

## Walk & Talk Coaching

**Das Walk & Talk Coaching findet am Müggelsee in Berlin Köpenick statt. Treffpunkt jeder Coaching Einheit ist der Spreetunnel auf der Friedrichshagener Seite.**

Manche von Euch kennen Coaching, manche von Euch kennen den Wald... Daher nimm dir von dieser Seite einfach nur mit, was du an Informationen brauchst.

### Walk

#### Warme, wind- und wetterfeste Kleidung

Da wir viel Zeit am Seeufer entlanglaufen werden, zieh Dich ein paar Grad wärmer an – der **Wind** sammelt über dem See (dem größten Berlins) sehr viel Schwung an und kommt mitunter mit voller Wucht bei uns an. Auch wenn die Bäume über uns viel abfangen, so ist es doch immer etwas kälter als in häusergeschützten Straßen. Damit Du dich auf Dein Coaching voll konzentrieren kannst, solltest Du in Gedanken nicht schon bei der nächsten heißen Tasse Tee sitzen... Zwar gibt es unterwegs auch viele Gelegenheiten uns bei starkem **Regen** unterzustellen, aber einen leichten Regen sollte deine Kleidung mitmachen können.

#### Bequeme feste Schuhe

Auch wenn wir hauptsächlich auf festen Wegen laufen, so sind bei Regenfall auch diese mal matschig. Und dann gibt es immer wieder Coaching inhaltliche Gründe die festen Pfade zu verlassen und querwaldein zu laufen. Es müssen nicht gleich Wanderstiefel sein, aber du musst in deinen Schuhen für eine Weile laufen können und feste Bodenhaftung behalten.

#### Sitzunterlage

Ich bringe aufblasbare Sitzunterlagen mit, so dass wir auch bei geringen Temperaturen gut eine Weile verschnaufen können.

#### Wasser und Verpflegung

Für die Tee Pause habe ich immer eine Thermoskanne dabei, sowie auch etwas Trail Mix. Allerdings ist es wichtig, dass du auch unterwegs nicht dehydrierst und regelmäßig Wasser zu dir nimmst. Für 3h solltest Du 0,5 – 1l einplanen.

## Talk

### Vorbereitung

Um deine Gedanken, Wünsche, Themen und Ideen etwas zu sortieren, kannst du deine Antworten auf diese Fragen sammeln:

**Was fordert dich heraus?**

**Was hättest du gern (stattdessen)?**

**Welche (emotionalen) Ressourcen brauchst du dafür?**

**Wenn du es (dein ‚Stattdessen‘) erreicht hast, was wäre dann alles möglich?**

Ja, es können verschiedene Antworten ‚hochkommen‘. Das ist gut. Das Leben ist komplex und genau mit dieser Vielschichtigkeit arbeiten wir im Coaching.

Aber wenn du gar nicht weiterkommst, keine Zeit oder Lust hast, oder dich bei dieser Vorbereitung noch mehr durcheinander und hilflos fühlst, dann komm mit deinem ‚unsortiertem Paket‘ an Dingen und Themen zum Coaching und wir sortieren zusammen. Du bestimmst, was du brauchst.

### Weitere Fragen?

Schreib mir oder ruf mich an.

Ich freue mich auf unsere gemeinsame Arbeit!

***Jesta***