

## Kraftorte entdecken und erleben!



**An Orten der Kraft auftanken!** Kraftorte erleben und entdecken. Aufgetankt, zufrieden, gestärkt und beglückt nach einer Wanderung in den Alltag zurückkehren.

Meine Erfahrung zeigt, dass gerade CEO's, viele Führungskräfte und Führungsteams sehr gefordert sind und gute «Energie-Tankstellen» immer wichtiger werden. Ein gemeinsamer «Kraft-Event» (in der Natur ist dies zum Glück auch während Corona-Zeiten möglich) erweist sich vielfach als **gold-richtig**.

### **Weshalb** Wanderungen zu Kraftorten?

Im Coaching äussern sich Führungskräfte aus allen Branchen über die erhöhte Belastung und suchen Unterstützung oder einen Sparring-Partner, um mit einschränkenden und hinderlichen Themen einen besseren Umgang zu finden und die Lebensqualität zu steigern.

**«Man kann einen Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen, es in ihm selber zu entdecken.»** Galileo Galilei

Als Betriebsökonom habe ich mich in Coaching und Konfliktmanagement weitergebildet und einen Master in „Supervision & Coaching in Organisationen“ vom Institut für Angewandte Psychologie in Zürich sowie den Titel des Mediators SDM-FSM der Universität St.Gallen erworben.

Die umfassende Führungserfahrung in der Wirtschaft (Finanz) hilft für das Verständnis von diversen Problemstellungen im Coaching.

### **Was biete ich an?**

Während den Kraftorte-Wanderungen, an den Kraftorten, helfe ich den Kraftortinteressierten die Ausstrahlung des Kraftortes bewusster wahrzunehmen und die Kraftort-Energie auf die persönlichen Bedürfnisse bezogen, zu integrieren. **Gezielt auftanken!** Wie sagte Goethe so schön, «die besten Gedanken kommen mir beim Wandern». Ein gezielter, täglicher Stressabbau

erhöht zudem die Lebensqualität auf eindrückliche Weise, erhöht die Motivation und steigert den Teamgeist.

Blanche Merz, Geobiologin, Expertin für Kraftorte und Autorin von Büchern über die Messbarkeit positiver Schwingungen und Strahlungen, drückte es folgendermassen aus: «Jeder und jede von uns hegt den Wunsch, einen Ort zu finden, wo man sich wohl fühlt, Kraft schöpfen kann, um unbelastet den Augenblick der Gegenwart bewusster geniessen zu können.»

«Ich spüre nichts, aber dieser Ort zieht mich irgendwie an und da gehe ich auch gerne hin», so die Aussage einer Führungskraft. Angekommen, sehr wohl und sich geborgen fühlen. Die aufbauende Energie geniessen, auftanken und sich gestärkt fühlen. Ja, so können sich die Momente an Kraftorten anfühlen. Die Ausstrahlung der Kraftorte kann sehr unterschiedlich sein und auch unterschiedlich wahrgenommen werden.

**Kraftorte helfen auch den eigenen Ressourcen bewusst oder noch bewusster zu werden.** Oder wie es Antoine de Saint-Exupéry so schön formulierte, «man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für das Auge unsichtbar». Und auf die Kraftorte bezogen, «man muss hingehen um die Kraft zu fühlen, um die Ausstrahlung und Wirkung zu erleben».

### **Kraftorte / entdecken und erleben!**

Die Wanderung und Auswahl des Kraftortes werden individuell, nach den jeweiligen Bedürfnissen zusammengestellt. Der Besuch von Kraftorten hilft die **Batterie im grünen Bereich** zu halten und so die Gesundheit zu fördern und zu erhalten. Der dauer-rote Bereich führt bekanntlich zum körperlichen Rückzug (Burnout, energielos, angespannt, dünnhäutig und nicht mehr zukunftsorientiert).

### **Gezielter auftanken!**

## **Bernhard Steiner**

Rubeggweg 34  
5600 Lenzburg  
Mobile 079 598 37 78  
E-Mail: steinerbernhard@bluewin.ch  
www.steinerkonfliktloesungen.ch  
Wanderleiter ESA  
(Erwachsenensport Schweiz)

