



**Von Ernte zu Ernte – ein Jahreskreis
Naturcoaching für Frauen vor, in und nach der Promotion
(Online-Veranstaltung mit Naturgängen vor der Haustür)**

Du möchtest promovieren, promovierst oder bist promoviert und orientierst dich in oder außerhalb der Wissenschaft? Willkommen zum Gruppencoaching im Frauenkreis! Hier begleitet dich als Coach die Natur.

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; zwischen Alltagsorganisation und Zukunftsplanung; in der Vereinbarung von Beruf und Privatleben manchmal überlastet fühlst und dich fragst: „Geht das reduzierter, einfacher, leichter?“ Oder auch: „Wie komme ich in Balance?“
- 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.
- derzeit im Prozess des Schreibens, Überarbeitens, Abstimmens, Veröffentlichens oder Abschließens feststeckst und dir wünschst, wieder in den Fluss zu kommen.
- dich fragst: „Will ich tatsächlich promovieren?“ Oder: „Will ich wirklich weiter promovieren?“
- 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, einen Antrag, eine Bewerbung.
- ungewöhnliche Herangehensweisen schätzt und Lust auf spielerisches Forschen und Entdecken hast, das Spaß macht, Leichtigkeit schenkt sowie überraschende Perspektiven und Erkenntnisse 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, Nicht-Tun 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 mit all ihren Etappen und Meilensteinen: Die Entscheidung zur Promotion, die Promotion selbst, die anschließende Orientierung. Sie alle 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 bewusst wahrnehmen, würdigen und feiern.
- Winter Nicht-Tun 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 Fülle Den eigenen Herzensweg im Auge behalten.

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 heraus und gehst in die Natur vor deiner Haustür. Wie deine Jahreskreiskolleginnen. Jede für sich. Mit Naturgängen, Symbolarbeiten, Schreibimpulsen.

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

- Wozu ruft mich die Jahreszeitqualität auf meinem Weg vor, in oder nach der Promotion 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 im Frauenkreis. Und experimentierst mit Promotion und Orientierung im Rhythmus der Natur.

Der Jahreskreisauftritt im Oktober 2021 – ein Schnuppertermin

Ich stelle die Landkarte für unseren Jahreskreis vor: *Lebenskompass – ein europäisches Lebensrad* von Ursula Seghezzi. Du wirfst einen herbstlichen Rückblick auf deine geplante oder laufende Promotion oder deine Orientierung in 2021. 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.

Der Jahreskreis von November 2021 bis September 2022

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 zzgl. Pause) folgt einige Wochen später. Es gibt uns 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, Bildern und Symbolen. In Naturgängen. Die Natur in unserer unmittelbaren Umgebung wird uns Spielfeld und Schatzkiste sein. Bei (fast) 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.

Ich freue mich über dein Interesse. Wenn dich das Programm „ruft“ und auch, wenn du mich erst einmal etwas fragen möchtest: Melde dich gerne bei mir.

Mit strahlendem Herbstsonnenlicht
Silja



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

Organisatorisches

Termine:	1.	Herbst	Donnerstag, 28. Oktober 2021	15.00 bis 17.15 Uhr (Schnuppertermin)
	2.	Winter (1)	Donnerstag, 25. November 2021	15.00 bis 18.15 Uhr
	3.	(2)	Donnerstag, 13. Januar 2022	15.00 bis 17.15 Uhr
	4.	Frühling (1)	Donnerstag, 03. Februar 2022	15.00 bis 18.15 Uhr
	5.	(2)	Donnerstag, 03. März 2022	15.00 bis 17.15 Uhr
	6.	Sommer (1)	Donnerstag, 05. Mai 2022	15.00 bis 18.15 Uhr
	7.	(2)	Donnerstag, 09. Juni 2022	15.00 bis 17.15 Uhr
	8.	Herbst (1)	Donnerstag, 14. Juli 2022	15.00 bis 18.15 Uhr
	9.	(2)	Donnerstag, 08. September 2022	15.00 bis 17.15 Uhr

Am **28. Oktober 2021** lernen wir uns und das Gruppencoaching in und mit der Natur kennen. 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 neun Terminen virtuell über Zoom.

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.

Kosten: **Für das erste Treffen (Schnuppertermin)** je nach Teilnehmerinnenzahl (4 bis 6) zwischen 19 € und 29 €. Nach deiner Anmeldung und spätestens am Donnerstag, 21. Oktober 2021 erhältst du die Rechnung mit der Bitte um Überweisung bis Dienstag, 26. Oktober 2021.

Für alle folgenden acht Treffen als Terminpaket je nach Teilnehmerinnenzahl (4 bis 6) zwischen 415 € und 630 €. Für die Summe zwischen 415 € und 630 € sind zwei Zahlungsweisen möglich:

- Eine Einmalzahlung zu Montag, 22. November 2021 oder
- eine Ratenzahlung in vier Raten zu Montag, 22. November 2021; Dienstag, 01. Februar 2022; Montag, 02. Mai 2022 und Freitag, 01. Juli 2022.

Bitte vermerke deine Zahlungsweise bei der Anmeldung.

Anmeldung: Bitte melde dich für Donnerstag, 28. Oktober 2021 (Schnuppertermin) verbindlich bis **Donnerstag, 21. Oktober um 08.00 Uhr** unter 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; Bilderbuch und Rollenspiel; Rhythmen in der Natur - Rhythmen in Arbeit und Beruf. 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.

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.