

# "Wenn wir in die Natur gehen, kommen wir bei uns selbst an!"

## Ideen für Outdoor-Beratung und Outdoor-Coaching an der FU

### Alternative Durchführung von Studienberatung und Workshops in Pandemie-Zeiten



#### Warum?

---

**Corona-Einschränkungen** in der Studienberatung: Umstellung auf telefonische oder Online-Beratung, Plexiglasscheiben zur Abschirmung, Tragen von Masken.

Alternativ oder ergänzend bietet sich **Outdoor-Beratung** an.

#### Was ist Outdoor-Beratung?

---

Bereits die alten griechischen Philosophen (Peripatetiker) haben mitten in der Natur und in Bewegung nachgedacht: Aristoteles lehrte in einem Park außerhalb von Athen.

Die heutige **Outdoor-Beratung** ist eine etablierte Form von Beratung in natürlichen Räumen. Die Natur dient dabei als Spiegel innerer Prozesse und Lösungsquellen. Zahlreiche Studien belegen positive Natur-Effekte wie Gesundheitsförderung, Stressreduktion, Stärkung des Selbstwertgefühls oder Förderung nachhaltiger Entscheidungen.

Wie können wir diesen Ansatz in der Studienberatung einsetzen?

#### Für wen? Interessant für:

---

##### Beratende:

Team Allgemeine Studienberatung, ggf. Team Psychologische Beratung, ggf. Erasmus-Team, (später als Konzept ggf. interessant fürs Career Service, Dual Career & Family Service, andere FU-Beratungsstellen).

##### Ratsuchende:

Studieninteressierte, FU-Studierende

---

## Übersicht

- [Wie? - Voraussetzungen](#)
  - [Wo? - Geeignete Orte und Szenarien](#)
  - [Was? - Themen](#)
  - [Methoden fürs Selbstcoaching](#)
    - [Discovering Your Theme With the Help of Nature](#)
    - [Ich gebe mir ein Versprechen](#)
    - [Lebensgestalter](#)
    - [Meine Kraftquelle](#)
    - [Wo liegen meine Grenzen](#)
  - [Outdoor-Coaching - Workshop für Studierende](#)
    - [Was den Teilnehmenden des Workshops gefällt](#)
  - [Gartengespräche](#)
-



## Erfahrungen teilen

Teilt bitte hier eure Erfahrungen, Tipps und Tricks zum Thema Outdoor-Beratung! 😊

Ich (SM) hatte zwischen dem 06.08. und 10.08. drei Gespräche im SSC-Garten geführt.

- Ich habe die Ratsuchenden darauf hingewiesen, dass sich nicht sicherstellen lässt, dass das Gespräch nicht mitgehört wird, wenngleich ist das für unwahrscheinlich halte. Die Ratsuchenden hatten damit gar kein Problem.
- Ebenfalls fragte ich zunächst, ob das Gespräch mit oder ohne Mund-Nase-Schutz durchgeführt werden solle, alle entschieden sich gegen den Schutz.
- Zu keiner Zeit hatte ich das Gefühl, dass die (ungewohnte) Gesprächssituation dazu führte, dass Fragen oder Aussagen zurückgehalten wurden, die Gespräche liefen also ganz normal.
- Tipp: den Sonnenverlauf mitdenken. Bei einem Gespräch setzten wir uns in den Schatten und saßen 20 Minuten später in der (doch sehr knallenden) Sonne. 😊
- WLAN vom iPad ist im Garten verfügbar, sodass einige Dinge online nachgeschaut werden können (wobei der Bildschirm auch bei voller Helligkeit etwas dunkel wirkt, selbst im Schatten).

Ich (KN) hatte im Juli eine Besprechung mit einer Kollegin auf der Domäne Dahlem.

- Wir hatten vorab kurz die zur Verfügung stehende Zeit geklärt und danach die Route gewählt. Das hat gut funktioniert.
- Durch das ungewohnte Setting wird man durch Natureindrücke beeinflusst, so kamen wir von dem landwirtschaftlich bearbeiteten Feld auf die historische Arbeitsorganisation in der Agrarwirtschaft/ Dorfgemeinschaft und verglichen sie mit unserer aktuellen Arbeitsstruktur. Das kann wie in diesem Fall inspirierend sein, man kann sich aber auch ablenken lassen. Allerdings sollte ja auch bei Besprechungen im Büro jemand die Tagesordnungspunkte im Blick behalten und bei Abschweifungen die Teilnehmenden wieder fokussieren.
- Nachdem ich an diesem Tag eine lange Webkonferenz und viele konzentrierte Telefonate ohne Pause hatte, hat mir die Bewegung an der frischen Luft sehr gut getan und ich konnte mich währenddessen und später weider viel besser konzentrieren. Ein verabredeter Termin draussen hilft einem daher auch, während des Arbeitstags an ausreichend Bewegung und das Ausruhen der Augen zu denken.