

DER KLEINE MITWELT-COACH

1

Gleichst du eher dem Baum
oder dem Wasser?



FOTOGRAFIE
& GEDANKEN

[AUSLOESEREI.DE](https://ausloeserei.de)

Der kleine Mitwelt-Coach

Naturbilder, die hilfreiche Fragen stellen oder überraschende Antworten geben

Wer sich auf die Natur einlässt, idealerweise mit ihr in Resonanz tritt, entdeckt, dass sie uns etwas angeht, dass wir Teil von ihr sind, oder sie als ein Gegenüber erleben, das wir befragen können. Fast jeder Mensch macht die Erfahrung, dass wir unsere Mitwelt anders sehen und erleben, je nachdem, welche Erlebnisse, Erfahrungen und Einstellungen wir haben und welche Gedanken und Fragen uns gerade beschäftigen. Wir entdecken plötzlich auf einem sehr vertrauten Weg etwas, das wir nie zuvor gesehen haben oder nehmen etwas ganz anders wahr als bisher.

Damit lässt sich viel anfangen. Und es funktioniert nicht nur mit der Natur, der belebten wie der »unbelebten«, sondern mit allem, was uns umgibt, wie Gebäude, Gegenstände, Lebewesen und insbesondere natürlich – Menschen. Ohnehin verweist die Natur, wie wir sie im Alltag hier bei uns erleben können, immer auch auf den Menschen, der sie nutzt und nach seinen Wünschen verändert. Fotos der Natur verschaffen uns die Möglichkeit, überall wo wir uns befinden, daheim, in Büros, Schulen, in Kliniken und Heimen, solche (zumindest recht ähnliche) Erfahrungen zu machen.

Vielleicht ist es nützlich, sich kurz vorzustellen, wie diese Bilder entstehen, um den Nutzen für sich selbst besser einschätzen zu können: Ich bin nicht in der Absicht unterwegs, bestimmte Fotos zu machen, sondern ich bin unterwegs mit der Möglichkeit, bestimmte Eindrücke, Bilder, Momente festzuhalten, dem Fluss der Zeit zu entreißen, dem Vergehenden zu entziehen. Warum sehe ich gerade diesen Baum, dieses Insekt, diese Wolke, dieses Detail, dieses Licht, diese Perspektive, wo ich zahllose andere interessante, »lohnende« Motive nicht entdeckt habe? Oft weiß ich es, wenn ich das Foto mache, manchmal staune ich oder sitze fragend und verwundert Stunden oder Tage später am PC. Es geht nie um etwas Besonderes, Einzigartiges oder Ungewöhnliches, im Gegenteil – es ist eher das Berührende im Gewöhnlichen, das mich fasziniert und anspricht.

Oft liegen die Antworten auf unsere großen und schwierigen Fragen nicht dort, wo wir suchen, sondern im Gegenteil dort, wo wir sie am wenigsten vermuten. Dorthin kommen wir durch ungerichtete Aufmerk-

samkeit und die Bereitschaft, uns überraschen zu lassen. Wir können auch mit einer konkreten Frage unseren Weg beschreiten und bemerken, worauf der Blick fällt oder unsere Aufmerksamkeit sich richtet.

Die Bilder in diesem Heftchen mögen Ihnen einen ersten Eindruck vom Mitweltcoaching geben. Sie können es gerne als kleines Selbstcoaching-Tool verwenden und haben dazu mehrere Zugangsmöglichkeiten:

- Blättern Sie einfach durch die Seiten und achten Sie darauf, bei welchem Bild oder Motiv Ihr Blick hängen bleibt. Betrachten Sie das Foto genauer. Welche Gedanken oder Gefühle löst es bei Ihnen aus? Lesen Sie dann die Frage darunter und finden Sie Antworten, die für Sie stimmig sind. Oder stellen sich Ihnen ganz andere Fragen?
- Um nach Zufallsprinzip ein Bild auszuwählen, denken Sie sich eine Zahl zwischen 1 und 37 aus und betrachten Sie die entsprechende Fotografie. Lesen Sie dann die dazugehörige Frage. Wie hilft Ihnen Ihre Antwort darauf insgesamt weiter?
- Sie können aber auch von den Fragen ausgehen. Inwieweit verändert das Bild, wenn Sie es anschließend detailliert betrachten, Ihre Antwort?
- Konzentrieren Sie sich ganz bewusst auf die Bilder oder Fragen, die Sie zunächst gar nicht ansprechen oder uninteressant finden. Inwieweit hilft Ihnen die Beschäftigung gerade mit diesen Bildern und Fragen dabei, für aktuelle Probleme Lösungen zu finden?

Gibt es ein »Typisch-für-mich-Bild«? Oder eine »Typisch-für-mich-Frage«? Entstehen in Ihnen Bilder oder Fragen, denen Sie genauer nachgehen möchten? Möchten Sie vielleicht weiter mit dem Mitweltcoaching arbeiten?

Dann besuchen Sie mich doch und erfahren Sie mehr über mich und meine Arbeit auf mitweltcoaching.de.



2

Hast du auch hin und wieder den Eindruck, alles steht Kopf? Was hilft dir, dich wieder zu orientieren?



6

Was brauchst du, um dich frei entfalten zu können?



7

Wofür stehst du morgens auf?

Wodurch drückt sich, deiner Meinung nach, Persönlichkeit aus?

3



4

Was ist eher Stütze in deinem Leben oder Hindernis? Oder beides zugleich?



8

Stellst du dich ins Licht oder lieber in den Schatten? Warum?



9

Wo genau würdest du dich verorten?



5

Ist es dir wichtig, Souveränität auszustrahlen?



10

Kannst du behutsam sein? Hast du Feingefühl?



11

Bist du neugierig oder hast du Angst?



15

Was brauchst du, um dich zu entspannen? Was füllt die Leere?

Bist du verletzt, verletzlich oder verletzend? Wie schützt du dich?

Gelingt es dir, deine Aufgaben in handhabbare Teile zu teilen? Oder fühlst du dich überfordert?



12



13



16

Wie kannst du noch mehr Licht in dein Leben bringen?

Warum fällt es dir (mitunter) so schwer, dich zu öffnen?



14



17

Kannst du die Schönheit im Vergänglichen entdecken?



18

Wer oder was macht dich zu der Person, die du bist?

Woran erkennen andere, ob du ihnen freundlich und wohlgesonnen begegnen willst?



19

Willst du lieber rauf oder runter?



20



21

Wonach könntest du eigentlich einmal deine Fühler ausstrecken? Findest du die nötige Ruhe und Gelassenheit?



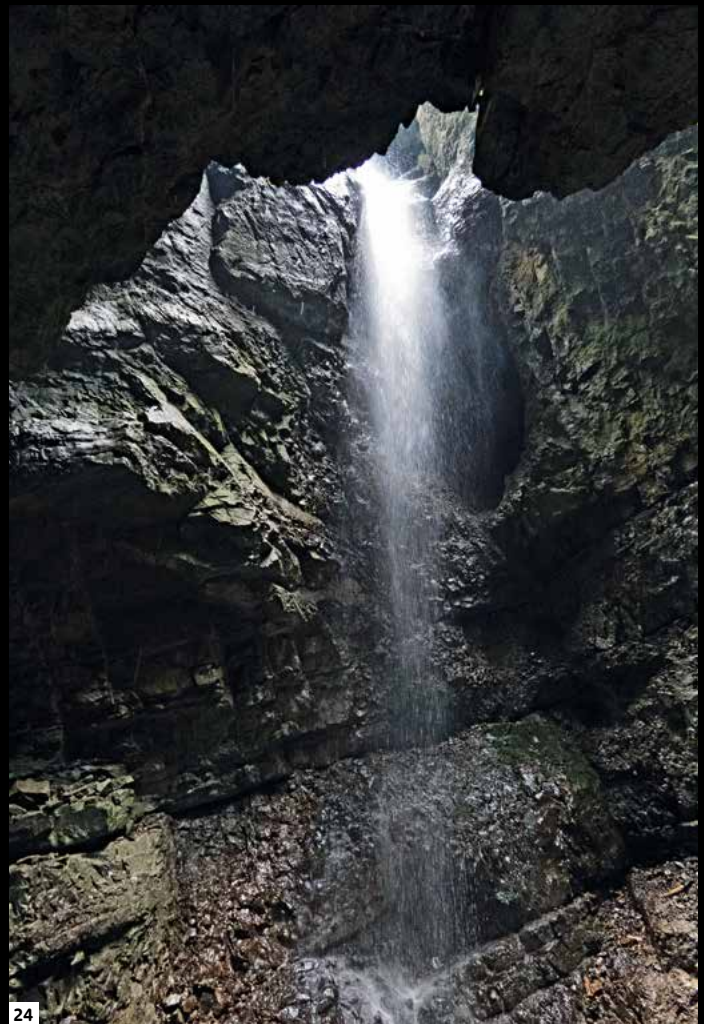
22

Welche Art von Licht oder Lichtern hilft dir, deinen Weg zu finden und dich nicht zu verirren?



23

Hast du ein dickes oder ein weiches Fell?



24

Aus welcher geheimen Quelle fließen dir manchmal ungeahnte Kräfte und Fähigkeiten zu?



25

Wodurch fühlst du dich bedroht? Worüber sorgst du dich?



26

Was gibt dir Zuversicht und Halt, auch in unsicheren Zeiten?



27

Ist das Tanzen oder willst du nur einfach nicht sein, wo du gerade bist?



28

Bist du bereit, deine Erfolge zu teilen?



32

Macht es dir etwas aus, eine:r von vielen zu sein?

Ist dir jederzeit bewusst, dass auch ein Umweg oder ein wenig begangener Pfad immer zum Ziel führen?



29



33

Was ist deine Passion, deine Leidenschaft? Pflegst du sie aktuell?



34

Weißt du, wann es wichtig ist, klar seinen eigenen Standpunkt zu beziehen und darauf zu beharren? Wann gibst du nach?



30

Wie geht es dir mit großer Nähe? Spürst du dich selbst noch?

Was bringt dich zum Leuchten?

31



35

Wie kannst du Hindernisse überwinden?



36

Was bedeutet
»Heimat« für dich?



Schließt du vom
Äußeren auf
den Charakter?

37

Sie sind inspiriert und möchten mehr über das Mitwelt-coaching erfahren? Sie möchten eine Fotografie kaufen oder interessieren sich für eine Ausstellung? Sie wünschen sich Begleitung für Ihr ganz persönliches Mitweltcoaching? Oder haben sonst Fragen, Anregungen oder Kritik? Dann freue ich mich auf Ihre Rückmeldung:

Auslöserei – Fotografien und Gedanken

Uwe Dinkhoff

Sonnenstr. 22

97332 Volkach

uwe.dinkhoff@online.de

015678 3715 44