

Buchneuerscheinung im Frühjahr 2017

Stress und Angst sind zu permanenten Begleitern des modernen Alltags geworden. Kein Wunder also, dass viele Menschen den Sinn in ihrem gegenwärtigen Tun vermissen und sich danach sehnen, wieder mehr im Einklang mit sich und der Natur zu leben.

Angesichts der gegenwärtigen Realität einer hochtechnisierten Leistungsgesellschaft, scheint dieser Wunsch aber eher Utopie oder verklärte Sehnsucht nach längst vergangenen Tagen zu sein. Aber ist er das wirklich?

„Wenn es mir früher schlecht ging, ich mich ausgebrannt, ängstlich oder hilflos fühlte, war der Wald der Ort für mich, an dem ich wieder zu mir kommen und neue Kraft tanken konnte. Er half mir, aber ich wusste lange Zeit nicht was hinter diesem körperlich und geistig aufbauenden Effekt steckte. Also machte ich mich auf herauszufinden, was genau diesen positiven Einfluss bewirkte.“, erinnert sich Autor und Natur-Coach Dirk Stegner.

Heute, rund 20 Jahre später, ist der diplomierte Wirtschaftsinformatiker als psychologischer Berater und Coach tätig. Er schildert in seinem neuen Buch, wie diese Unterstützung durch die Natur im Detail funktioniert und wie sie für jeden einfach nutzbar ist. Ganz ohne erhobenen Zeigefinger erläutert er neben den wissenschaftlichen Hintergründen des „schrittweisen menschlichen Renaturierungsprozesses“ auch, wie man gezielt hinter die Kulissen des eigenen (Fehl)Verhaltens blicken, Stressverursacher entlarven, ungenutzte Potentiale erkennen und sicher seinen eigenen Weg gehen kann.

„Natur-Coaching: Eigene Wege aus Stress, Angst und Burnout finden“ von Dirk Stegner ist sowohl als Druckausgabe (ISBN 978-3-7431-8029-1; geb., 124 S.; 18,99 EUR), sowie auch als E-Book (ISBN 978-3-7431-4779-9 für 7,99 EUR) bei allen bekannten Buchhändlern und Online-Shops wie Amazon, Apple iTunes, Thalia, buecher.de, Hugendubel und vielen weiteren erhältlich.

Mehr Informationen, sowie eine Leseprobe gibt es im Internet unter:
<https://www.bod.de/buchshop/natur-coaching-dirk-stegner-9783743180291>

Natur-Coaching

Eigene Wege aus Stress, Angst und Burnout finden

Hardcover, 124 Seiten

ISBN-13: 978-3-7431-8029-1

Verlag: Books on Demand

Erscheinungsdatum: 06.02.2017

Sprache: Deutsch

Kostenloses Rezensionsexemplar für Journalisten

Blogger und Redakteure können direkt beim Verlag jederzeit ein kostenloses Rezensionsexemplar anfordern. Hierzu bitte einfach eine E-Mail mit Titel, Versandadresse und der Kopie des Presseausweises an folgende E-Mail-Adresse senden: presse@bod.de.

Pressekontakt: Natur-Coaching
Dirk Stegner
Creidlitzer Str. 29
D-96450 Coburg

Telefon: +49 (0)9561 7095256
E-Mail: info@der-natur-coach.de
Web: www.der-natur-coach.de



**Autor und Natur-Coach
Dirk Stegner**

Der gebürtige Coburger, Jahrgang 1972, lebt und arbeitet heute als Natur-Coach, Autor und psychologischer Berater in seiner Heimatstadt, ganz im Norden Bayerns.

Nach dem Studium der Wirtschaftsinformatik und der langjährigen Tätigkeit als IT- und Internetfachmann, begann er bereits vor mehr als 12 Jahren aufgrund eigener gesundheitlicher Probleme, sich intensiv mit alternativen Behandlungsmethoden für stress- und angstbedingte Erkrankungen auseinanderzusetzen.

www.der-natur-coach.de

Reif für den Wald?

Es liegt immer an uns, welchen Weg wir einschlagen und welche Entscheidungen wir für uns selbst treffen. Die Natur hilft uns dabei auf ganz eigene Weise zu erkennen, dass unsere aktuelle Lebenssituation - egal ob Krise oder Krankheit - immer das Ergebnis dieser bisherigen Wegentscheidungen unseres Lebens ist. Sie hilft uns einzusehen, dass wir selbst diesen Weg bislang so gewählt haben und dass kein anderer, den wir gerne dafür verantwortlich machen möchten, die Schuld an unserem derzeitigen Zustand trägt.

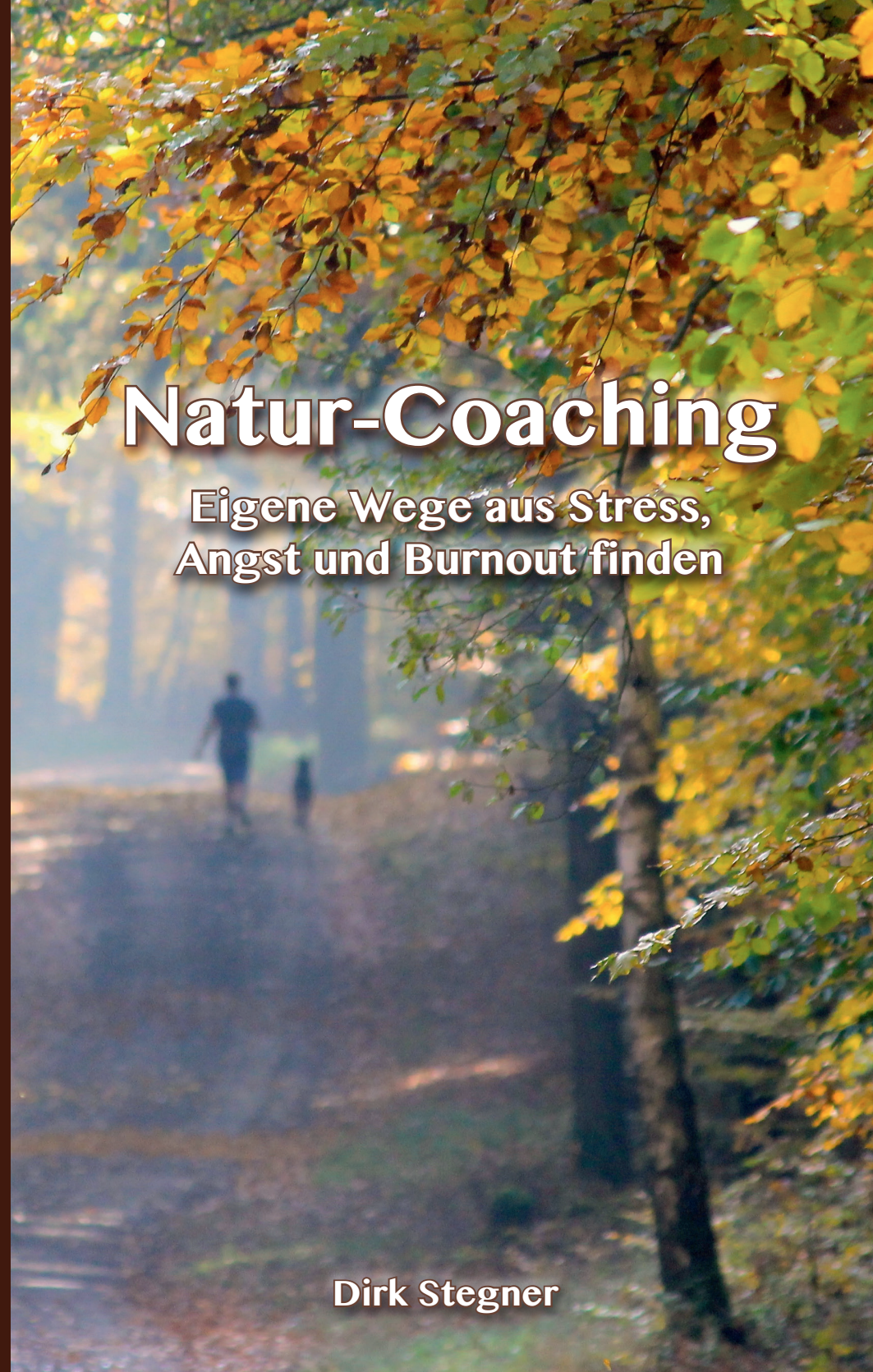
Diese Erkenntnis, so schmerzhaft sie auf den ersten Blick vielleicht sein mag, eröffnet uns aber auch die Möglichkeit dies nun zu ändern und von hier an mutig neue Wege zu gehen. Wege, die für uns besser geeignet sind und an deren Rändern ganz automatisch genau das parat steht, was uns gut tut. In der Klarheit und Kraft dieses Ein- und Ausblicks liegt das eigentliche Geschenk, das uns die Natur in jeder Lebenslage macht. Innere Ruhe statt Anspannung, neue Perspektive statt Ausweglosigkeit und Zufriedenheit statt Frustration.

Welche hilfreiche Rolle das Natur-Coaching in diesem Prozess des Wandels spielt, beschreibt Autor Dirk Stegner sehr anschaulich anhand vieler Fallbeispiele. Auch für den Laien verständlich, erläutert er die Methodik und die dahinterstehenden wissenschaftlichen Zusammenhänge auf eindrucksvolle Weise.



Dirk Stegner

Natur-Coaching



Dirk Stegner

„Wenn die Seele krank ist, dann verbirg Dich wie ein verwundetes Tier in den Wäldern: Sie werden Dich heilen. Die dunklen Bäume sind stumme Freunde. Sie nehmen Dich schweigend auf und sind Dir gut.“

(Siegfried von Vegesack)