

# Natur-Mental-Training

## Natürliche Selbststärkung für mehr Klarheit, Kreativität und Gelassenheit

Im beruflichen Alltag bleiben Klarheit, innere Ruhe und ein stabiles Standing häufig auf der Strecke. Erwartungen, Tempo und stetige Veränderungen fordern viel – manchmal mehr, als sich gut anfühlt. Dieses Seminar bietet Raum zum Durchatmen, Sortieren und Neujustieren. Die Natur wird dabei zum aktiven Arbeitsraum: Sie eröffnet neue Perspektiven, senkt den Stresspegel und macht mentale Prozesse leichter möglich. Mit gezielten Übungen stärkst du deine mentale Präsenz, löst innere Blockaden und findest wieder Zugang zu Kraft, Fokus und Kreativität.



### Hast du den Mut, Etabliertes auf den Kopf zu stellen?

Mit den rethink Weiterbildungen veränderst du dein Mindset und entdeckst neue Horizonte.

## Inhalte

### Innere Klarheit & mentale Stärke

- Fokussieren, aktivieren, loslassen: mit einfachen mentalen Übungen deine innere Balance stärken.
- Motivierende innere Dialoge entwickeln und die eigene Haltung bewusst steuern.
- Ziele reflektieren und priorisieren, um den eigenen Handlungsspielraum zu klären.
- Blockaden erkennen und lösen für mehr Selbstwirksamkeit.
- Ressourcen aktivieren und innere Stabilität aufbauen.

Natur. Mentale Klarheit. Du.

### Kreativität & Energie aktivieren

- Mentale Flexibilität entfalten und neue Perspektiven bewusst öffnen.
- Energie und Leistungsfähigkeit durch Bewegung und Naturimpulse steigern.
- Inspiration aus achtsamen Naturaufenthalten gewinnen.
- Kreative Impulse in den Alltag übertragen.
- Neue Ideen entdecken und eigene Handlungsoptionen erweitern.

### Natur bewusst nutzen

- Natur als Kraftquelle für Erholung, Klarheit und Fokus einsetzen.
- Achtsame Naturaufenthalte und Waldbaden zur Selbstreflexion nutzen.
- Naturrituale und natürliche Muster als Impulse für innere Prozesse erleben.
- Grüne Arbeitsräume als kreativen Denk- und Problemlösungsraum einsetzen.
- Naturerfahrungen gezielt in den Berufsalltag übertragen.

### Souverän kommunizieren & wirken

- Klarheit über die eigene Rolle und Verantwortlichkeiten gewinnen.
- Grenzen setzen und souverän kommunizieren, ohne den Teamgeist zu verlieren.
- Die eigene Wirkung im Team reflektieren und gezielt steuern.
- Erfolgreiche Zusammenarbeit aktiv und lösungsorientiert gestalten.
- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärken und Standpunkte sicher vertreten.

## Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

## Dein Nutzen

- Du verstehst deine Denk- und Verhaltensmuster besser und lernst, sie gezielt zu beeinflussen.
- Du findest Klarheit über das, was dir beruflich wichtig ist, und richtest deinen Alltag stärker danach aus.
- Du bleibst in stressigen Momenten gelassener, fokussierter und handlungsfähig.
- Du nutzt die Natur als wichtige Ressource für Erholung, Klarheit, neue Ideen und nachhaltige Erfahrungen.
- Du stärkst deine Kommunikation, wirkst souveräner und trittst überzeugender auf.
- Du vertiefst deine mentale Stärke langfristig – unter anderem mit der 4-Wochen-Mind-Yourself-Challenge.

## Methoden

Wir arbeiten mit einer Mischung aus Impulsvorträgen, Achtsamkeits- und Naturübungen, mentalen Trainingsmethoden, kreativen Praxisanteilen, Reflexionssequenzen, Coaching-Elementen und Embodiment – verbunden mit viel praktischer Erfahrung im Naturraum.

### Wichtige Hinweise:

- Das Seminar findet **überwiegend draußen in der Natur** statt. Die **Mittagspausen werden im Seminarhotel verbracht**, das jederzeit erreichbar ist.
- Du **agierst eigenverantwortlich** und solltest **in deiner Mobilität nicht eingeschränkt sein**.
- Bitte komme in **wetterfester, sportlicher Kleidung und festem Schuhwerk**. Ein **Regenschirm** und ein **kleiner Rucksack für persönliche Gegenstände** sowie eine **Trinkflasche** sind empfehlenswert.

## Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte, die ihre mentale Klarheit, Gelassenheit und Selbstwirksamkeit in diesem besonderen Format des Natur-Settings stärken möchten.

## Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:

<https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges>



## Trainer:in



### Michaela Dalchow

Ich bin Dipl.-Betriebswirtin (FH) mit langjähriger Erfahrung im Marken-Management. Seit einigen Jahren arbeite ich als Mentaltrainerin und -coach im Arbeitsraum Natur, zertifizierte Wald-Gesundheitstrainerin und Natur-Resilienztrainerin. Ich bin spezialisiert auf den Wirkungsraum Natur als

Unterstützer für  
Persönlichkeitsentwicklung und  
Gesunderhaltung. Das Arbeiten in und  
mit der Natur begeistert mich seit  
langem, denn es ermöglicht den  
Teilnehmern sich selbst anders zu  
erleben und setzt verstecktes  
Potential frei.

## Details zur Weiterbildung

### Seminar | Präsenz

2 Tage  
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

### Termine & Orte

#### 07.-08.10.2026

Schneverdingen/Nähe Hamburg

#### Veranstaltungsort

Hotelcamp Reinsehlen

#### Tage & Uhrzeit

Mittwoch, 07.10.2026

09:00 Uhr - 18:00 Uhr

Donnerstag, 08.10.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/42542](http://www.haufe-akademie.de/42542)

### Teilnahmegebühr

€ 1.540,- zzgl. MwSt.

€ 1.832,60 inkl. MwSt.

Die angegebene Teilnahmegebühr beinhaltet

- ein gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag,
- Pausenverpflegung und
- umfangreiche Arbeitsunterlagen.

Die Übernachtungskosten im Hotel werden von den Teilnehmenden direkt mit dem Hotel abgerechnet. Für die Hotelbuchung findest du in deiner Lernumgebung ein Reservierungsformular.

## Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: [www.haufe-akademie.de/42542](http://www.haufe-akademie.de/42542)

E-Mail: [anmelden@haufe-akademie.de](mailto:anmelden@haufe-akademie.de)

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:

<https://www.haufe-akademie.de/faqs>

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter [www.haufe-akademie.de/agb](http://www.haufe-akademie.de/agb) oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter [www.haufe-akademie.de/datenschutz](http://www.haufe-akademie.de/datenschutz).

### Haufe Akademie GmbH & Co. KG

Munzinger Straße 9, 79111 Freiburg, [www.haufe-akademie.de](http://www.haufe-akademie.de), Beratung: Tel.: +49 761 595339-00, [service@haufe-akademie.de](mailto:service@haufe-akademie.de)