

ANPASSUNGSFÄHIGKEIT



Das Ziel ist es, Achtsamkeit als Weg zur Verbindung mit dir selbst zu üben. Es geht darum, Anpassungsfähigkeit zu praktizieren – offen und empfänglich zu bleiben für die sich wandelnden Bedürfnisse der Gruppe, den natürlichen Rhythmus der Natur und den Fluss des Moments.

Im Kontext der Begleitung einer Naturerfahrung bedeutet das, präsent und flexibel zu sein, den eigenen Ansatz an die Bedürfnisse der Gruppe und den Rhythmus der Natur anzupassen. Es geht nicht darum, starr einem Plan zu folgen, sondern den Moment zu lesen und mit Fürsorge und Intuition zu reagieren.

Die Complexity Leadership Theory hebt Anpassungsfähigkeit hervor als das fortlaufende Zusammenspiel von Denk-, emotionalen und sozialen Fähigkeiten, die benötigt werden, um sich in komplexen und sich verändernden Umgebungen zurechtzufinden.

Im Kontext von Naturerfahrungen bedeutet dies, dass Begleiter:innen folgendes brauchen:

- **Kognitiv:** veränderte Bedingungen einschätzen, wie Wetter oder Gruppendynamik, und Pläne entsprechend anpassen.



- **Emotional:** mit Unsicherheit umgehen und Teilnehmenden helfen, ruhig und engagiert zu bleiben.
- **Sozial:** Gruppeninteraktionen fördern, um Verbindung und Zusammenarbeit aufrechtzuerhalten.

TIPPS

Anpassungsfähigkeit ist eine Fähigkeit, die Kompetenz erfordert – aufgebaut durch Vorbereitung und Übung. Intuition, oft als spontaner Einfall wahrgenommen, ist tatsächlich die höchste Form von Kompetenz – die sogenannte unbewusste Kompetenz, bei der Wissen und Fähigkeiten so tief integriert sind, dass sie Handlungen mühelos leiten.

Um deine Anpassungsfähigkeit zu stärken:

Bereite dich gründlich vor:

- Kenne deine Route, das Gelände, die Wetterbedingungen und mögliche Risiken.
- Informiere dich, wenn möglich im Voraus über deine Gruppe: ihre Bedürfnisse, kulturellen Hintergründe, Energielevel und Sprachpräferenzen.

Habe mehr als einen Plan:

- Wenn du mit jemandem sprichst, schenke ihm/ihr deine volle Aufmerksamkeit. Erstelle einen flexiblen Ablauf mit alternativen Routen, Zeitplänen und Aktivitäten.
- Sei bereit, den Spaziergang bei Bedarf zu verkürzen, zu verlängern oder den Fokus zu verschieben (z. B. mehr Stille, mehr Austausch, mehr Bewegung).

Lerne, den Moment zu lesen:

- Beobachte die Gruppendynamik und die Emotionen der Teilnehmenden: Sind die Menschen müde? neugierig? abgelenkt?
- Achte während der Naturerfahrung auf Veränderungen von Wetter, Gelände, Geräuschen und Licht, um Herausforderungen frühzeitig zu erkennen und Pläne reibungslos anzupassen.



ERKUNDEN

Probiere die folgenden Einladungen aus, die du bisher noch nicht ausprobiert hast, und beobachte, wie sie deine Anpassungsfähigkeit beeinflussen:

- Gehe barfuß auf verschiedenen Untergründen.
- Wähle einen ungewöhnlichen Weg zu deinem Lieblingsplatz in der Natur – nimm den längeren Weg oder Abzweigungen, die du noch nie gegangen bist.
- Lass dich vom Regen nass werden – ohne sofort Schutz zu suchen.
- Kreiere deine eigenen neuen Erfahrungen.

REFLEKTIEREN

- Was fällt dir auf, wenn du dir erlaubst, Dinge anders zu tun als gewöhnlich?
- Wie fühlt es sich an, loszulassen und „im Moment zu tanzen“?