

## SPAZIERGESPRÄCHE

### Mögliche positive Wirkungen von Spaziergesprächen

**Psychosophia® - Spaziergespräche** bieten als professionelle psychologische und philosophische Gespräche aus gesundheitspsychologischer und gesundheitsmedizinischer Sicht verschiedene positiv wirkende Aspekte – gerade auch durch die unkonventionelle Verbindung von professionell geführten Dialogen und körperlicher Bewegung:

**1. Die Grundstimmung.** Einerseits kann das Sich-Bewegen im Freien während eines professionell geführten Gespräches – sei es als professionelle philosophische oder psychologische Dialoge – sehr angenehm, von Leichtigkeit und erfrischender Heiterkeit getragen sein und damit nebst neuer Erkenntnisse zu einer ausgeglicheneren und guten Grundstimmung beitragen.

**2. Die Gesundheit.** Sich im Freien zu bewegen, sich über die eigene Lebenssituation Gedanken zu machen, und sich dabei auf sinnvolle Weise auszurichten und Lösungen zu suchen und zu finden, trägt natürlich auf wesentliche Weise bei zur Gesundheit für Körper wie Psyche.

**3. Das Bewusstsein.** Gerade durch die professionell geführte Gesprächssituation können nun auch auf den ersten Blick zunächst ganz unscheinbare Dinge – wie das einfache und natürliche Bewegen in der Natur – kurzfristig in den **Vordergrund der bewussten Aufmerksamkeit** treten und als wesentliche positive Einflüsse und Wahrnehmungs- und Reflexionsgegenstände wirken. So können in Spaziergesprächen unsere Sinne durch ein erhöhtes Bewusstsein für die Natur geöffnet werden.

### Das Öffnen der Sinne für das Naturgeschehen

Die unscheinbar einfache Verbindung von individuellem Coaching und Spazieren kann – nebst dem aus sportpsychologischer bzw. gesundheitspsychologischer und medizinischer Sicht wichtigen Einbezug von körperlicher Bewegung – unsere Sinne für die Natur öffnen. Wie aber ist das möglich?

Durch gezielte Hinweise, die sich aus einer aktuellen und individuellen Situation stimmig ergeben, kann etwa plötzlich wieder der Sinn für die **Periodizität des Naturgeschehens** aufscheinen, den wir in unseren eigenen konstruierten Welten oft schlicht vergessen bzw. uns dessen nicht mehr bewusst sind und die Welt in unserem Alltagserleben aus diesem Grund meist vereinfachend als fix gegeben und starr annehmen und dabei die sich daraus ergebende Wirkung auf krasse Weise vernachlässigen.

### Alles Leben bewegt sich in Perioden, Rhythmen, Phasen

Das Periodische scheint gewissermassen das Herz des Lebens zu sein. Wir vergessen aber allzu oft in unserem Alltag nicht nur die Rhythmizität des Lebens, sondern auch die «hinter ihr» stehende **Einheit des Wandels. Beides sich bewusst zu machen - die Rhythmizität wie auch die Einheit -, kann sehr wichtig sein für den eigenen aktuellen Wandel**, für die aktuelle Persönlichkeitsentfaltung und ein waches und achtsames Gegenwartsbewusstsein. Vielleicht ist dieses Sich-Bewusstmachen gar unabdingbar für nachhaltigen Wandel?

### Was heisst etwa »das Wetter ist schön«?

**Manchmal betrachten wir Lebenssituationen als fix gegeben** und sind dann überzeugt, etwas sei an sich gut, schön, unschön oder schlecht. Dies bleibt natürlich nicht ohne Wirkung! Denn all unsere Einstellungen wirken sich positiv oder negativ aus. Wir sagen etwa: «Das Wetter ist nicht schön» oder gar «schlecht», diese oder jene Situation sei »besonders gut« oder auch »schlimm« und führen uns selbst durch diese Welt-Sicht – nebst dem Zustand des aktuellen Situation selbst – zusätzlich in einen positiv oder negativ anhaftenden, unheilsamen bzw. mindestens leicht leidhaften Zustand.

### Bewusste oder unbewusste Identitätsbildung

Was darauf gleich folgt, ist dass wir uns unversehens in eine bestimmte Identität führen, für die es **selbstverständlich** ist, dass dies oder jenes gut oder schlecht sei. Dadurch verlieren wir – ohne es zu bemerken – die Kontrolle über die jeweilige Wirkung, die mit diesem psychischen Prozess des Festlegens zusammenhängt. **Im kurzen gemeinsamen Beobachten eines unmittelbaren Naturgeschehens** und durch individuell stimmige Quervergleiche kann uns dieses Geschehen auf einfache Weise, wie nebenbei im Spaziergespräch, unmittelbar **bewusst** werden und dieser Prozess selbst bewusst werden.

### Der Transfer von Naturerkenntnis zu innerer Erfahrung

**Psychosophia® - Spaziergespräche fördern**, da sie auch Reflexionen und Einsichten über aktuelles Geschehen wie die Beschaffenheit der Rhythmizität des Lebens oder anderer Zusammenhänge einbeziehen, **unmittelbare Einsichten in das tiefere Verständnis und Wesen menschlichen Wandels**. Dies kann den Erfahrenden und in dieser Hinsicht Übenden zu mehr Kontrollmöglichkeit und allmählich zu tiefer Gelassenheit führen.

Um dies zu erlernen, bedarf es individueller Einsicht. Ich freue mich, Ihnen auf Wunsch diese und weitere für Sie wichtige Erkenntnisse in Spaziergesprächen individuell zu vermitteln!