterspinnen und kräftigen.

Das erste Treffen in einer Jahreszeit

- Zur Jahreszeit im *Lebenskompass* und zur Qualität der Jahreszeit
- Mit einem Impuls in die Natur gehen und die Qualität der Jahreszeit erleben
- Die individuellen Erlebnisse miteinander teilen
- Ein Gruppenthema oder ein individuelles Thema miteinander vertiefen
- Ein Impuls für unterwegs

Das zweite Treffen in einer Jahreszeit

- Die individuellen Erfahrungen zwischen erstem und zweitem Treffen miteinander teilen
- Ein Gruppenthema oder ein individuelles Thema miteinander vertiefen
- Ein Impuls für unterwegs

Spielweisen und Spielwiesen

Wir erkunden im Gesprächskreis und in Bewegung. Mit Aufstellungen, Symbolen und kleinen Szenen. Park, Wald und Garten werden uns Spielfeld, Schatzkiste und Bühne sein. Bei (fast) jedem Wetter.

Ich freue mich über dein Interesse, auf deine Nachfragen und wenn du dich anmelden möchtest.

Mit Morgensonne

Silja



Organisatorisches

Termine:	1. Herbst	Do, 29. Oktober 2020	15.00 bis 17.00 Uhr (Schnuppertermin)
	2. Winter	(1) Do, 26. November 2020	15.00 bis 18.15 Uhr
	3.	(2) Do, 14. Januar 2021	15.00 bis 17.00 Uhr
	4. Frühling	(1) Do, 04. Februar 2021	15.00 bis 18.15 Uhr
	5.	(2) Do, 04. März 2021	15.00 bis 17.00 Uhr
	6. Sommer	(1) Do, 06. Mai 2021	15.00 bis 18.15 Uhr
	7.	(2) Do, 10. Juni 2021	15.00 bis 17.00 Uhr
	8. Herbst	(1) Do, 15. Juli 2021	15.00 bis 18.15 Uhr
	9.	(2) Do, 09. September 2021	15.00 bis 17.00 Uhr

Am **29. Oktober 2020** lernen wir uns und das Gruppencoaching in und mit der Natur kennen. Danach kannst du dich für alle weiteren acht Treffen verbindlich anmelden. Das schafft Kontinuität und einen vertrauensvollen Rahmen für unser gemeinsames Jahr.

Ort: Am **29. Oktober 2020** treffen wir uns in der Leuphana Universität Lüneburg, Wilschenbrucher Weg 84, 21335 Lüneburg.

Zu den folgenden acht Terminen treffen wir uns überwiegend draußen in der Umgebung der Leuphana Universität Lüneburg. Sollte das Wetter besondere Akzente setzen, sehen wir uns in der Leuphana Universität Lüneburg, Wilschenbrucher Weg 84, 21335 Lüneburg. Sollte das aufgrund von Corona nicht möglich sein, verabreden wir uns virtuell.

Kosten: Je nach Teilnehmerinnenzahl (4 bis 6) zwischen 20 und 30 € für das erste Treffen und zwischen 415 € und 630 € für alle folgenden acht Treffen. Hierfür ist eine Ratenzahlung in vier Raten zum **23. Nov 2020**, **01. Feb 2021**, **01. Mai 2021** und **01. Jul 2021** möglich.

Anmeldung: Bitte melde dich für Donnerstag, 29. Oktober 2020 (Schnuppertermin) verbindlich bis Mittwoch, 21. Oktober um 17 Uhr unter schreiben@silja-schoett.de an.

Wenn du mehr über mich und meine Arbeit erfahren möchtest, besuche gerne meine Webseite www.silja-schoett.de.

Literatur

Kaiser, Martina (2018) Der Jahreskreis: Den Rhythmus der Natur als unsere Kraftquelle nutzen. 9. Aufl. Freiburg i. B.: Aurum.

Seghezzi, Ursula (2019) Kompass des Lebens. 3. Aufl. van Eck.

Literatur - Bilderbücher

Alemagna, Beatrice (2018): Ein grosser Tag, an dem fast nichts passierte. Weinheim: Beltz & Gelberg.

Mari, Iela (2017): Ein Baum geht durch das Jahr. Weinheim: Beltz & Gelberg.

Roher, Michael (2016): Der Fluss. Wien: Jungbrunnen.