



Dr. Silja Schoett • [www.silja-schoett.de](http://www.silja-schoett.de) • [schreiben@silja-schoett.de](mailto:schreiben@silja-schoett.de)

## Herbst-Gruppencoaching für Frauen in und nach der Promotion

Liebe Frauen,

in der ersten Herbsthälfte (1. August bis Tagundnachtgleiche) veranstalte ich wieder ein Jahreszeiten-Gruppencoaching für promovierende und promovierte Frauen. Zwei Gruppen stehen zur Auswahl. Beide widmen sich der Herbstzeit als Erntezeit: Die Früchte meiner Arbeit ernten. Der Unterschied? Mit unserer Ernte können wir uns selbst stärken und auch etwas ins Leben bringen. Jede Gruppe folgt einer dieser Ausrichtungen:

**Die Früchte meiner Arbeit ernten. Mir selbst Gutes tun**

**Die Früchte meiner Arbeit ernten. Dem Leben Gutes tun**

**(Online-Veranstaltungen mit Outdoor-Phasen)**



### Das Coaching kann für dich passen, wenn...

- du dich fragst: Habe ich etwas geschafft? - Dann kann eine Selbststärkung hilfreich sein: Was ernte ich? Wie habe ich das bewerkstelligt? Wie versorge ich mich mit meiner Ernte? (Coaching: Mir selbst Gutes tun)
- du überlegst: Was ist mein Beitrag in dieser Welt? - Vielleicht möchtest du deine Ernte in einem weiteren Feld erforschen: Was ernte ich? Wer und was hat mir die Ernte ermöglicht? Was gebe ich damit dem Leben? (Coaching: Dem Leben Gutes tun)
- dir einen Austausch über mehrere Wochen hinweg mit anderen Frauen wünschst und dich auf Impulse, Resonanz und Unterstützung freust.
- du gerne in der Natur bist und dich die Idee anspricht: Mich mit dem Rhythmus der Natur zu verbinden, den Bewegungen und Themen der Jahreszeit zu folgen, könnte mir guttun.
- du ungewöhnliche Herangehensweisen schätzt und Lust auf ein spielerisches Vorgehen hast, das Spaß macht, Leichtigkeit schenkt und überraschende Entdeckungen mit sich bringt.

### Vorgehen

Wir arbeiten im Gespräch, szenisch-kreativ und in der Natur. (Dafür kannst du auch in der Stadt wohnen.) Berufliche Situationen untersuchen wir in Bewegung, mit Symbolen und in Naturgängen. So kann auch das zur Sprache kommen, was Worte alleine nicht zur Sprache bringen können. Das eröffnet dir neue Sichtweisen.

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

Mit sommerfreudigen und herbstvorfreudigen Grüßen

Silja

P. S. Falls du eine Frau kennst, für die das eine oder andere Coaching von Interesse sein könnte, danke ich dir, wenn du die Ankündigung an sie weiterleitest.



### **Die Früchte meiner Arbeit ernten. Mir selbst Gutes tun (Online-Veranstaltung mit Outdoor-Phasen)**

Hast du im Alltag Zeit und Raum für die Früchte deiner Arbeit? Sie wahrzunehmen und bewusst zu pflücken? Sie zu genießen, für kalte und dunkle Tage einzukochen und die Kerne für die Saat zu trocknen?

All das kannst du in diesem Coaching tun. Symbolisch erntest du die Früchte deiner Arbeit und verarbeitest sie weiter. Dabei unterstützen dich Anregungen wie diese:

- Was ernte ich Gutes? Welche Früchte gefallen mir, weil ich sie schön finde, sie mir gut schmecken oder mich nähren? Welche Früchte also liegen mir am Herzen?
- Wofür danke ich mir? Was ist mein Anteil daran, dass ich ernte und was ich ernte? Wofür klopfe ich mir auf die Schulter?
- Was mache ich mit meiner Ernte? Sodass sie mich und meine Arbeit im Herbst, Winter, Frühling verpflegt?

Das Besondere: Diesen Fragen folgst du in und mit der Natur. Du spielst mit Natursymbolen, werkelst mit Naturmaterialien und „sprichst“ mit Naturelementen.

Dein Ernteprozess kann deine Selbstwahrnehmung, deine Selbstwertschätzung und deine Selbstversorgung stärken. Das wiederum kann zu deiner Zufriedenheit auf deinem beruflichen Weg beitragen.

### **Die Früchte meiner Arbeit ernten. Dem Leben Gutes tun (Online-Veranstaltung mit Outdoor-Phasen)**

Für wen oder was arbeite ich noch außer für mich? Welchen Sinn sehe ich in meinem beruflichen Tun? Was ist mein Beitrag in dieser Welt? Mein Beitrag zum Leben?

Wenn dich Fragen dieser Art bewegen, lädt dich dieses Coaching zu einer Erkundungsreise ein: Du untersuchst die Ernte deiner Arbeit im Netz des Lebens. Das sich in Kreisläufen, Zusammenhängen und Wechselwirkungen entfaltet. In Verbindungen und Begegnungen zwischen Menschen und zwischen Mensch und Natur.

Am Anfang der Reise treffen wir auf die Schnitterin. Ihr ist das Schnitterin-Fest zum Beginn der Ernte am 1. August gewidmet. Sie schneidet mit ihrer Sichel das Korn und sammelt die Ähren in ihrer Schürze. Aus Korn wird Mehl wird Brot. Tod und Leben/Geburt in einer Figur. Der Schnitt in die Fülle dient dem Leben.

Von hier aus erforschst du die Früchte deiner Arbeit mit drei Impulsen:

- Was ist zu schneiden, damit ich ernten kann?
- Wenn ich die Früchte meiner Arbeit ernte und sie mit einem Dank der Natur übergebe: Was bekomme ich?
- Wenn ich mit meiner Ernte durch die Natur streune: Welche Verbindungen und Begegnungen entstehen? Welches Leben erwächst?

Mit diesen Impulsen gehst du in die Natur. Sie wird dir symbolisch antworten. Du kommst zurück und erzählst im Kreis, was du erlebt hast. Wie deine Herbstkolleginnen. Alle teilen miteinander ihre Geschichten. Es entsteht ein Gewebe, in dem sich die Geschichten gegenseitig ergänzen, aufeinander antworten, einander inspirieren.

Das ist ungewöhnlich. Und erfahrungsgemäß berührend und bereichernd.

Auf deiner Erkundungsfahrt kannst du die Ernte deiner Arbeit vom Leben nehmen und dem Leben geben. Das kann deine Verbundenheit mit deinem beruflichen Tun und Wirken vertiefen.



Dr. Silja Schoett • [www.silja-schoett.de](http://www.silja-schoett.de) • [schreiben@silja-schoett.de](mailto:schreiben@silja-schoett.de)

## Organisatorisches

**Termine:** **Die Früchte meiner Arbeit ernten. Mir selbst Gutes tun** **(Gruppe 1)**

1. Mittwoch, 11. Aug 2021, 15.00 bis 18.30 Uhr (inkl. Pause)
2. Mittwoch, 25. Aug 2021, 15.00 bis 18.30 Uhr (inkl. Pause)
3. Mittwoch, 15. Sep 2021, 15.00 bis 18.30 Uhr (inkl. Pause)

**Die Früchte meiner Arbeit ernten. Dem Leben Gutes tun** **(Gruppe 2)**

1. Donnerstag, 12. Aug 2021, 15.00 bis 18.30 Uhr (inkl. Pause)
2. Donnerstag, 26. Aug 2021, 15.00 bis 18.30 Uhr (inkl. Pause)
3. Donnerstag, 16. Sep 2021, 15.00 bis 18.30 Uhr (inkl. Pause)

Jedes der beiden Gruppencoachings umfasst drei Einzeltermine. Diese bauen aufeinander auf. Deine verbindliche Anmeldung für das jeweilige Terminpaket schafft Kontinuität und einen vertrauensvollen Rahmen für unseren gemeinsamen Herbst. Bitte vermerke deine Gruppenwahl bei der Anmeldung.

**Ort:** Wir treffen uns zu allen Terminen virtuell über Zoom.

Du musst nicht im Grünen wohnen, um teilnehmen zu können. Auch inmitten der Stadt ist Natur, in und mit der sich spielen, werkeln, „sprechen“ lässt. Überall kann ein Gang nach draußen vor die Haustür als Naturgang gestaltet werden.

**Kosten:** Für jedes Gruppencoaching mit drei Terminen je nach Teilnehmerinnenzahl (4 bis 6) zwischen 200 und 300 € für alle drei Treffen zusammen. Für die Summe zwischen 200 € und 300 € ist eine Einmalzahlung zum 09. August 2021 oder eine Ratenzahlung in zwei Raten zum 09. August und 09. September 2021 möglich. Bitte vermerke deine Zahlungsweise bei der Anmeldung.

**Anmeldung:** Bitte melde dich verbindlich bis **Mittwoch, 04. August 2021 um 08.00 Uhr** unter [schreiben@silja-schoett.de](mailto:schreiben@silja-schoett.de) an.

**Coachin:** Dr. Silja Schoett, Dozentin, Supervisorin/Coach (DGSv), Psychodrama Praktikerin (DFP), naturzyklische Prozessgestalterin (i. A.); Literaturwissenschaftlerin. Arbeitsschwerpunkte Hochschule, Schule und existenzielle Themen sowie Rhythmen in der Natur - Rhythmen in Arbeit und Beruf, siehe <http://www.silja-schoett.de/rhythmen-in-der-natur-rhythmen-in-der-arbeit/>. Langjährige wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Lehramtsbildung für das Unterrichtsfach Deutsch.

Wenn du mehr über mich und meine Arbeit erfahren möchtest, besuche gerne meine Webseite [www.silja-schoett.de](http://www.silja-schoett.de).