



Coaching in Bewegung

Annette Minhoff-Lang geht mit ihrem Angebot neue Wege: Beim Wandercoaching in der Lüneburger Heide kommen auch die Gedanken in Bewegung. VON CHRISTIANE BLEUMER

Wen man auch fragt: Eine der Hauptfreizeitbeschäftigungen in dieser Zeit ist das Spaziergehen oder – für die Ambitionierteren unter uns – das Wandern. Egal ob durch die Wälder in Lüneburg und Umgebung, durch den Harz oder durch die benachbarte Heidelandschaft – die Bewegung tut gut und setzt nicht nur Glückshormone frei, sondern ermuntert auch zu neuem Denken, zu anderen Sichtweisen. Eine Erfahrung, die auch Annette Minhoff-Lang gemacht hat. Sie arbeitet erfolgreich als Coach und Trainerin, vor allem für den Einzelhandel. Besonders mit der Roy Robson

Die Bewegung tut gut und setzt nicht nur Glückshormone frei, sondern ermuntert auch zu neuem Denken, zu anderen Sichtweisen.

Akademie hat sie sich bundesweit einen Namen gemacht. Da geht es um die Förderung der Motivation, um die Entwicklung beruflicher, aber auch privater Kompetenzen und manchmal ganz einfach um ein Aufbrechen gewohnter Strukturen. „All diese Ziele lassen sich nicht nur in einem Seminar- oder Schulungsraum erreichen“, ist sie überzeugt; „das funktioniert mindestens genauso gut draußen in der Natur.“ Da ihre Leidenschaft für das Coaching ebenso groß ist wie ihre Freude am Wandern, war es für Annette Minhoff-Lang naheliegend, beides zu verbinden. Die Idee des Wandercoachings war geboren – natürlich während einer Tour durch die Heide. „Wandern bringt eben auch die Gedanken auf den Weg.“ Nicht nur der Körper sei durch das gleichmäßige Gehen in Bewegung, sondern auch der Geist. Ihr neues Angebot hat Annette Minhoff-Lang für zwei Zielgruppen entwickelt. „Das sind zum einen Privatleute, die ich unter dem Motto „IchZeit“ dazu ermuntern möchte, die eigenen Potenziale zu erkennen und über neue Wege nachzudenken. Durch meine persönliche Begleitung als Wandercoach bekommen die Teilnehmer in einer vertrauensvollen Atmosphäre die Möglichkeit, sich selbst aus anderen Blickwinkeln zu sehen.“ Gerade durch die Corona-Krise seien viele Menschen aus ihren gewohnten Strukturen und Tagesabläufen herausgeworfen wor-



den, hat der Coach in vielen Gesprächen festgestellt. „Doch auch aus vielen anderen Gründen befinden sich Menschen immer wieder in Umbruchphasen, in denen man sich neu finden und sortieren sollte“, sagt sie. „Die richtigen Fragen und Denkanstöße und vor allem der professionelle Blick von außen, den ich als Coach habe, helfen dabei.“ So könne man seine Kraft finden und die inneren Stärken aktivieren.

Bevor es in die Heide geht, findet eine Einführung statt. „Diese dient dem Kennenlernen der drei bis fünf Teilnehmer untereinander, aber auch der individuellen Beschäftigung mit den Themen, die dazu motiviert haben, bei der „IchZeit“ mitzumachen.“ Während der Wanderung, die etwa acht bis zwölf Kilometer lang und damit gut zu schaffen ist, bekommt jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer ein etwa 30-minütiges Einzelcoaching von Annette Minhoff-Lang. Zudem bietet sie jedem Wanderer innerhalb von drei Wochen nach der Veranstaltung ein rund halbstündiges Online-Einzelcoaching an, um die Erfahrungen besser im Alltag umsetzen zu können. „So verbinden wir höchste Coaching-Qualitätsstandards mit gesunder Bewegung in der Natur. Ich helfe dabei, Potenziale zu erkennen und die Zukunft aktiv neu zu gestalten. Es ist die Chance, durch Veränderungen alte Gewohnheiten abzulegen.“ Die wirkungsvolle Auszeit in der Natur führe dazu, dass Menschen im wahrsten Sinne des Wortes ihren eigenen Weg finden.

Die andere Säule ihres neuen Programms betrifft Unternehmen, Führungskräfte und Mitarbeiter - und zwar als Team- und Einzelcoaching. „Die Roy Robson Akademie geht mit Ihnen in die Natur“, heißt es ab dem Frühjahr. Auch dieses Wandercoaching ist auf die Dauer von einem oder zwei Tagen ausgelegt. „Während dieser Zeit gibt es viele Möglichkeiten, das Unternehmen und die eigene Person aus anderen Blickwinkeln zu sehen“, verspricht Annette Minhoff-Lang. Welche inneren Antreiber gibt es? Was bedeutet es überhaupt, eine Führungskraft zu sein? Das sind Fragen, die eine Rolle spielen können. Sie ist Expertin für positive Veränderungen im Betrieb und unter den Führungskräften und Mitarbeitern. „Da gibt es ganz viel Potential, die eigene Motivation zu aktivieren.“ Auf einem Schnuppertag kann man das Programm kennenlernen.

■ **Infos unter www.wandercoaching-lueneburg.de oder telefonisch: 0171) 4408 500**