



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

**Verwandlung im Stillen**  
**Naturcoaching für Frauen in beruflicher oder persönlicher Veränderung**  
**(Online-Veranstaltung mit Naturgängen vor der Haustür)**

*Dieses Coaching erkundet eine winterliche Qualität und fand erstmals im Winter statt. Auf Wunsch von zwei Frauen wird es erneut im Februar/März 2022 angeboten. Auch wenn wir uns dann im Frühling befinden (dem keltischen Kalender zufolge): Die Qualität einer Jahreszeit lässt sich das gesamte Jahr über erkunden.*

*Willkommen zu einer winterlichen Erkundung im beginnenden Frühling!*

Liebe Frau,

auf unseren beruflichen und persönlichen Wegen erleben wir immer wieder Veränderungen. Einige wünschen wir uns selbst. Andere werden von außen an uns herangetragen. Manchmal spüren wir sie vehement oder aber leise und sacht anklopfen. Und manch eine von uns hegt schon lange einen Traum.

Beschäftigt dich eine berufliche oder persönliche Veränderung? Aktuell, länger schon oder wiederholt? Dann schlägt dir dieses Gruppencoaching vor, Veränderung nicht zu machen (sommerliche Qualität), sondern zu empfangen (winterliche Qualität). Und dir dafür die Natur im Winter zum Vorbild zu nehmen:

Veränderung ist Verwandlung, die sich im Verborgenen und Stillen vollzieht.



Der Winter beginnt mit Vergehen und Tod. Naturzyklisch gesehen, ist Tod nicht Ende, sondern Änderung. Eine Veränderung, Umgestaltung, Verwandlung. So wirkt ein kahler Baum von außen wie leblos. Doch ist die Energie nur nach innen und unten gesunken, wo sie sich nun zusammenzieht. Der Baum lebt. Unter der Erde, für uns unsichtbar, verwandelt er sich. Das Alte verwest. Das Neue entsteht. (Im Frühjahr steigt es nach oben und außen. Der Baum treibt aus.)

Wir Menschen sind selbst Natur und in deren Zyklen eingebettet. Und können es ihr nachmachen. Uns zurückziehen und nach innen wenden. Still werden. Uns vertrauensvoll gedulden. Altes sich auflösen lassen. Neues sich bilden lassen. Innere Bilder, Intuitionen und inspirierende Erkenntnisse empfangen. (Mit ihnen im Frühjahr auftauchen und ausschwärmen.)

Dieses Gruppencoaching lädt dich herzlich ein, deine berufliche oder persönliche Veränderung mit Bezug zur Winterzeit (November bis Januar) und zum Winterraum (der sich verwandelnden Natur) zu erkunden. Sie zu einer Verwandlung im Stillen werden zu lassen. Dich verwandeln zu lassen.

Mit deiner Veränderung und mit Impulsen zu winterlichen Qualitäten gehst du in die Natur. Du spiegelst dich in ihr und lässt dich von ihr anregen. Im Austausch mit einem wohltuenden Frauenkreis.

Für dich auf deinem beruflichen oder persönlichen Weg.



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

## **Der Infonachmittag**

Wir lernen einander kennen. Ich stelle das Programm vor und reiche einen Appetizer: Auf einen Impuls hin kannst du der sich wandelnden Natur begegnen. Schließlich klären wir offene Fragen, damit du dich entscheiden kannst, ob du dich verbindlich für das Coaching anmelden möchtest.

Der Infonachmittag ist unverbindlich und kostenfrei. Sei willkommen!

## **Das Coaching**

Im keltischen Kalender markiert die Wintersonnenwende am 21. Dezember die Mitte des Winters. Er beginnt am 1. November und endet am 31. Januar. Darauf beziehen sich unsere drei Coaching-Treffen.

Im Mittelpunkt steht immer ein Naturgang. (Dafür kannst du auch städtisch wohnen.) Wir bereiten ihn vor und nach. In der Gruppe, zu zweit und allein. Diese Impulse begleiten dich auf deinem Weg nach draußen:

- Finde etwas in der Natur, was sich wandelt. Was möchte sich in deinem Leben wandeln?
- Gehe ins Dunkle. Verweile dort eine Zeit. Welches Licht zieht dich an?
- Gehe in die Stille oder in die Leere. Was taucht auf?

Draußen kannst du ein Natursymbol erforschen, die Umgebung mit verschiedenen Sinnen wahrnehmen oder auch mit einem Naturelement „sprechen“. Du kommst zurück und erzählst im Kreis, was du erlebt hast. Wie deine Winterkolleginnen. Alle teilen miteinander ihre Geschichten. Es entsteht ein Gewebe, in dem die Geschichten miteinander in Resonanz gehen, aufeinander antworten, einander inspirieren.

Für die Zeit zwischen unseren Gruppentreffen erhältst du Monat für Monat einen winterlichen Impuls zum Schreiben, Basteln oder Kritzeln/Skizzieren/Malen (wie es dir beliebt):

- Tagebuch: Was habe ich heute losgelassen? Was habe ich heute empfangen?
- Tagebuch: Welcher Intuition bin ich heute gefolgt?
- Morgenseiten oder Abendseiten: Intuitiv in begrenzter Zeit oder auf begrenztem Raum.

Auf deiner Erkundungsreise durch deine winterliche Veränderung kannst du dich dem Verborgenen anvertrauen. Dich davon umhüllen lassen. Aus der Geborgenheit heraus kann sich Neues enthüllen.

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

- dich eine berufliche oder persönliche Veränderung beschäftigt und du einen „Wohlfühlweg“ zu Veränderungen kennenlernen möchtest.
- du gerne in der Natur bist und dich die Idee anspricht: Mich mit dem Rhythmus der Natur zu verbinden, insbesondere der Stille des Winter zu folgen, könnte mir guttun.
- du ungewöhnliche Herangehensweisen schätzt und Lust auf ein spielerisches Vorgehen hast, das Spaß macht, Leichtigkeit schenkt sowie überraschende Perspektiven und Entdeckungen mit sich bringt.
- dir einen Austausch über mehrere Wochen hinweg mit anderen Frauen wünschst. Und dich auf Impulse, Resonanz und Unterstützung freust.

Ich freue mich über dein Interesse. Wenn es dich ruft oder du Nachfragen hast: Melde dich gerne bei mir!

Mit strahlendem Herbstlicht und wintervorfrohen Grüßen  
Silja

P. S. Vielleicht weißt du von einer Frau, für die dieses Coaching schön wäre. Leite ihr die Ankündigung gerne weiter. Danke!



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

## Organisatorisches

### Infonachmittag

**Termin:** Mittwoch, 09. Februar 2022, 15.00 bis 16.00 Uhr (ohne Pause)

Der Infonachmittag ist unverbindlich und geschenkt. Nach dem Abend kannst du entscheiden, ob du dich für das dreiteilige Coaching verbindlich anmelden möchtest.

**Ort:** Wir treffen uns zu allen Terminen (Infonachmittag und Coaching) virtuell über Zoom.

**Anmeldung:** Bitte melde dich für den Infonachmittag verbindlich bis **Montag, 07. Februar 2022 um 08.00 Uhr** unter [schreiben@silja-schoett.de](mailto:schreiben@silja-schoett.de) an.

### Coaching

**Termine:**

1. Mittwoch, 16. Februar 2022, 15.00 bis 18.30 Uhr (inkl. Pause)
2. Mittwoch, 09. März 2022, 15.00 bis 18.30 Uhr (inkl. Pause)
3. Mittwoch, 30. März 2022, 15.00 bis 18.30 Uhr (inkl. Pause)

Die drei Einzeltermine bauen aufeinander auf. Deine verbindliche Anmeldung für das Terminpaket schafft Kontinuität und einen vertrauensvollen Rahmen für unseren gemeinsamen Weg.

**Ort:** Wir treffen uns zu allen Terminen (Infonachmittag und Coaching) 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 dreiteilige Coaching je nach Teilnehmerinnenzahl (4 bis 6) zwischen 195 € und 295 € für alle drei Treffen zusammen. Für die Summe zwischen 195 € und 295 € sind zwei Zahlungsweisen möglich:

- a) Eine Einmalzahlung zu Montag, 14. Februar 2022 oder
- b) eine Zahlung in zwei Raten zu Montag, 14. Februar 2022 und Montag, 14. März 2022.

Bitte vermerke deine Zahlungsweise bei der Anmeldung.

**Anmeldung:** Bitte melde dich für das dreiteilige Coaching verbindlich bis **Freitag, 11. Februar 2022 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. Ich arbeite insbesondere mit Frauen in beruflicher und persönlicher Entwicklung, Promovendinnen und Promovenden, Studentinnen und Studenten; zu Rhythmen in der Natur - Rhythmen in Arbeit und Beruf, siehe <http://www.silja-schoett.de/rhythmen-in-der-natur-rhythmen-in-der-arbeit/>, Bilderbuch und Rollenspiel sowie existenziellen Themen. Langjährige wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Lehramtsbildung für das Unterrichtsfach Deutsch (Literaturunterricht).

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