



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

Von Ernte zu Ernte – ein Jahreskreis Naturcoaching für Frauen vor und in der Promotion

November 2023 bis September 2024 | Online mit Naturgängen vor der Haustür



Liebe Frau,

du möchtest promovieren oder promovierst? Herzlich willkommen zu einem Gruppencoaching im Frauenkreis! An deiner und eurer Seite: Die Natur.

Sie kommt mit Herbstfrüchten, Winterkälte, Frühlingszwischern, Sommerduft. Und als wohltuende Begleiterin. Denn was immer dich auf deinem Promotionsweg beschäftigt und bewegt: Damit gehst du in die Natur.

Sie kann dir Bastelstoff und Symbole schenken, dich inspirieren, dir Spiegel oder Modell sein, zur Gesprächspartnerin werden. Was du in und mit der Natur erlebst, kannst du auf deinen Promotionsprozess beziehen.

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

- gerne rausgehst und dich die Idee anspricht: „Der Rhythmus der Natur, der Zyklus von Ernte (Herbst), Ruhe (Winter), Aufbruch (Frühling) und Entfaltung (Sommer), könnte meinem Promotionsprozess guttun.“
- dich von Qualifikation, Lehre und Forschung; Alltagsorganisation und Zukunftsplanung; Beruf und Privatleben manchmal überlastet fühlst und dich fragst: „Geht das reduzierter, einfacher, leichter?“
- derzeit im Schreiben, Abstimmen oder Veröffentlichen stockst und wieder in Fluss kommen willst.
- dich fragst: „Will ich wirklich promovieren?“ Oder: „Will ich weiter promovieren?“
- Ermutigung brauchst, beispielsweise für eine Bewerbung, einen Antrag oder eine Neuausrichtung.
- ungewöhnliche und kreative Methoden schätzt und Lust auf spielerisches Forschen und Entdecken hast. Das Spaß macht, Leichtigkeit schenkt und überraschende Perspektiven und Erkenntnisse mit sich bringt.
- dich über eine längere Zeit hinweg mit anderen Frauen in einer ähnlichen Situation austauschen möchtest. Und dich auf Impulse und Resonanzen in einem offenen Raum und in einem vertraulichen Rahmen freust.

Warum die Natur?

Wir Menschen sind Natur. Promotionsprozesse sind Wachstumsprozesse. Natur wächst zyklisch:

Im Verlaufe eines Jahres (oder Monats oder Tages) wechselt sommerliche Aktivität mit winterlicher Ruhe. Jede Jahreszeit hat ihre eigene Qualität und trägt damit zu sommerlicher Entfaltung und herbstlicher Ernte bei.

Als Begleiterin in der Promotion ermutigt uns die Natur, uns auch auf diesem Entwicklungsweg mit den unterschiedlichen jahreszeitlichen Qualitäten, Bewegungen und Themen zu verbinden. Etwa:

- | | | | |
|------------|----------------|-----------|--|
| ○ Herbst | Sinken | Ernte | Erträge wahrnehmen, würdigen und weiterverarbeiten. |
| ○ Winter | Zusammenziehen | Nicht-Tun | Pause machen. Regelmäßig. Dem Prozess vertrauen. |
| ○ Frühling | Aufsteigen | Spiel | Zweckfrei lesen, neugierig, aus Spaß. Sich das erlauben. |
| ○ Sommer | Ausdehnen | Tun | Den eigenen Herzensweg im Auge behalten. |

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



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

Was dich erwartet

Unser Jahreskreis startet im November 2023 im Winter (1. Nov über Mittwinter am 21. Dez bis 31. Jan). Er schließt im September 2024 im Herbst (1. Aug über die Herbst-Tagundnachtgleiche am 23. Sep bis 31. Okt).

Der Jahreskreisauftakt im November 2023 – ein Schnuppertermin zum Schnupperpreis

Wir lernen uns in der Gruppe kennen. Ich stelle das Programm vor und zeige die Landkarte für unser Coaching: *Lebenskompass – ein europäisches Lebensrad* von Ursula Seghezzi.

Du wirfst einen herbstlichen Rückblick auf deine geplante oder laufende Promotion in 2023. Im Austausch mit der Gruppe kannst du ernten und feiern, bedauern und loslassen. – Schließlich klären wir offene Fragen.

Der Schnuppertermin ist unverbindlich. Du bist willkommen!

Der Jahreskreis von November 2023 bis September 2024 – acht Coaching-Treffen

Nach dem Auftakt treffen wir uns achtmal: zweimal pro Jahreszeit. Im ersten Treffen (drei Stunden zzgl. Pause) machst du dich mit der jeweiligen Jahreszeitqualität vertraut. Das zweite Treffen (zwei Stunden zzgl. Pause) gibt Raum, die zwischenzeitlichen Erkundungen und Erfahrungen zu teilen, zu reflektieren und zu vertiefen. So kannst du den Faden unseres Jahreskreises immer wieder aufgreifen, weiterspinnen und kräftigen.

Ausgangs- und Bezugspunkt jedes Treffens ist dein jeweils aktuelles Anliegen: Das, was dich im Zusammenhang mit deiner Promotion beschäftigt und bewegt. Dein Befinden, deine Frage oder dein Wunsch.

Mit deinem Anliegen gehst du in die Natur vor deiner Haustür. (Dafür kannst du auch städtisch wohnen und brauchst du keine Vorerfahrungen.) Wie deine Jahreskreiskolleginnen. Jede für sich. Jede mit ihrem Thema.

Draußen kannst du dich, die Natur und dich in ihr erleben und erkunden. Unterstützt von den Qualitäten, den Bewegungen und den Themen, die der jeweiligen Jahreszeit und dem jeweiligen Monat eigen sind.

Dabei kannst du Natursymbole erforschen, mit Naturmaterialien werkeln oder deine Umgebung tastend, lauschend, schauend wahrnehmen. Auch mit einem Naturwesen kommunizieren – gar mit ihm „sprechen“? Das alles und vieles mehr ist möglich.

Du kommst zurück und erzählst im Kreis, was du erlebt hast. Wie die anderen Frauen. Alle teilen miteinander ihre Geschichten. Dabei steht jede Geschichte für sich, und alle sind verbunden: Sie gehen in Resonanz und inspirieren einander. Manchmal ergänzen sie sich wechselseitig oder antworten aufeinander. Die Erfahrung zeigt: Das ist berührend. Und es bereichert.

Was du in der Natur und mit ihr erlebst. Was du dich selbst und die anderen erzählen hörst. Was dich im Austausch aufhorchen lässt: All das kannst du auf dein aktuelles Anliegen und deinen Promotionsweg beziehen.

Wie wird sich das Promovieren im Rhythmus der Natur für dich gestalten?

Spielweisen und Spielwiesen

Wir erkunden, drinnen wie draußen, im Gespräch, szenisch-kreativ und in der Natur. Im Sitzen und in Bewegung, mit Bildern und Symbolen, in Aufstellungen und Naturgängen. Bei jedem Wetter.

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? Möchtest du mich etwas fragen? Melde dich gerne bei mir! Ich freue mich auf deine Nachricht.

Mit Walnusserntefreuden, Silja

P. S. Dir fällt eine Frau ein, für die dieses Coaching interessant sein könnte? Ich danke dir, wenn du ihr die Ankündigung weiterleitest.



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

Organisatorisches

Termine: Du bist interessiert, aber einer der angegebenen Termine passt nicht für dich?
Bitte kontaktiere mich. Manchmal ergeben sich überraschende Lösungen.

Schnuppertermin	Herbst	Mi, 22. Nov	2023	15.00 bis 17.15 Uhr
Coaching-Treffen	1. Winter (1)	Mi, 29. Nov	2023	15.00 bis 18.15 Uhr
	2. Winter (2)	Mi, 10. Jan	2024	15.00 bis 17.15 Uhr
	3. Frühling (1)	Mi, 07. Feb	2024	15.00 bis 18.15 Uhr
	4. Frühling (2)	Mi, 20. Mrz	2024	15.00 bis 17.15 Uhr
	5. Sommer (1)	Mi, 24. Apr	2024	15.00 bis 18.15 Uhr
	6. Sommer (2)	Mi, 05. Jun	2024	15.00 bis 17.15 Uhr
	7. Herbst (1)	Mi, 07. Aug	2024	15.00 bis 18.15 Uhr
	8. Herbst (2)	Mi, 11. Sep	2024	15.00 bis 17.15 Uhr

Der **Schnuppertermin am 22. November 2023** ist unverbindlich. Danach kannst du dich für alle weiteren acht Treffen als Terminpaket verbindlich anmelden.

Alle Treffen bauen aufeinander auf. Deine verbindliche Anmeldung für acht 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 stabile 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 acht Treffen als Terminpaket je nach Teilnehmerinnenzahl (4 bis 6) pro Person zwischen 445 € und 665 €. Für den jeweiligen Betrag sind zwei Zahlungsweisen möglich:

- a) Einmalzahlung zu Dienstag, 28. November 2023 oder
- b) Zahlung in vier Raten zu Di, 28. Nov 2023; Do, 01. Feb, Do, 02. Mai und Mo, 01. Jul 2024.

Anmeldung: Bitte melde dich für **Mittwoch 22. November 2023 (Schnuppertermin)** verbindlich bis **Dienstag, 21. November 2023 um 09.00 Uhr am Morgen** unter schreiben@silja-schoett.de an. Bitte teile mir dabei eine Rechnungsadresse mit.

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

Von Herzen gerne arbeite ich mit Frauen in beruflicher und persönlicher Entwicklung; mit Frauen vor, in und nach der Promotion; zu Rhythmen in der Natur - Rhythmen im Beruf; zu existenziellen Themen. Dabei gestalte ich offene 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 bitte meine Webseite www.silja-schoett.de und <https://www.silja-schoett.de/aktuell/>.

Literatur: Kaiser, Martina (2023): Der Jahreskreis. Den Rhythmus der Natur als unsere Kraftquelle nutzen. Neuauf. Freiburg i. B.: Aurum. Seghezzi, Ursula (2019): Kompass des Lebens. 3. Aufl. van Eck.