

## Talk by walk

Frischlucht für die Seele

Beim Gehen sprechen – das mag für manche unbequem klingen, bei anderen jedoch löst der Gedanke an geschlossene Räume Beklemmung aus.

Fernab von gemütlichen Sesseln, ob an Plätzen mit starken Erinnerungen oder einfach an schönen Orten, bietet Petra Reinhardt als zertifizierter Coach und Heilpraktikerin für Psychotherapie als Erste in Bremen ein neues barrierefreies Beratungsformat an.

Schritt für Schritt, mit Frischluft zum besseren Denken, gedankliches Neuland entdecken, die Seele lüften und im wahrsten Sinne des Wortes „neue Wege finden“.

Das Gefühl, dass es voran geht auf dem Weg zum ganz persönlichen Ziel, bei der Bewältigung individueller Problem- und Fragestellungen, das war der Ansatz für diese neue Beratungsform.

### **Was war der ausschlaggebende Grund dafür, diese neue Form der therapeutischen Beratung in ihr Angebotsportfolio aufzunehmen?**

Petra Reinhardt: „ich selbst habe die Erfahrung gemacht, dass mich schwierige Fragestellungen, Probleme und/oder Konflikte zu Hause denkend, eher unruhiger gemacht haben und ich nicht wirklich weiterkam. Auf langen Spaziergängen sind mir durch die neuen Perspektiven häufig Ideen eingefallen, die mich der Lösung näher brachten.“

### **Welche Erfahrungen haben Sie bisher mit der Methode talk by walk gemacht?**

Petra Reinhardt: „Viele Menschen erleben dieses Beratungsangebot als sehr hilfreich. Reale körperliche Bewegung bringt auch bei ihnen gedankliche Bewegung. In neuer Umgebung entwickeln sich häufig neue Perspektiven auf das aktuelle Thema, schon allein dadurch, dass unterschiedliche Sinne angesprochen werden und dadurch neue Sichtweisen erscheinen. Die Situation, dass ein Hindernis auf unseren Wegen liegt- beispielsweise ein Stein oder ein abgebrochener Ast, erfordert einen Umgang mit einem Hindernis. Diese Situation lässt sich auch wunderbar als Metapher auf die aktuelle Fragestellung übertragen, ohne dass sich gleich ein „wenn „ und „aber“ in die Gedanken schleicht.“

### **Für wen ist dieses Beratungsformat geeignet?**

Petra Reinhardt: „ Geeignet ist es für alle Menschen, die einen barrierefreien Zugang suchen- es ist leicht möglich, mit Kinderwagen, Rollstuhl oder Rolator in die Natur zu gehen.

Für Menschen, die sich vorzugsweise draußen aufhalten und gerne in Bewegung sind und dadurch in kreative Gedanken geraten.

Für alle, die ein aktuelles Thema, eine Fragestellung oder eine Lösung auf den Weg bringen wollen – dieser Weg entsteht beim gehen.“

### **Und was machen Sie, wenn es regnet?**

Petra Reinhardt: „ Ich widme mich mit meinen Kunden genau dieser Fragestellung, denn hier handelt es sich um ein erneutes Hindernis, was sich in den Weg stellt. Um zu einer Lösung zu kommen, probieren wir alle Möglichkeiten aus, die uns gemeinsam einfallen – und schon haben sich die Handlungsmöglichkeiten vervielfacht.“ (grinst und geht..)