




1. FEBRUAR 2025

GEH-COACHING: DIE KRAFT DER  
BEWEGUNG FÜR KREATIVE  
DENKPROZESSE UND EMOTIONALE  
KLARHEIT

ERFAHRUNGEN UND ERKENNTNISSE AUS DER PRAXIS DES  
SYSTEMISCHEN COACHINGS



# Inhalt

1. Einleitung .....	2
2. Formate des Coachings .....	3
2.1 Digitales Coaching .....	3
2.2 In-Person-Coaching .....	4
2.2.1 Coaching im Sitzen .....	4
2.2.2 Coaching in Bewegung .....	4
3. Bewegung und ihre Auswirkungen auf Denkprozesse .....	5
4. Eigene Erfahrungen mit Geh-Coaching .....	7
4.1 Eigene Erfahrung als Coachee .....	7
4.2 Eigene Erfahrung als Coach .....	8
5. Vor- und Nachteile des Geh-Coachings .....	10
5.1 Vorteile von Geh-Coaching .....	10
5.2 Herausforderungen und Grenzen von Geh-Coaching .....	10
6. Fazit und Reflexion .....	11
Literaturverzeichnis .....	13

# 1. Einleitung

Im Coachingbereich wird zunehmend erkannt, dass Bewegung einen entscheidenden Beitrag zur Förderung von kreativen Denkprozessen und emotionalen Reflexionen leisten kann. Der Philosoph Friedrich Nietzsche (1889) verdeutlichte dies bereits, als er feststellte: „*All truly great thoughts are conceived by walking*“. Diese Einsicht legt nahe, dass der körperliche Akt des Gehens eng mit der Entstehung bedeutender Ideen verbunden ist.

Systemisches Coaching betrachtet den Klienten als Experten seiner eigenen Situation und als Teil eines größeren Systems. Der Coach begleitet den Klienten dabei, durch gezielte Fragen, Perspektivwechsel und das Erkennen systemischer Zusammenhänge eigene Lösungen zu entwickeln. Diese Prinzipien lassen sich auch auf das Geh-Coaching übertragen, indem die Bewegung als Metapher für den Weg des Klienten genutzt wird und die Umgebung als Teil des Systems betrachtet wird.

Mein erster Aha-Moment mit Geh-Coaching ereignete sich während eines Coaching-Wochenendes im Rahmen meiner Ausbildung, als wir aufgrund von Raummangel spontan eine Sitzung im Park abhielten. Als eher kopflastiger Mensch fiel es mir oft schwer, in den Kontakt zu meinen Gefühlen zu kommen. Doch während des Spaziergangs fiel es mir leicht, neue Perspektiven auf ein intensiv bearbeitetes Thema zu gewinnen und mir zu erlauben, emotional tiefer einzutauchen. Diese Erfahrung war für mich besonders wertvoll, da ich als Coachee viel aus der Sitzung mitnahm und mich für die Methode des Coaching im Gehen zu interessieren begann.

Auch als Coach hegte ich anfängliche Bedenken hinsichtlich dieser Methode, insbesondere hinsichtlich der fehlenden visuellen Hilfsmittel wie Notizen oder Flipcharts. Doch während des Geh-Coachings erwiesen sich diese Zweifel schnell als unbegründet. Die Sitzung verlief intuitiv, und wir konnten die gesetzten Ziele erreichen. Mein Coachee erkannte ebenfalls, dass das Gehen einen neuen Zugang zu ihrem Thema eröffnete. Dies motivierte mich, Geh-Coaching weiterhin zu erproben und meine Erkenntnisse mit anderen zu teilen. Auch im Austausch mit Kursteilnehmern um durch Internet Recherche stellte ich fest, dass diese Methode zunehmend populär wird.

In dieser Hausarbeit werde ich zunächst die verschiedenen Coaching-Formate – Online-, Sitz- und Geh-Coaching – thematisieren. Anschließend beleuchte ich die Auswirkungen von Bewegung auf Denkprozesse und stelle den Zusammenhang zum Coaching her. Im dritten Teil schildere ich meine persönlichen Erfahrungen mit Geh-Coaching. Abschließend werden die Vor- und Nachteile dieser Methode zusammengefasst und bewertet, wann Geh-Coaching besonders geeignet ist und wo seine Grenzen liegen.

## **2. Formate des Coachings**

Coaching kann in verschiedenen Formaten stattfinden: online, in Person im Sitzen oder in Bewegung. Diese Varianten haben spezifische Merkmale, die ich im Folgenden voneinander abgrenzen möchte.

Bei allen besprochenen Coaching-Formaten beziehe ich mich auf systemisches Coaching. Diese Betrachtungsweise sieht den Klienten als Experten seiner eigenen Situation, der Teil eines Systems ist. Der Coach begleitet den Klienten dabei, mit geeigneten Methoden eigene Lösungen zu entwickeln, anstatt Ratschläge zu erteilen. Dies geschieht durch gezielte Fragen, Perspektivwechsel und das Erkennen systemischer Zusammenhänge. Der Fokus dieser Arbeit liegt auf dem Format und der Interaktion zwischen Coach und Klient in unterschiedlichen Umfeldern, insbesondere beim Gehen.

Coaching per Telefon ist ebenfalls eine Option, wird hier jedoch ausgeschlossen, da ich in diesem Format keine Erfahrung habe und die nonverbale Kommunikation als essenziell erachte. Die Qualität der Kommunikation ist höher, wenn sich Coach und Coachee in Person oder zumindest in einer digitalen Umgebung mit Bild sehen können.

### **2.1 Digitales Coaching**

Beim Online-Coaching treffen sich Coach und Coachee in einem virtuellen Raum über Videokonferenz-Tools wie Zoom oder Teams. Die Kommunikation erfolgt über Video- und Audiosignale, jedoch sind nonverbale Signale wie Körpersprache nur begrenzt wahrnehmbar, da oft nur der Kopf und ein Teil des Oberkörpers sichtbar sind. In der

Regel findet das Gespräch im Sitzen statt, aber ein Stehschreibtisch könnte zusätzliche Bewegung ermöglichen.

Digitale Whiteboards oder Screensharing können zur Visualisierung von Inhalten verwendet werden, doch beim Teilen von Bildschirmen wird das Bild des Gegenübers kleiner, was die Wahrnehmung von Mimik und Gestik erschwert. Alternativ kann auch mit Papier und Stift gearbeitet werden, was jedoch meist die gleichzeitige Zusammenarbeit erschwert.

## **2.2 In-Person-Coaching**

Sowohl das Sitz-Coaching als auch das Geh-Coaching sind Formen des In-Person-Coachings.

### **2.2.1 Coaching im Sitzen**

Das Sitz-Coaching ist die am häufigsten verbreitete Form, bei der Coach und Coachee sich in einem geschützten Raum gegenüber sitzen oder nebeneinander Platz nehmen. Die Sitzordnung variiert, beeinflusst jedoch die Gesprächsdynamik. Methodische Werkzeuge wie Flipcharts oder Moderationskarten kommen zum Einsatz und unterstützen den Prozess.

Während der Sitzung kann gelegentlich aufgestanden und sich bewegt werden, doch die Bewegung bleibt meist auf die Gegebenheiten des Raumes beschränkt.

### **2.2.2 Coaching in Bewegung**

Beim Geh-Coaching findet das Coaching-Gespräch während eines gemeinsamen Spaziergangs statt. Die Route kann vorab festgelegt oder spontan angepasst werden und sowohl in urbanen als auch in naturnahen Umgebungen stattfinden.

Coach und Coachee bewegen sich meist nebeneinander, was die Gesprächsdynamik verändert. Statt direktem Blickkontakt stehen körpersprachliche Signale wie Körperhaltung und Gesten stärker im Fokus. Methodische Werkzeuge lassen sich nicht in klassischer Weise integrieren; doch natürliche Hilfsmittel aus der Umwelt können symbolisch eingeordnet werden.

Da das Coaching nicht in einem geschlossenen Raum stattfindet, gibt es Umwelteinflüsse wie Wetter und andere Personen, die den Prozess beeinflussen können.

### **3. Bewegung und ihre Auswirkungen auf Denkprozesse**

Der entscheidende Unterschied zwischen herkömmlichem Coaching und Geh-Coaching liegt in der Bewegung. Diese hat spürbare Auswirkungen auf den gesamten Prozess. Bewegung fördert das körperliche Wohlbefinden und wirkt sich positiv auf kognitive Prozesse aus.

Während des Gehens wird die Durchblutung gesteigert, wodurch das Gehirn mit mehr Sauerstoff versorgt wird. Dies führt zu erhöhter Konzentration und fördert kreatives Denken – zwei essenzielle Elemente im Coaching. Gerade in Phasen, in denen Klienten nach neuen Perspektiven suchen oder kreative Lösungsansätze entwickeln möchten, kann Bewegung diesen Prozess erheblich erleichtern. Zudem werden während körperlicher Aktivität Neurotransmitter wie Dopamin und Serotonin ausgeschüttet, die mit Motivation und kognitiver Flexibilität verbunden sind. Diese Botenstoffe tragen zur Lösung von Denkblockaden und zur Entdeckung neuer Handlungsoptionen bei.

Ein besonders relevanter Aspekt für unser Thema ist die gesteigerte Aktivität des präfrontalen Cortex. Dieser Bereich des Gehirns ist für Planung, Entscheidungsfindung und Problemlösung zuständig. Durch körperliche Bewegung wird seine Funktion intensiviert, was dazu führt, dass Klienten während des Coaching-Gesprächs nicht nur klarer denken, sondern auch leichter auf tiefere Erkenntnisse und Intuitionen zugreifen können. Gleichzeitig wird die Vernetzung verschiedener Gehirnareale gefördert, insbesondere jener, die für Sprache, Emotionen und Entscheidungsfindung verantwortlich sind. Dadurch entsteht ein ganzheitlicherer Denkprozess, in dem rationale und emotionale Aspekte gleichermaßen berücksichtigt werden.

Ein weiterer zentraler Aspekt des Geh-Coachings ist die Verbindung zwischen Körper und Geist. Der Neurowissenschaftler Antonio Damasio beschreibt den Körper als „Bühne der Gefühle“ und verweist auf die Existenz somatischer Marker – körperliche Signale wie Herzklopfen oder Muskelverspannungen, die emotionale Zustände

widerspiegeln. Da unser Denken und Erleben eng mit körperlichen Empfindungen verknüpft ist, kann die Bewegung während des Coachings einen intensiveren Zugang zu Gefühlen und inneren Prozessen ermöglichen. Dies erweist sich als besonders hilfreich bei Selbstreflexion, emotionaler Klarheit und dem Lösen innerer Blockaden.

Die Prinzipien der Kybernetik 1. und 2. Ordnung können ebenfalls im Geh-Coaching beobachtet werden. Während der Coach und der Klient gemeinsam gehen, entsteht eine dynamische Wechselwirkung, bei der beide Parteien sowohl als Beobachter als auch als Teilnehmer agieren. Diese zirkuläre Interaktion ermöglicht es, neue Erkenntnisse zu gewinnen und bestehende Muster zu durchbrechen (Skript InKonstellation, S. 23-24).

Ein weiterer relevanter Aspekt ist der Priming-Effekt. Die Umgebung, in der das Geh-Coaching stattfindet, kann als primender Reiz wirken, der bestimmte Gedanken und Emotionen beim Klienten aktiviert. Ein Spaziergang in der Natur kann beispielsweise beruhigend wirken und den Zugang zu positiven Erinnerungen und Ressourcen erleichtern. ( Skript InKonstellation, S.27-28)

Durch die Konzepte der Assoziation und Dissoziation kann das Geh-Coaching dem Klienten helfen, sich von belastenden Gedanken zu dissoziieren und neue, positive Assoziationen zu bilden. Dies fördert eine tiefere Reflexion und ermöglicht es dem Klienten, neue Perspektiven zu entwickeln. ( Skript InKonstellation, S.123)

Coaching Schritt für Schritt: Potenziale und Besonderheiten des Coachings im Gehen (Rietmann, 2020) beschreibt, wie Gehen als Coaching-Setting Reflexion und Kreativität fördert. Dr. Stephan Rietmann erläutert, dass gemeinsames Gehen nicht nur die Kreativität und Problemlösungskompetenz der Klienten steigert, sondern auch eine tiefere und ehrlichere Auseinandersetzung mit persönlichen Themen ermöglicht. Gehen vermindert Stress, schützt die Organe, verlangsamt den Alterungsprozess und fördert die körperliche und geistige Gesundheit. Diese positiven Effekte des Gehens sind sowohl neurobiologisch als auch psychologisch belegt und werden durch zahlreiche Studien unterstützt (Rietmann, 2020).

Insgesamt zeigt sich, dass Geh-Coaching weit mehr als eine methodische Variation des klassischen Coachings ist. Die Kombination aus Bewegung und Gespräch eröffnet neue Zugänge zu Gedanken, Gefühlen und kreativen Lösungsansätzen. Indem der Körper in den Prozess einbezogen wird, wird eine dynamische und zugleich

tiefgehende Form der Reflexion etabliert – eine, die über den üblichen Rahmen eines Coaching-Gesprächs hinausgeht.

## **4. Eigene Erfahrungen mit Geh-Coaching**

In diesem Abschnitt teile ich meine umfassenden Erfahrungen als Coachee und Coach.

### **4.1 Eigene Erfahrung als Coachee**

Als analytisch denkender Mensch fiel es mir oft schwer, Zugang zu meinen Gefühlen zu finden. Zu Beginn der Sitzung war ich unsicher, was ich genau von diesem neuen Format erwarten sollte. Mein Energielevel war eher niedrig, und ich war mental nicht richtig präsent. Die Coaching-Einheit dauerte etwa 75 Minuten und führte uns zunächst durch die belebte Frankfurter Innenstadt, später durch den ruhigeren Stadtpark.

Ich entschied mich, ein berufliches Thema zu wählen, das mich stark beschäftigte und mit Konflikten verbunden war. Insbesondere stand eine zeitnahe Entscheidung bezüglich meiner Karriere an. Während ich mit dem Thema ringen musste, stellte ich fest, dass ich nicht nur eine Strategie entwickelte, sondern auch emotionale Klarheit darüber benötigte, in welche Richtung ich mich weiterentwickeln wollte. Mein Coach wählte die Methode des Inneren Teams von Schulz von Thun (2008), um verschiedene innere Stimmen zu identifizieren und in einen Dialog zu bringen. Diese Methode ist besonders hilfreich, um innere Konflikte zu beleuchten und klare Entscheidungen zu treffen.

Normalerweise wird diese Methode durch visuelle Unterstützung begleitet, doch während des Gehens lag der Fokus besonders auf der Sprache und meinen Körperempfindungen. Zu meiner eigenen Überraschung fiel es mir beim Gehen leichter, meine inneren Stimmen wahrzunehmen und ihnen sogar bestimmte Orte in meinem Körper zuzuweisen – eine Stimme saß auf meiner Schulter, eine andere fühlte sich im Bauch verankert, während eine weitere im Kopf „lebte“. Der Prozess, meine inneren Stimmen zu identifizieren, wurde auf diese Weise lebendiger und anschaulicher als in einer klassischen Sitzung, in der die Visualisierung dominiert.

Ein wesentlicher Unterschied war, dass wir uns beim Gehen nicht direkt gegenüber saßen. Dadurch konnte ich mich viel stärker auf meine eigenen Empfindungen konzentrieren und nicht ständig nach der Reaktion meines Coaches schauen. Normalerweise bin ich gedanklich oft schon mehrere Schritte weiter, analysiere und interpretiere fast schon im selben Moment. Doch beim Gehen war ich dazu in der Lage, im Moment zu bleiben. Trotz der externen Reize – wie vorbeigehenden Menschen und Geräuschen – fühlte ich mich nicht abgelenkt. Vielmehr unterstützte die Bewegung meine Konzentration. Auch der Blick in die Ferne trug dazu bei, meine Gedanken zu ordnen und nicht in einer gedanklichen Endlosschleife gefangen zu bleiben.

Überrascht stellte ich fest, dass die Zeit wie im Flug verging. Mein Energielevel stieg spürbar – durch die frische Luft, die Bewegung und die neuen Einsichten. Im Nachhinein denke ich, dass das Gehen mich daran hinderte, sofort in den Modus der rationalen Analyse zu verfallen. Stattdessen konnte ich mich intuitiver auf den Prozess einlassen und tiefer in meine Gefühle eintauchen. Gerade für analytisch denkende Personen könnte diese Methode einen besonders positiven Effekt haben, da sie den Zugang zu tieferen emotionalen Ebenen erleichtert. Menschen, die ohnehin einen guten Zugang zu ihren Gefühlen haben, profitieren vielleicht anders von dieser Methode – aber für analytische Denker wie mich scheint sie besonders effektiv zu sein.

#### **4.2 Eigene Erfahrung als Coach**

Als Coach war ich ebenfalls gespannt, wie gut Geh-Coaching funktioniert. Zunächst war ich skeptisch: Würde ich die Struktur der Sitzung ohne visuelle Hilfsmittel aufrechterhalten können? Wie würde sich das Fehlen von Notizen auf die Reflexion auswirken? Doch schon nach den ersten Geh-Coachings stellte ich fest, dass sich diese Methode ganz intuitiv in den Prozess integrieren ließ und sogar neue Dimensionen für das Coaching öffnete.

In der Sitzung mit meiner ersten Klientin, einer Teilnehmerin der Ausbildung, kam sie mit einem Thema, das eine wichtige berufliche Entscheidung betraf. Schon zu Beginn des Geh-Coachings bemerkte ich, dass sie durch die Bewegung entspannter wurde. Sie sprach freier und flüssiger. Die natürliche Dynamik des Gehens führte zudem zu längeren Denkpausen, die sie gut zur Reflexion nutzen konnte.

Obwohl auch sie eine eher kopflastige Person war, gab ihr das Gehen die Möglichkeit, ihre Gedanken aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Ein interessanter Aspekt war, dass wir beim Gehen naturgemäß weniger Blickkontakt hatten als bei einem Sitz-Coaching. Dennoch drehte sie sich in bestimmten Momenten immer wieder zu mir um, insbesondere wenn sie einen besonders bedeutenden Punkt ansprach. Ihre Körpersprache wurde deutlich expressiver; sie gestikulierte viel und nutzte den größeren Bewegungsraum, den das Gehen ihr bot.

Der Wechsel zwischen verschiedenen Umgebungen und die von uns gewählte Route durch den Park führten oft zu interessanten Anknüpfungspunkten für unsere Gespräche. Diese Ablenkungen – wie die Entscheidung, einen anderen Weg zu nehmen oder einen Moment innezuhalten, um die Natur zu genießen – störten nicht unseren Prozess. Im Gegenteil, sie führten zu unerwarteten Reflexionen und Gedanken.

Mir fiel zudem auf, dass ich mich während des Coachings besonders auf ihre Stimme konzentrierte, ohne mich vom Augenkontakt ablenken zu lassen, da wir ja nebeneinander liefen. Ihre Gehgeschwindigkeit passte sich unbewusst der Dynamik und dem Inhalt ihrer Erzählungen an. Ich hatte nicht den Eindruck, dass äußere Reize, wie andere Menschen im Park, uns ablenkten. Die Weite der Umgebung schien ihr vielmehr zu helfen, sich mental zu öffnen und ihre Gedanken zu klären.

Nach der Sitzung gab sie mir sehr positives Feedback zu der Methode. Sie empfand das Geh-Coaching als besonders hilfreich, sowohl hinsichtlich der inhaltlichen Erkenntnisse, die sie für sich gewinnen konnte, als auch wegen der unterstützenden Wirkung der Bewegung. Auch mit einem anderen Klienten, der kein Teilnehmer der Ausbildung war, habe ich diese Methode ausprobiert und ähnliche positive Rückmeldungen erhalten.

Insgesamt bestätigten mir diese Erfahrungen, wie kraftvoll Bewegung im Coaching-Prozess sein kann – nicht nur auf kognitiver, sondern auch auf emotionaler Ebene. Das Gehen unterstützte die Reflexion auf mehreren Ebenen: Es ermöglichte freies Denken, förderte tiefere emotionale Zugänge und eröffnete neue Perspektiven.

## 5. Vor- und Nachteile des Geh-Coachings

Geh-Coaching bietet zahlreiche Vorteile, ist jedoch nicht in allen Situationen oder für jede Person geeignet. Die zentralen Vor- und Nachteile sind wie folgt:

### 5.1 Vorteile von Geh-Coaching

- **Fördert Kreativität und Problemlösung:** Bewegung regt Denkprozesse an und erleichtert Perspektivwechsel, was zu neuen Lösungsansätzen führen kann.
- **Erleichtert emotionalen Zugang:** Bewegung verbessert den Zugang zu Gefühlen, besonders für Menschen, die Schwierigkeiten haben, ihre Emotionen wahrzunehmen.
- **Reduziert Stress und Anspannung:** Der Aufenthalt in der Natur und die Bewegung tragen zur Entspannung bei und senken Stresslevel.
- **Bietet natürliche Gesprächspausen:** Schweigen wird beim Gehen weniger unangenehm empfunden, und Coachees erhalten mehr Raum für Reflexion.
- **Gleicht Hierarchie-Unterschiede aus:** Die seitliche Position fördert eine entspannende Gesprächsatmosphäre, die ein geöffnetes Verhältnis begünstigt.
- **Nutzt die Umgebung als Metapher:** Elemente der Umgebung können symbolisch für innere Prozesse stehen und ins Coaching integriert werden.

### 5.2 Herausforderungen und Grenzen von Geh-Coaching

Trotz der positiven Erfahrungen gibt es auch Aspekte, die gegen Geh-Coaching sprechen können:

- **Weniger visuelle Hilfsmittel:** Einige Methoden sind schwieriger oder gar nicht umsetzbar, da visuelle Unterstützung fehlt.
- **Wetterabhängigkeit:** Starke Witterungsbedingungen können den Coaching-Prozess stören.
- **Erfordert besondere Gesprächsführung:** Augenkontakt ist eingeschränkt, was mehr Aufmerksamkeit auf die verbale Kommunikation erfordert.

- **Datenschutz und Vertraulichkeit:** In öffentlichen Räumen ist das Risiko gegeben, dass Dritte mithören, was bei sensiblen Themen problematisch sein kann.
- **Nicht für jede Zielgruppe geeignet:** Einige Coachees fühlen sich in Bewegung unwohl oder benötigen ein striktes Setting.
- **Physische Einschränkungen:** Mobilitätseinschränkungen oder gesundheitliche Probleme von Coach oder Coachee können Geh-Coaching unpraktisch oder gar unmöglich machen.

## 6. Fazit und Reflexion

In dieser Arbeit wurde das Geh-Coaching als effektive Methode im systemischen Coaching beleuchtet. Es hat sich gezeigt, dass Bewegung nicht nur das physische Wohlbefinden fördert, sondern auch eng mit kognitiven und emotionalen Prozessen verbunden ist. Durch das Gehen verbessern sich Kreativität und der Zugang zu tiefen Emotionen, was eine entspannte Atmosphäre schafft, die Klienten ermutigt, sich freier auszudrücken.

Mein persönlicher Erfahrungshorizont als Coachee und Coach hat die positiven Auswirkungen des Geh-Coachings verdeutlicht. Als Coachee fiel es mir leichter, mich auf innere Prozesse einzulassen. Als Coach konnte ich beobachten, wie Klienten durch das Gehen emotional offener wurden. Diese Erlebnisse bestärken mein Vertrauen in die Wirksamkeit des Geh-Coachings.

Als sehr aktiver und sportlicher Mensch habe ich eine persönliche Präferenz für die Methode des Geh-Coachings entwickelt, da mir Sport und Bewegung immer sehr geholfen haben. Mir ist jedoch bewusst, dass dies nicht auf alle Menschen zutrifft und es auch "Bewegungsmuffel" gibt, die sich in einem bewegungsintensiven Setting möglicherweise unwohl fühlen könnten.

Dennoch gibt es Herausforderungen, wie die Abhängigkeit von äußeren Bedingungen und die verminderte Möglichkeit zur visuellen Unterstützung, die sorgfältig berücksichtigt werden müssen. Geh-Coaching ist nicht für jeden Klienten geeignet, sondern sollte situativ und bedarfsorientiert eingesetzt werden.

Ich plane, Geh-Coaching aktiv in mein Repertoire aufzunehmen und gezielt dort einzusetzen, wo es dem Coachee nützlich ist. Die Erkenntnisse aus dieser Arbeit haben meine Sichtweise zum Coaching gewandelt, indem sie mir die Bedeutung der Verbindung zwischen körperlichen Empfindungen und emotionalen Zuständen vor Augen führten.

Insgesamt glaube ich, dass Geh-Coaching nicht nur eine innovative Methode ist, sondern auch einen Wandel in der Weise darstellt, wie Coaching praktiziert wird. Es zeigt uns, dass sowohl Körper als auch Umgebung wesentliche Aspekte des Selbstentdeckungs- und Veränderungsprozesses sind. Das Gehen bietet sowohl Bewegung als auch einen Raum für Reflexion und ermöglicht es uns, uns selbst besser zu verstehen und Veränderungen im Leben zu fördern.

## Literaturverzeichnis

**Damasio, A. (2004).** Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain. Penguin.

**Nietzsche, F. (1889).** Twilight of the Idols.

**Oppezzo, M., & Schwartz, D. (2014).** Give Your Ideas Some Legs: The Positive Effect of Walking on Creative Thinking . Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition.

**Schulz von Thun, F. (2008).** Miteinander Reden 3: Das "Innere Team" und situationsgerechte Kommunikation. Reinbek: Rowohlt.

**Rietmann, S. (2020).** Coaching Schritt für Schritt. Coaching-Magazin, 4, 18. November 2020. Abgerufen am 14. Februar 2025, von <https://www.coaching-magazin.de/konzepte/coaching-im-gehen>

### Weitere Quellen

- Systemisches Coaching Skript. InKonstellation
- Folien, Notizen und Bilder aus den Coaching Modulen