

Coaching Tool: der innere Garten

Der Innere Garten zeigt dir nicht, wer du sein solltest. Sondern wer du bist.

Unsere Seele spricht nicht in Listen, Bulletpoints oder To-do-Plänen. Sie spricht in Bildern. In Empfindungen. In Atmosphären. Deshalb ist es manchmal klüger, sie zu *sehen*, statt sie verstehen zu wollen. Und genau hier setzt diese Übung an.

Wenn wir Menschen mit inneren Bildern arbeiten lassen, berühren wir nicht nur ihre Fantasie – wir aktivieren ihr implizites Wissen. Neurobiologisch betrachtet greifen wir dabei auf das episodische und bildhafte Gedächtnis zu, das eng mit Emotion, Körperwahrnehmung und Intuition verknüpft ist. Diese Art der Wahrnehmung ist älter als Sprache und wirkt tiefer als jedes rationale Nachdenken.

Das ist kein Hokusfokus. Das ist angewandte Neurowissenschaft.

Im Coaching und in der Persönlichkeitsentwicklung geht es oft um Fragen wie: *Wer bin ich? Wo stehe ich? Was brauche ich, um weiterzugehen?* Diese Fragen sind selten linear zu beantworten. Aber sie lassen sich erspüren. Erleben. Symbolisch sichtbar machen. Genau das ermöglicht der **Innere Garten**.

Diese Imaginationsübung nutzt fünf archetypische Symbole, um deinen inneren Zustand zu erfassen:

- ☞ Der **Baum** symbolisiert dich selbst. Er steht für dein gegenwärtiges Selbstbild, deine Kraft, Verwurzelung oder auch deine Verletzlichkeit.
- ☞ Der **Weg** zeigt deinen aktuellen Lebens- oder Entwicklungsweg. Ist er klar, verworren, steinig, offen, unterbrochen? Er spricht für deine gefühlte Richtung im Leben.
- ☞ Das **Wasser** spiegelt deine emotionale Verfassung. Ob ruhig, wild, klar, trüb oder ausgetrocknet – das Wasser zeigt, was in deinem Inneren fließt oder stagniert.
- ☞ Das **Tier** steht für eine innere Kraft, Ressource oder deinen intuitiven Begleiter. Es kann dein Mut sein, deine Angst, dein Spieltrieb oder deine Weisheit. Jedes Tier erzählt seine eigene Geschichte.
- ☞ Das **Licht** repräsentiert deine innere Klarheit, Hoffnung oder Vision. Es kann weit entfernt oder ganz nah sein, diffus oder leuchtend klar. Es zeigt dir, wo dein inneres Leuchten gerade steht.



Du gestaltest diese Symbole nach deinem inneren Empfinden: durch Zeichnung, Farbe, Form, Platzierung. So entsteht eine Momentaufnahme deiner seelischen Landschaft – ganz ohne Worte.

Und weil wir den Garten **am Anfang und am Ende** des Workshops besuchen, wird deine Veränderung sichtbar: Vielleicht ist der Baum gewachsen. Der Weg freier. Das Wasser ruhiger. Oder das Tier näher gerückt. Du wirst es sehen.
Diese Übung ist kein Test, kein esoterisches Spiel und keine Analyse. Sie ist ein Zugang zu dir selbst – tief, ehrlich, leise.

Auch in der Begleitung anderer Menschen kannst du mit dem Inneren Garten viel bewirken. Denn er bringt das Unsagbare ans Licht – auf eine sanfte und zugleich kraftvolle Weise.

Der Innere Garten zeigt dir nicht, wer du sein solltest. Sondern wer du gerade bist. Und was in dir blühen will.

Für HOCHiX Coaches: Die Arbeit mit dem Inneren Garten

Warum innere Bilder so wirkungsvoll sind

Wenn Worte fehlen, sprechen Bilder. Dieser scheinbar einfache Satz beschreibt einen zu tiefst wirksamen Mechanismus in Coachingprozessen. Besonders für HOCHiX Klient*innen, die komplex, sensitiv und oft stark kognitiv unterwegs sind, ist der Zugang zu inneren Bildern eine Tür zu tieferem Erleben. In diesen inneren Bildern zeigt sich das, was sonst oft verborgen bleibt: Gefühle, Muster, Bedürfnisse, Sehnsüchte – und auch Blockaden. Die Imaginationsübung **"Der Innere Garten"** ist kein nettes Tool für zwischendurch. Sie ist eine bewusste Einladung in eine andere Wahrnehmungsebene. Ihre Kraft liegt in der Kombination aus nonverbaler Selbstwahrnehmung, Symbolsprache und neurobiologischer Aktivierung. Denn unser Gehirn denkt nicht in Worten, sondern in Bildern, Atmosphären und Bedeutungsnetzen. Was der Verstand nicht greifen kann, kann das Bild erfahrbar machen.

Neurobiologische Grundlagen

Aus der neurowissenschaftlichen Forschung wissen wir: Innere Bilder sprechen das limbische System an – den Ort für Emotion, Motivation und Selbststeuerung. Gleichzeitig wird durch die Aktivierung des visuellen Kortex ein Zustand innerer Konzentration erzeugt, der tiefer wirkt als jede rein rationale Reflexion. Imaginationsarbeit aktiviert also sowohl emotionale als auch kreative Zentren des Gehirns – und schafft damit optimale Voraussetzungen für nachhaltige Veränderung.

Der Innere Garten als Spiegel

Die Übung arbeitet mit fünf klar definierten Symbolen, die du als Coach leicht einführen und begleiten kannst:

- ☞ **Der Baum** – steht für das Selbstbild, das momentane Ich, die eigene Verfassung und Kraft
- ☞ **Der Weg** – symbolisiert den Entwicklungs- oder Lebensweg und das aktuelle Voranschreiten
- ☞ **Das Wasser** – spiegelt die emotionale Lage, innere Klarheit oder Verwirrung, Tiefe oder Oberflächlichkeit
- ☞ **Das Tier** – zeigt Ressourcen, intuitive Kräfte, vielleicht auch Ängste oder Schutzmechanismen
- ☞ **Das Licht** – verweist auf Hoffnung, Vision, innere Orientierung oder spirituelle Anbindung

Diese fünf Elemente bieten ein archetypisches Grundgerüst für eine symbolische Selbsterkundung. Je nachdem, wie sie platziert, gestaltet, benannt oder gefühlt werden, ergibt sich ein ganz individuelles Bild – ein seelischer Schnappschuss.

Nutzen im Coaching

Die Übung kann sowohl am Anfang eines Prozesses zur Standortbestimmung eingesetzt werden, als auch am Ende, um Fortschritte sichtbar zu machen. Besonders wertvoll ist sie:

- ☞ als Einstieg bei Klient*innen, die schwer ins Gespräch kommen oder sich selbst kaum greifen können
- ☞ zur Aufdeckung unbewusster Themen, Ängste oder Ressourcen
- ☞ als sanfte Konfrontation mit inneren Realitäten, ohne Wertung oder Analyse
- ☞ für Menschen, die sehr kognitiv unterwegs sind, aber den Zugang zu ihren Gefühlen suchen
- ☞ für neurodivergente Klient*innen, die nonverbale Methoden besser verarbeiten als Gespräch

Wirkung für Klient*innen

Viele Menschen erleben beim Zeichnen oder Beschreiben ihres inneren Gartens eine unerwartete Klarheit. Nicht, weil sie etwas "verstanden" hätten – sondern weil sich etwas geordnet hat. Es entsteht emotionale Kohärenz. Ein gefühltes "So ist es gerade". Und genau das schafft oft die Grundlage für Veränderung.

Wenn Klient*innen am Ende eines Workshops oder Prozesses ihren Garten erneut gestalten, erkennen sie ihre eigene Entwicklung oft auf einen Blick: Der Weg ist klarer. Das Licht ist näher. Der Baum steht sicherer. Es sind Bilder, die sich einprägen und tief wirken.

Für deine Arbeit als HOCHiX Coach bedeutet das:

Der Innere Garten ist mehr als eine Übung. Er ist ein Resonanzraum. Ein Ort, an dem du deinem Gegenüber begegnest, ohne viele Worte. Und wo dein Klient, deine Klientin sich selbst erkennt – vielleicht zum ersten Mal auf diese Weise.

**Nutze ihn respektvoll. Führe ihn mit Sorgfalt. Und sei offen für das, was sich zeigt.
Denn genau darin liegt die Kraft von Coaching.**