

**Mit meinem Wesen, meinen Gaben, meinem Herzen: Was ist mein Beitrag in dieser Welt?**  
**Naturcoaching für Frauen in beruflicher Neuorientierung**  
**Ein Jahreskreis**

Juni 2023 bis April 2024

Online mit Naturgängen vor der Haustür



Liebe Frau,

du möchtest dich beruflich neu ausrichten? Etwa auf dem Weg in die Selbstständigkeit, infolge einer Auszeit oder nach Abschluss einer Etappe. Im Orientierungsprozess bewegen dich Fragen, die mehr Raum brauchen:

Was ist mein Herzensweg? Und was will das Leben mit mir?

Was also ist mein Beitrag in dieser Welt - mit meinem Wesen, mit meinen Gaben, mit meinem Herzen?

Dieser Jahreskreis möchte dich ermutigen, deinen Fragen Raum zu geben und auf Forschungsreise zu gehen. Willkommen zu einem wohltuenden Naturcoaching im Frauenkreis!

**Von Sommer zu Frühling geleiten dich diese Impuls-Themen:**

- |          |            |  |
|----------|------------|--|
| Sommer   | Entfalten  | <input type="radio"/> Ich gehe meinen Herzensweg.  |
|          |            | <input type="radio"/> Ich gehe in Resonanz.  |
| Herbst   | Ernten     | <input type="radio"/> Ich empfangen.   |
|          |            | <input type="radio"/> Ich teile.   |
| Winter   | Stille     | <input type="radio"/> Ich ziehe mich zurück.   |
|          |            | <input type="radio"/> Ich vertraue.  |
|          |            | <input type="radio"/> Was taucht aus der Stille auf? Was möchte durch mich ins Leben kommen? |
| Frühling | Aufbrechen | <input type="radio"/> Das Alte ist nicht mehr, das Neue ist noch nicht. Ich bin im Übergang. |
|          |            | <input type="radio"/> Ich spüre etwas, das mich nach außen ruft.                             |
|          |            | <input type="radio"/> Ich erscheine.   |

Mit diesen Impuls-Themen gehst du in die Natur. Sie kann dir Bastelmaterial und Symbole schenken, dich inspirieren, dir ein Spiegel oder Modell sein und auch deine Gesprächspartnerin werden. Was du in und mit der Natur erlebst, beziehst du dann auf deinen Prozess der beruflichen Neuorientierung.

**Warum in die Natur?**

Die äußere Natur erinnert uns Menschen, die wir selbst Naturwesen sind, an unsere innere Natur.

Alle Wesen in der Natur dienen dem Leben, jedes auf seine Weise, sich wechselseitig ergänzend. Ein Beispiel: Bohnen bilden Nährstoffe und versorgen damit Kürbis und Mais. Kürbis, ein Bodendecker, hält die Erde feucht. Am hochwachsenden Mais können die Bohnen emporkranken. – Dieses Zusammenspiel mag uns ermuntern, unsere Eigenheiten und unseren Eigensinn wahrzunehmen, zu pflegen und in unser Berufs-Leben einzubringen.

In der Natur verlaufen alle Prozesse zyklisch. Leben vollzieht sich im steten Wechsel von Sommer und Winter. Fülle und Leere, Tun und Nicht-Tun, Erkenntnis und Nicht-Wissen. – Dieser Rhythmus kann uns anregen, in unserer beruflichen Neuausrichtung jede Jahreszeit mit ihren Bewegungen und Themen bewusst zu erleben.

Indem wir uns mit der Natur verbinden, dienen wir unserer inneren Natur, der äußeren Natur und dem Leben.

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

- mit einer beruflichen Neuorientierung beschäftigt bist und dir Reflexion und Austausch wünschst.
- einen geschützten Raum suchst, in dem du deine Fragen und Ideen, Wünsche, Träume offen äußern und erkunden kannst. Aufrichtig dir selbst gegenüber und von deinen Mit-Naturwesen gehört und gesehen.
- dich über ein Jahr hinweg regelmäßig mit anderen Frauen in einer ähnlichen Situation austauschen magst. Und dich auf Impulse und Resonanz in einer stärkenden und inspirierenden Atmosphäre freust.
- eine naturzyklische Sicht kennenlernen oder vertiefen möchtest, die Berufs-Leben zirkulär und als Kooperation beschreibt. (Nicht, wie in unserer sommerbetonten Gesellschaft üblich, linear und in Konkurrenz.)
- gerne draußen bist und dich der Gedanke anspricht: Mich mit der Natur zu verbinden, den Energien und Qualitäten der verschiedenen Jahreszeiten zu folgen, könnte meiner beruflichen Neuausrichtung guttun.
- Lust auf ungewöhnliche und kreative Methoden hast und ein spielerisches Vorgehen schätzt, das Spaß macht, Leichtigkeit schenkt sowie überraschende Perspektiven und Erkenntnisse mit sich bringt.

### **Ablauf**

Miteinander durchwandern wir ein Jahr. Vom 09. Juni 2023 bis zum 19. April 2024. Also von Sommer (1. Mai über Mittsommer bis 31. Juli) bis Frühling (1. Februar über die Frühjahrs-Tagundnachtgleiche bis 30. April).

Aus naturzyklischer Perspektive ist das Leben ein wiederkehrender Kreislauf von Geburt (Frühlingsanfang am 1. Februar) und Tod (Winteranfang am 1. November). Darin der Sommer. Das Herz. Der Herzensweg.

Wir beginnen mit dem Herzensweg. Welche Wandlung wird er im Laufe eines Jahres nehmen?

### **Der Jahreskreisauftakt am 09. Juni 2023 – ein Schnuppertermin**

Wir lernen einander kennen. Ich stelle das Programm vor und zeige die Landkarte für unseren Jahreskreis: „Lebenskompass – ein europäisches Lebensrad“ von Ursula Seghezzi. Du machst einen ersten Naturgang: „Ich gehe meinen Herzensweg.“ Schließlich klären wir offene Fragen, damit du dich entscheiden kannst, ob du dich verbindlich für den Jahreskreis anmelden möchtest.

Der Schnuppertermin ist unverbindlich. Du bist herzlich eingeladen.

### **Der Jahreskreis vom 16. Juni 2023 bis 19. April 2024 – neun Coaching-Treffen**

Im Mittelpunkt unserer Treffen steht immer ein Naturgang. Wir bereiten ihn vor und nach. In der Gruppe, zu zweit und allein. Die Impuls-Themen, die dich auf deinem Weg in die Natur begleiten, findest du oben auf S. 1.

Draußen kannst du dich, die Natur sowie dich innerhalb der Natur erleben und erkunden. Du kannst mit Naturmaterialien etwas gestalten; ein Natursymbol erforschen; deine Umgebung tastend, lauschend, schauend wahrnehmen. Oder auch mit einem Naturwesen kommunizieren - vielleicht sogar „sprechen“?

All das und vieles mehr ist möglich.

Du kommst zurück und erzählst im Kreis, was du erlebt hast. Wie deine Jahreskreis-Kolleginnen. Alle teilen miteinander ihre Geschichten. Jede Geschichte steht für sich. Alle sind verbunden: Es entsteht ein Gewebe, indem sie miteinander in Resonanz gehen, einander inspirieren, manchmal auch sich gegenseitig ergänzen oder aufeinander antworten.

Eine eigene Schönheit: Jede Frau erlebt in und berichtet von ihrer Natur zu Hause. Mehrere Naturen kommen zusammen. Wir entdecken Einzigartiges und Gemeinsames. Beides verbindet.

Liebe Frau, fühlst du dich angesprochen - oder gar gerufen? Hast du eine Frage? Melde dich gerne bei mir!

Mit sonnigen Grüßen

Silja

P. S. Du weißt von einer Frau, für die das Coaching genau jetzt passen könnte? Bitte informiere sie gerne!

## Organisatorisches

<b>Termine:</b>	Sommer	Fr, 09. Juni 2023	09.30 bis 11.30 Uhr (ohne Pause) <b>Schnuppertermin</b>
	1.	Fr, 16. Jun 2023	09.30 bis 12.15 Uhr (inkl. Pause)
	2. Herbst	Fr, 04. Aug 2023	09.30 bis 12.15 Uhr (inkl. Pause)
	3.	Fr, 18. Aug 2023	09.30 bis 12.15 Uhr (inkl. Pause)
	4.	Fr, 27. Okt 2023	09.30 bis 12.15 Uhr (inkl. Pause)
	5. Winter	Fr, 08. Dez 2023	09.30 bis 12.15 Uhr (inkl. Pause)
	6.	Fr, 12. Jan 2024	09.30 bis 12.15 Uhr (inkl. Pause)
	7. Frühling	Fr, 09. Feb 2024	09.30 bis 12.15 Uhr (inkl. Pause)
	8.	Fr, 22. Mrz 2024	09.30 bis 12.15 Uhr (inkl. Pause)
	9.	Fr, 19. Apr 2024	09.30 bis 12.15 Uhr (inkl. Pause)

Der **Schnuppertermin (09. Juni 2023)** ist unverbindlich. Anschließend kannst du entscheiden, ob du dich für alle weiteren neun Treffen als Terminpaket verbindlich anmelden möchtest.

Alle Treffen bauen aufeinander auf. Deine verbindliche Anmeldung für neun Treffen als Paket schafft Kontinuität und einen vertrauensvollen Rahmen für unser gemeinsames Jahr.

**Ort:** Wir treffen uns zu allen Terminen virtuell über Zoom. Du brauchst ein Mikro, eine Kamera und eine gute Internetverbindung (damit wir uns alle gut hören und sehen können).

Du musst nicht im Grünen wohnen, um teilnehmen zu können. Auch inmitten der Stadt ist Natur. Überall kann ein Gang nach draußen vor die Haustür als Naturgang gestaltet werden. Deine Naturgänge können an deiner Türschwelle beginnen. Vorerfahrungen brauchst du nicht.

**Kosten:** **Für den Schnuppertermin** je nach Teilnehmerinnenzahl (4 bis 6) pro Person zwischen 19 € und 29 €. Nach deiner Anmeldung erhältst du die Rechnung mit der Bitte um Überweisung innerhalb von vier Werktagen.

**Für alle folgenden neun Treffen als Terminpaket** je nach Teilnehmerinnenzahl (4 bis 6) pro Person zwischen 500 € und 750 €. Für den jeweiligen Betrag sind zwei Zahlungsweisen möglich:

- Einmalzahlung zu Freitag, 16. Jun 2023 oder
- Zahlung in vier Raten zu Freitag, 16. Jun 2023; Montag, 11. Sep 2023; Montag, 11. Dez 2023 und Montag, 12. Feb 2024.

Bitte vermerke deine Zahlungsweise bei der Anmeldung.

**Anmeldung:** Bitte melde dich für **Freitag, 09. Juni 2023 (Schnuppertermin)** verbindlich bis **Donnerstag, 08. Juni 2023 um 11.00 Uhr** unter [schreiben@silja-schoett.de](mailto:schreiben@silja-schoett.de) an. Bitte teile mir dabei eine Rechnungsadresse mit.

**Coachin:** Dr. Silja Schoett, Dozentin, Supervisorin/Coach (DGSv), Psychodrama Praktikerin (DFP), Naturzyklische Prozessgestalterin (Naturcoaching und Ritualgestaltung) nach dem transformation in natura®-Ansatz, Literaturwissenschaftlerin. Langjährige wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Lehrerbildung für das Unterrichtsfach Deutsch (Literaturunterricht).

Besonders gern arbeite ich mit Frauen in beruflicher und persönlicher Entwicklung; mit Frauen vor, in und nach der Promotion; zu Rhythmen in der Natur - Rhythmen in Arbeit und Beruf; zu existenziellen Themen. Dabei gestalte ich Räume, in denen Frauen (miteinander) sein können, wie sie sind - und sich von dort aus entfalten.

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

Aktuelle Veranstaltungshinweise findest du unter <https://www.silja-schoett.de/aktuell/>.