

Abschlussarbeit
im Rahmen der Ausbildung zum Systemischen Coach
an dem Institut INKonstellation in Köln



INKONSTELLATION

Coachingreisen: Eine Synergie aus Systemischem Coaching und Reisen

Von: Lisa Pohlmann

Gliederung

- 1** Einleitung
 - 1.1** Systemisches Coaching
 - 1.2** Reisen als Entwicklungsraum
 - 1.3** Was sind Coachingreisen?

- 2** Synergieeffekte: Warum Coaching auf Reisen besonders wirksam ist
 - 2.1** Räumliche und emotionale Distanz zum Alltag
 - 2.2** Aktivierung eigener Ressourcen
 - 2.3** Ganzheitliche Integration von Erfahrungen
 - 2.4** Intensität und Exklusivität
 - 2.5** Coachingreisen als Gruppenerlebnis
 - 2.6** Langfristige Wirkung von Coachingreisen: Was passiert nach der Rückkehr?

- 3** Vorteile gegenüber 1:1 Coaching in Deutschland

- 4** Grenzen von Coachingreisen erkennen
 - 4.1** Coachingreisen sind keine Therapie
 - 4.2** Die Herausforderung einer intensiven Erfahrung

- 5** Anbieter von Coachingreisen: wayers GmbH
 - 5.1** Die wayers GmbH im Überblick
 - 5.2** Die Way Changer Reisen
 - 5.3** Was machen die Way Changer Reisen so besonders?

- 6** Zielgruppen

- 7** Gründe für eine Coachingreise im Überblick

- 8** Fazit

- 9** Literaturverzeichnis

1. Einleitung

In den letzten Jahren hat die Kombination von Systemischem Coaching und Reisen immer mehr an Bedeutung gewonnen. Das Konzept des „Coaching auf Reisen“ vereint zwei scheinbar einfache, aber mächtige Elemente: Coaching, als eine Methode der Selbstreflexion und Veränderung, sowie Reisen, als eine Erfahrung von Distanz und neuer Perspektive. Beide zusammen bieten eine einzigartige Möglichkeit, festgefahrene Muster zu durchbrechen und neue Erkenntnisse zu gewinnen, die zu einem langfristigen, positiven Wandel führen können (siehe wayers).

Die Idee, Coaching mit einer Reise zu verbinden, bietet eine besonders kraftvolle Synergie: Der Ortswechsel fördert die emotionale und geistige Öffnung, während das Coaching hilft, die neu gewonnenen Einsichten zu strukturieren und umzusetzen. Es ist nicht nur eine Flucht vor dem Alltag, sondern eine bewusst gewählte Auszeit, die den Coachees ermöglicht, sich in einem sicheren Rahmen mit ihren inneren und äußeren Herausforderungen auseinanderzusetzen (siehe wayers).

Ziel dieser Arbeit ist die Ausarbeitung der Vorteile, die sich aus dem Zusammenspiel von Reisen und Systemischem Coaching ergeben.

1.1 Systemisches Coaching

Systemisches Coaching hat seinen Ursprung in der systemischen Theorie, die den Menschen in einem komplexen Netz von Beziehungen und Einflüssen versteht. Diese Perspektive geht davon aus, dass der Mensch nicht isoliert in seiner Umwelt lebt, sondern immer Teil größerer Systeme ist, wie beispielsweise der Familie, dem Team, der Gesellschaft oder der eigenen inneren Welt. Systemisches Coaching berücksichtigt die Wechselwirkungen zwischen diesen verschiedenen Systemen und betrachtet Probleme nicht isoliert, sondern im Kontext ihrer Ursprünge und Auswirkungen (siehe Skript, Seite 10 ff.).

Im Coaching-Prozess liegt der Fokus weniger auf der Lösung von Einzelproblemen, sondern vielmehr auf der Entfaltung der gesamten Potenziale des Coachees. Der Coach fungiert als Moderator, der die Coachees unterstützt, neue Blickwinkel zu entwickeln und ihre Wahrnehmung der Situation zu erweitern. Ziel ist es, den Coachees zu helfen, selbst Lösungen zu finden, die in Einklang mit den Lebensumständen stehen und nachhaltig wirksam sind (siehe Skript, Seite 10 ff.).

Systemisches Coaching ist dialogisch, das heißt, der Coach stellt gezielte Fragen und fördert so die Selbstreflexion des Klienten. Der Coachee wird ermutigt, Verantwortung für die eigenen Entscheidungen zu übernehmen und die Wechselwirkungen zwischen inneren und äußeren Systemen zu erkennen. Diese Form des Coachings legt großen Wert auf die Perspektive des Coachees und eröffnet Raum für neue Sichtweisen (siehe Skript, Seite 10 ff.).

1.2 Reisen als Entwicklungsraum

Reisen hat nachweislich tiefgreifende Auswirkungen auf die menschliche Psyche. Ein Ortswechsel bringt nicht nur eine äußere, sondern auch eine innere Bewegung mit sich: Menschen sind gezwungen, sich von ihrem gewohnten Umfeld zu lösen und neue Eindrücke und Perspektiven zu verarbeiten. Reisen kann dazu beitragen, den eigenen

Horizont zu erweitern, festgefahrene Denkmuster zu durchbrechen und den Blick für neue Möglichkeiten zu schärfen (siehe Psychologie heute; wayers).

Die psychologischen Vorteile des Reisens beruhen auf mehreren Faktoren. Erstens bietet der Ortswechsel eine Distanz zum gewohnten Alltag, was es den Reisenden ermöglicht, ihre Lebenssituation aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Diese „neue Sichtweise“ hilft, Probleme aus einer weniger belasteten und manchmal kreativeren Perspektive zu sehen. Zweitens erlaubt das Reisen den Zugang zu fremden Kulturen und Denkweisen, was den eigenen Standpunkt relativiert und zu mehr Toleranz und Flexibilität führt. Schließlich ist Reisen häufig mit emotionalen Erlebnissen verbunden, die das Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse und Wünsche schärfen können (siehe wayers).

Naturerlebnisse und das Eintauchen in neue Kulturen können tiefgreifende positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden der Coachees haben. Insbesondere das Reisen in unberührte Natur oder an Orte, die für spirituelle oder kulturelle Erlebnisse bekannt sind, können die Reflexion fördern und kann zu bedeutenden Einsichten führen. Diese Erfahrungen bieten somit ideale Bedingungen für einen Coachingprozess, bei dem es darum geht, alte Denkmuster aufzulösen und neue Perspektiven zu entwickeln (siehe online-life-coaching).

1.3 Was sind Coachingreisen?

Coachingreisen verbinden persönliche Weiterentwicklung mit dem Erlebnis einer Reise. In der Regel verbringen Teilnehmende mehr als 2 bis maximal 10 Tage gemeinsam an einem vom Alltag entfernten Ort und werden dabei von einem oder mehreren professionellen Coaches begleitet. Neben kulturellen Highlights und dem Kennenlernen neuer Umgebungen stehen täglich strukturierte Coaching-Einheiten auf dem Programm. Diese finden meist in der Gruppe statt und beinhalten vielfältige Übungen in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeiten (siehe online-life-coaching).

2. Synergieeffekte: Warum Coaching auf Reisen besonders wirksam ist

Die Verbindung von Systemischem Coaching und Reisen schafft eine besondere Synergie, die den Veränderungsprozess intensiviert und nachhaltiger macht. Das Zusammenspiel der beiden Elemente führt oft zu einer intensiveren und ganzheitlicheren Veränderung.

2.1 Räumliche und emotionale Distanz zum Alltag

Ein zentraler Aspekt der Wirksamkeit von Coachingreisen ist der Abstand zum gewohnten Alltag. Der tägliche Lebensrhythmus ist häufig von Routinen geprägt, die es schwierig machen, neue Denk- und Handlungsweisen zu entwickeln. Eine Veränderung des physischen Rahmens hilft den Coachees, sich von diesen gewohnten Mustern zu lösen und den Blick für neue Möglichkeiten zu schärfen. Diese Distanz zur gewohnten Umgebung eröffnet neue Perspektiven und gibt den Teilnehmenden die Möglichkeit, sich mit ihren Themen auf einer tieferen Ebene auseinanderzusetzen (siehe wayers; online-life-coaching).

Die Entfernung zum vertrauten Umfeld sorgt für eine emotionale Distanz, die es den Coachees ermöglicht, ihre Situation unbefangener zu betrachten. Der Wegfall von Ablenkungen, alltäglichen Verpflichtungen und stressigen Routinen schafft Raum für tiefe Reflexion. Dadurch wird es den Teilnehmenden möglich, sich intensiver mit den Fragen auseinanderzusetzen, die sie in ihrem bisherigen Leben vielleicht immer wieder vermieden haben (siehe wayers; online-life-coaching).

2.2 Aktivierung eigener Ressourcen

Ein weiterer Vorteil von Coachingreisen ist die Förderung der eigenen Ressourcen der Coachees. Reisen bieten nicht nur Raum für geistige, sondern auch für körperliche Erlebnisse, die den Veränderungsprozess unterstützen können. Outdoor-Aktivitäten wie Wandern, Trekking oder Yoga in der Natur können eine heilende Wirkung auf den Körper und den Geist haben. Diese körperliche Bewegung fördert die Ausschüttung von Endorphinen, den sogenannten Glückshormonen, und verringert Stress und Anspannung (siehe Gedankenwelt).

Durch diese körperliche Aktivität werden die Coachees nicht nur in ihrer physischen Fitness gestärkt, sondern auch in ihrer mentalen Flexibilität. Körperliche Anstrengung führt häufig zu einer tiefen inneren Klarheit führen und kann den Fokus fördern, was wiederum den Coachingprozess unterstützt. Die Kombination von Bewegung und mentaler Arbeit schafft einen integrativen Ansatz, der sowohl den Körper als auch den Geist anspricht.

2.3 Ganzheitliche Integration von Erfahrungen

Reisen in Kombination mit Coaching ermöglicht eine ganzheitliche Integration der gemachten Erfahrungen. In einem gewöhnlichen Coaching-Setting, das meist in einem Büro oder einem neutralen Raum stattfindet, liegt der Fokus eher auf kognitiven und verbalen Prozessen. Auf einer Coachingreise hingegen können noch mehr Sinne angesprochen werden. Die Eindrücke, die während der Reise entstehen – sei es durch die Natur, die Menschen oder die Kultur – können helfen den Coachees, tiefer in ihre eigenen Gedanken und Gefühle einzutauchen (siehe wayers).

Der Vorteil dieser ganzheitlichen Erfahrung ist, dass die gewonnenen Erkenntnisse nicht nur rational verarbeitet werden, sondern auch emotional und körperlich erlebbar sind. Der Coachee lebt den Veränderungsprozess aktiv und in mehreren Dimensionen. Diese Art der Integration führt zu nachhaltigen Veränderungen, die nicht nur im Kopf, sondern auch im Körper und im täglichen Leben verankert werden können.

2.4 Intensität und Exklusivität

Coachingreisen bieten eine exklusive Gelegenheit für tiefgehende Arbeit in einem intensiven und geschützten Rahmen. Durch die in der Regel kleine Gruppengröße und den exklusiven Charakter der Reisen können die Teilnehmenden ihre Themen auf eine sehr persönliche Weise bearbeiten. Diese Exklusivität schafft ein vertrauensvolles Umfeld, das für die Selbstreflexion und den Austausch von Erfahrungen förderlich ist (siehe online-life-coaching).

Die Intensität dieser Reisen ist ein weiterer Faktor, der zu ihrer Wirksamkeit beiträgt. Da die Reise eine begrenzte Zeitspanne umfasst, werden die Coachees ermutigt, sich in kurzer Zeit intensiv mit ihren Themen auseinanderzusetzen. Diese Konzentration auf die eigene Entwicklung in einem intensiven und fokussierten Umfeld kann zu tiefgreifenden Einsichten und Veränderungen führen (siehe wayers).

2.5 Coachingreisen als Gruppenerlebnis

Ein weiterer Vorteil von Coachingreisen ist, dass sie nicht nur eine individuelle, sondern auch eine kollektive Erfahrung darstellen. In Gruppenreisen entstehen wertvolle soziale

und unterstützende Netzwerke, die den Veränderungsprozess bereichern. Der Austausch zwischen den Teilnehmenden kann dabei helfen, neue Perspektiven zu gewinnen und sich gegenseitig zu inspirieren. Besonders in Gruppensettings profitieren Coachees von der Dynamik und den unterschiedlichen Erfahrungen der anderen (siehe wayers; online-life-coaching).

Die Gruppenerfahrung fördert das Gefühl von Verbundenheit und Unterstützung, was den Coachees hilft, sich in ihrem Prozess weniger isoliert zu fühlen. Der gemeinsame Raum für Reflexion und die Möglichkeit, über Erfahrungen zu sprechen, stärkt das Vertrauen und die Bereitschaft, sich selbst zu öffnen. So entsteht ein starkes Netzwerk von Gleichgesinnten, das auch über die Reise hinaus bestehen bleiben kann (siehe online-life-coaching).

2.6 Langfristige Wirkung von Coachingreisen: Was passiert nach der Rückkehr?

Ein oft unterschätzter Aspekt von Coachingreisen ist, was nach der Rückkehr passiert. Während viele Teilnehmende von den Erfahrungen während der Reise begeistert sind, stellt sich die Frage, wie die Veränderungen nachhaltig in den Alltag integriert werden können. Coachingreisen bieten hierfür eine wertvolle Vorbereitung. Sie bieten nicht nur die Gelegenheit zur Selbstreflexion, sondern auch praktische Werkzeuge, die den Coachees helfen, ihre neuen Einsichten langfristig umzusetzen. Hierfür werden, genau wie im 1:1 Coaching, konkrete erste Schritte erarbeitet, die der Coachee – zuhause angekommen – umsetzen kann (siehe Skript; Seite 52).

3. Vorteile gegenüber 1:1 Coaching in Deutschland

Im Vergleich zu einem 1:1 Coaching in Deutschland bietet das Coaching auf Reisen eine Reihe von Vorteilen. Traditionelle Coaching-Sitzungen finden oft in vertrauten, manchmal beengten Räumen statt, die keine neue Perspektive oder einen echten Raum für Veränderungen bieten. Das Coaching auf Reisen hingegen ermöglicht es, das gewohnte Umfeld zu verlassen und sich physisch und emotional in einem völlig neuen Kontext wiederzufinden (siehe 1. Modul; online-life-coaching).

Durch den Ortswechsel werden Coachees angehalten, sich mit ihren Herausforderungen aus einer anderen Perspektive auseinanderzusetzen. Die Verbindung von intensiver Selbstreflexion mit den Eindrücken, die eine Reise mit sich bringt, ermöglicht eine tiefere und nachhaltigere Veränderung als das Coaching in einem gewohnten, alltäglichen Setting (siehe wayers).

Ein unschätzbare Vorteil des Reisens, der oft übersehen wird, ist die Erweiterung der eigenen Perspektive durch den Kontakt mit anderen Kulturen und Denkweisen. In vielen Coachingreisen finden die Teilnehmenden sich in einem völlig anderen kulturellen Kontext wieder, der es ihnen ermöglicht, ihre eigenen Werte, Überzeugungen und Handlungen zu hinterfragen. Der direkte Kontakt zu einer neuen Kultur kann zu einer tiefen Reflexion darüber führen, wie stark die eigenen Denk- und Verhaltensweisen von der Kultur beeinflusst sind, in der man aufgewachsen ist (siehe wayers).

Dieser erweiterte Horizont kann den Coachees helfen, die eigene Lebenssituation und ihre Herausforderungen in einem breiteren Kontext zu sehen. Sie erkennen, dass es unterschiedliche Wege gibt, mit ähnlichen Problemen umzugehen, und dass ihre eigene Wahrnehmung und Handlungsweise nicht die einzigen sind. Diese Erkenntnis führt zu mehr Flexibilität im Denken und Handeln und fördert die persönliche Weiterentwicklung.

Auch Dankbarkeit kann dabei eine Rolle spielen – möglicherweise werden Teilnehmende demütig angesichts des Überflusses, den wir beispielsweise in Deutschland genießen. Dankbarkeit und ein offenes Herz sind sehr gute Voraussetzungen für einen guten Coaching-Prozess.

4. Grenzen von Coachingreisen erkennen

Obwohl Coachingreisen eine außergewöhnliche Möglichkeit zur persönlichen Weiterentwicklung bieten, sind sie nicht für jedermann geeignet. Es gibt einige Punkte, die potenzielle Teilnehmende beachten sollten, um sicherzustellen, dass eine Coachingreise wirklich zu ihnen passt.

4.1 Coachingreisen sind keine Therapie

Ein wichtiger Punkt, den es zu beachten gilt, ist, dass Coachingreisen nicht gleichzusetzen sind mit einer psychotherapeutischen Behandlung. Während sich Systemisches Coaching auf die Förderung von Selbstreflexion und die Entwicklung von Lösungen für Herausforderungen fokussiert, kann eine Coachingreise nicht die tiefe, oft langwierige Arbeit ersetzen, die in einer therapeutischen Behandlung erforderlich ist. Teilnehmende, die unter schwerwiegenden psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen oder posttraumatischen Belastungsstörungen leiden, sollten vor einer Coachingreise mit einem Therapeuten oder Psychologen Rücksprache halten. Coachingreisen bieten wertvolle Werkzeuge für persönliche Entwicklung, gehen jedoch nicht in die Tiefe und die fortlaufende Betreuung, die eine Therapie bieten kann (siehe Skript, Seite 5-6).

4.2 Die Herausforderung einer intensiven Erfahrung

Coachingreisen sind oft intensive und fordernde Erfahrungen. Die Kombination aus Reise, persönlichem Wachstum und tiefgehenden Coaching-Gruppen-Sessions kann für manche Menschen überwältigend sein. Insbesondere bei Reisen in unbekannte Umfelder, bei denen sowohl kulturelle als auch persönliche Barrieren überwunden werden dürfen, kann es zu emotionalen Herausforderungen kommen. Teilnehmende sollten sich bewusst sein, dass der Prozess der Veränderung emotional anstrengend sein kann. Die Intensität der Reise, gepaart mit der Auseinandersetzung mit persönlichen Themen, kann in einigen Fällen zu emotionaler Erschöpfung führen. Deshalb ist es wichtig, dass Coachees sich selbst gut einschätzen können und bereit sind, sich auf den Prozess einzulassen und – wenn nötig – für manche Übungen zurückziehen.

5. Anbieter von Coachingreisen: Die wayers GmbH

Ein sehr gutes Beispiel für einen Anbieter von Coachingreisen ist die wayers GmbH, die mit ihrem innovativen Konzept der Way Changer Reisen eine einzigartige Verbindung von Erlebnisreisen und Persönlichkeits-Coaching bietet.

5.1 Die wayers GmbH im Überblick

Die wayers GmbH wurde im Jahre 2004, damals als Praktikawelten, gegründet. Seit dem hat sich die wayers GmbH als führender Anbieter im Bereich Freiwilligenarbeit und Work & Travel etabliert. Mit über 200 Projekten in 24 Zielländern sowie eigenen wayers Homes weltweit, bietet das Unternehmen vielfältige Möglichkeiten für Auslandsaufenthalte und persönliche Weiterentwicklung (siehe wayers timeline).

5.2 Die Way Changer Reisen

Die Way Changer Reisen wurden vor knapp 3 Jahren ins Leben gerufen. Sie wurden auf den Markt gebracht mit der Vision, die persönliche Weiterentwicklung gezielt unter Begleitung von ausgebildeten Coaches zu fördern (siehe wayers).

Die Way Changer Reisen sind ein besonderes Reiseformat, das Erlebnisreisen mit intensiven Gruppen-Coaching-Sessions kombiniert. Unter der Anleitung professioneller Coaches beschäftigen sich die Teilnehmenden mit Themen wie Glaubenssätzen, Antreiber und der eigenen Lebensvision. Die Reisen finden in atemberaubenden Destinationen wie Bali und Südafrika statt und fördern sowohl die persönliche als auch die kulturelle Entwicklung (siehe wayers; wayers Bali; wayers Südafrika).

5.3 Was machen die Way Changer Reisen so besonders?

Das ganzheitliche Konzept von wayers verbindet Coaching-Blöcke, die fast an jedem Tag stattfinden, mit kulturellen und teils actiongeladenen Highlights, wie Ziplining in Südafrika. In den Coaching-Blöcken sowie bei kleineren Mutproben werden die Teilnehmenden dabei unterstützt, ihre inneren Stärken zu entdecken, persönliche Ziele zu definieren und ihr volles Potenzial zu entfalten. Im Rahmen der Gruppenreisen entsteht meist ein inspirierender Austausch mit Gleichgesinnten, bei dem neue Kontakte geknüpft und wertvolle Erfahrungen geteilt werden. So schaffen die Reisen von wayers eine besondere Verbindung aus persönlichem Wachstum, gemeinschaftlichem Erleben und kultureller Vielfalt – mit dem Ziel, dass die Teilnehmenden nicht nur mit unvergesslichen Erinnerungen, sondern auch mit einem klaren Plan für ihre Zukunft nach Hause zurückkehren können (siehe wayers).

Zudem wurden die Reisen so designt, dass sie sich perfekt ergänzen. In jeder Reise erarbeiten die Coachees sich andere Elemente aus dem „Spiel des Lebens“. So empfiehlt es sich, zuerst die Way Changer Reise Spanien zu machen und dann die Way Changer Reise Südafrika. Da der Fokus in Spanien auf dem Herausfinden der Antreiber liegt und der Stärkung seiner eigenen Stimme und in Südafrika darum mutig zu sein und für sich einzustehen (siehe wayers).

Das Beste daran, selbst wenn man dieselbe Reise mit denselben Inhalten noch einmal machen würde, können die Erkenntnisse komplett unterschiedlich sein. Denn es hängt von der eigenen Stimmung und der Gruppendynamik ab. Zudem bringt jeder Coach einen anderen Vibe oder Ansatz mit. Grundsätzlich ändert sich bei den Coachees fortlaufend die Lebenssituation, sodass stets neue Themen mitgebracht werden, was dafür sorgt, dass jede Reise einzigartig wird.

6. Zielgruppe

Coachingreisen sind eine transformative Erfahrung, die Menschen aus verschiedenen Lebensphasen anspricht. Die Zielgruppen sind vielfältig, da Coachingreisen für zahlreiche Anliegen und Ziele geeignet sind. Besonders profitieren von diesen Reisen Menschen, die in einer Übergangsphase sind oder sich nach mehr Klarheit, Perspektive und Orientierung sehnen (siehe wayers).

Coachingreisen sind grundsätzlich für ein breites Alterssegment geeignet. Während jüngere Menschen (zwischen 20 und 40 Jahren) oft vor beruflichen Entscheidungen stehen und nach einem klaren Plan für ihre Zukunft suchen, finden auch ältere Jahrgänge (ab 40 bis 60 Jahren) wertvolle Einsichten, um zum Beispiel persönliche Ziele neu zu definieren. Zudem können Menschen, die in ihrer Lebensmitte oder im Vorruhestand eine

Neuorientierung suchen, von Coachingreisen profitieren, um ihre persönlichen Ziele und Wünsche für die nächste Lebensphase zu erarbeiten (siehe wayers; find your retreat).

Coachingreisen sind nicht auf ein bestimmtes Alter begrenzt, denn in jedem Alter sind diese Reisen eine einzigartige Möglichkeit, sich mit den eigenen Zielen und Visionen auseinanderzusetzen und die eigene Lebensweise bewusst zu reflektieren und eventuelle negative Glaubenssätze zu transformieren und Blockaden aufzulösen. Bei jeder Reise und jeder Lebensphase können verschiedene Einsichten gewonnen werden, die das Leben nachhaltig bereichern (siehe wayers; wayers Bali).

7. Gründe für eine Coachingreise im Überblick

Berufliche Umorientierung: Wer sich beruflich neu orientieren möchte oder in einer Karrierekrise steckt, kann durch Coachingreisen Klarheit gewinnen und herausfinden, wie der berufliche Weg sinnvoll und erfüllend fortgesetzt werden kann (siehe wayers; find your retreat).

Persönliche Weiterentwicklung: Coachingreisen bieten die Gelegenheit, sich intensiv mit eigenen Werten, Glaubenssätzen und Lebenszielen auseinanderzusetzen. Besonders für Menschen, die ihre persönlichen Potenziale entdecken oder weiter entfalten möchten, ist dies eine wertvolle Gelegenheit zur Selbstreflexion und Weiterentwicklung (siehe wayers).

Krisenbewältigung und Neubeginn: Wer eine persönliche Krise (z.B. nach einem Verlust oder einer Trennung) erlebt hat, findet in Coachingreisen eine Möglichkeit, wieder Zugang zu eigenen Stärken zu finden und neue Perspektiven zu entwickeln. Hier ist es besonders wichtig, das Coaching von der Therapie abzugrenzen, da in einem Coaching keine Traumabewältigung stattfinden kann (siehe wayers; wayers Südafrika).

Erweiterung der eigenen Perspektive: Durch den Austausch mit anderen Reisenden sowie den Kontakt zu neuen Kulturen und Lebensweisen erweitern Teilnehmende ihren Horizont und können ihre eigenen Denk- und Handlungsmuster hinterfragen und weiterentwickeln (siehe wayers Bali).

Balance zwischen Arbeit und Privatleben: Besonders für Menschen, die stark in ihrem Arbeitsalltag verhaftet sind und Schwierigkeiten haben, eine Balance zwischen Berufs- und Privatleben zu finden, können Coachingreisen einen Raum bieten, um neue Prioritäten zu setzen und mehr Klarheit in Bezug auf die eigene Work-Life-Balance zu gewinnen (siehe find your retreat).

Zusammengefasst bieten Coachingreisen für Menschen jeden Alters und in jeder Lebenssituation wertvolle Möglichkeiten zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung. Sie fördern die Selbstreflexion, das Erkennen von Stärken und die Entwicklung einer klaren Vision für die Zukunft.

8. Fazit

Coaching auf Reisen als Booster der Persönlichkeitsentwicklung

Die Verbindung von Systemischem Coaching und Reisen stellt eine kraftvolle Methode der persönlichen Weiterentwicklung dar. Der Wechsel des Ortes unterstützt die Teilnehmenden dabei, Abstand vom Alltag zu gewinnen, eingefahrene Denkmuster zu hinterfragen und neue Perspektiven einzunehmen – nicht nur kognitiv, sondern auch emotional und körperlich.

Coachingreisen fördern intensive Selbstreflexion, ermöglichen die Entwicklung individueller Lösungen und eröffnen ein tieferes Verständnis der eigenen Bedürfnisse und Lebensziele. Die Way Changer Reisen der wayers GmbH verbinden professionelle Coachingprozesse mit kulturellen Erlebnissen an inspirierenden Orten wie Bali, Spanien oder Südafrika. In kleinen Gruppen erleben Teilnehmende eine geschützte, intensive Atmosphäre, die tiefgreifende persönliche Einsichten ermöglicht.

Der interaktive und ganzheitliche Ansatz – der Körper, Geist und kulturelle Erfahrungen einbezieht – schafft Raum für nachhaltige Transformation. Coachingreisen sind jedoch keine therapeutische Behandlung und nicht für Menschen mit schwerwiegenden psychischen Belastungen geeignet. Auch die emotionale Intensität kann herausfordernd sein und setzt Bereitschaft zur Selbstkonfrontation voraus.

Für alle, die offen für diesen Prozess sind, bieten Coachingreisen eine außergewöhnliche Gelegenheit, sich selbst neu zu entdecken, alte Muster zu durchbrechen und konkrete Schritte für ein erfüllteres Leben zu entwickeln.

Literaturverzeichnis

- find your retreat, <https://www.findyourretreat.de/coachingreise/>, 24.04.2025
- Gedankenwelt, <https://gedankenwelt.de/endorphine-erhoehen-und-sich-besser-fuehlen-sechs-moeglichkeiten/>, 24.04.2025
- online-life-coaching, <https://www.online-life-coaching.de/coaching-auf-reisen-coach-and-travel/>, 24.04.2025
- Psychologie heute, <https://www.psychologie-heute.de/leben/artikel-detailansicht/43471-fuenf-freuden-der-ferne.html>, 24.04.2025
- wayers, <https://wayers.com/de/way-changer-reisen/>, 24.04.2025
- wayers Bali, <https://wayers.com/de/way-changer/way-changer-reise-bali-12-tage/>, 24.04.2025
- wayers Südafrika. <https://wayers.com/de/way-changer/way-changer-reise-suedafrika/>, 24.04.2025
- wayers Spanien, <https://wayers.com/de/way-changer/way-changer-reise-spanien/>, 24.04.2025
- wayers Timeline, <https://wayers.com/de/timeline/>, 24.04.2025