

TAGEN IM FREIEN

NATURESPONSE® NEUES BEWEGEN IN RESONANZ MIT DER NATUR
Kreative Gruppenübungen in der Natur zur Stärkung des WIR-Gefühls





Sehr geehrte Gäste,
 Sehr geehrte Veranstalter/-innen,
 Trainer/-innen und Organisatoren/-innen,

NATURESPONSE® NATUR RESONANZ verbindet in der Natur das Denken in neuer Weise mit individuellen Wahrnehmungen durch Gruppen-Übungen zur Stärkung von Teams sowie der Unternehmenskultur. In der Natur können Menschen meistens umso leichter Präsenz und Bewusstsein verstärken, das WIR-Gefüge intensivieren und gemeinsame Ziele definieren.

Die in dieser Broschüre beschriebenen Übungen können als Rahmenprogramm oder Gruppenworkshop innerhalb einer Veranstaltung integriert werden. Sie sind sowohl für kleine Seminargruppen, als auch große Veranstaltungsgruppen geeignet, leicht zu organisieren und es entstehen keine Kosten.

Mit den in dieser Broschüre vorgestellten Wegekarten sowie Beschreibungen der Übungsläufe können diese von Gruppen selbstständig durchgeführt werden.

Es bieten sich drei verschiedene NATUR RESONANZ Wege an, die alle direkt auf - oder leicht erreichbar um das Areal vom ABG Tagungszentrum führen. Die einzige Vorbereitung besteht in festem Schuhwerk und dem Wetter angemessener Kleidung. Das Team vom ABG Tagungszentrum steht Ihnen zudem bei Fragen zur Verfügung.

Probieren Sie es aus! Sie werden erstaunt sein über die positive Wirkung der NATUR RESONANZ Wege auf das WIR-Gefühl Ihrer Gruppe.

Mit herzlichen Grüßen,
 Ihr Team des ABG Tagungszentrum



Einleitung	5
NATUR RESONANZ Übungen auf dem Areal	8
NATURAL SOCIAL TRAIL im Wald „Wir sind das Team“	13
WACHSTUMSREISE im Wald zur gemeinsamen Weiterentwicklung	18

Die Zukunft von Erfolg bilden vor allem funktionierende Gemeinschaften von Menschen, die miteinander „können“. Das weitläufige Gelände des ABG Tagungszentrums mit seinen Grünflächen, Wegen und Weitsichten über das reizvolle Altmühltal sowie die Wald-Rundwege Richtung Westen und Osten werden Ihre Bühne für eine neue Form kreativer Gruppenstärkung durch die Natur:

NATURESPONSE® oder das Bewegen mit Impulsen in Resonanz mit der Natur funktioniert so leicht und natürlich wie die Natur selbst. Das Gemeinsame und die Verbindung untereinander wird auf authentische Weise über jeden Einzelnen gestärkt – denn es braucht jeden!

Die Übungen ergeben im Verlauf unterschiedliche Flow-Effekte, welche die Gruppe dynamisch weiter „bewegen“: neben der vitalen Waldluft wird das natürliche Zusammenspiel von rechter und linker Gehirnhälfte gestärkt und die individuelle Positionierung und Stärke von jedem Teilnehmer als wichtige Kraftquelle der gesamten Gruppe erlebt, motiviert und gesteigert!

Wählen Sie aus, welche Team Challenge zum Tagungsziel und Zeitfenster sowie der Gruppendynamik optimal passt:

A

für die schnelle, spontane STIMMUNGSORIENTIERUNG:

6 Naturplatz-Beispiele sowie **ein Stimmungsrundlauf** auf den Wegen innerhalb der Anlage des ABG Tagungszentrums

B

zum Erleben von „WIR-SIND-DAS-TEAM – ECHTE WIR-KULTUR VOM FEINSTEN!“ (ABG-WERTE: Wertschätzung / Verlässlichkeit)

7 Erlebnisstationen auf einem Rundweg im Wald im Westen

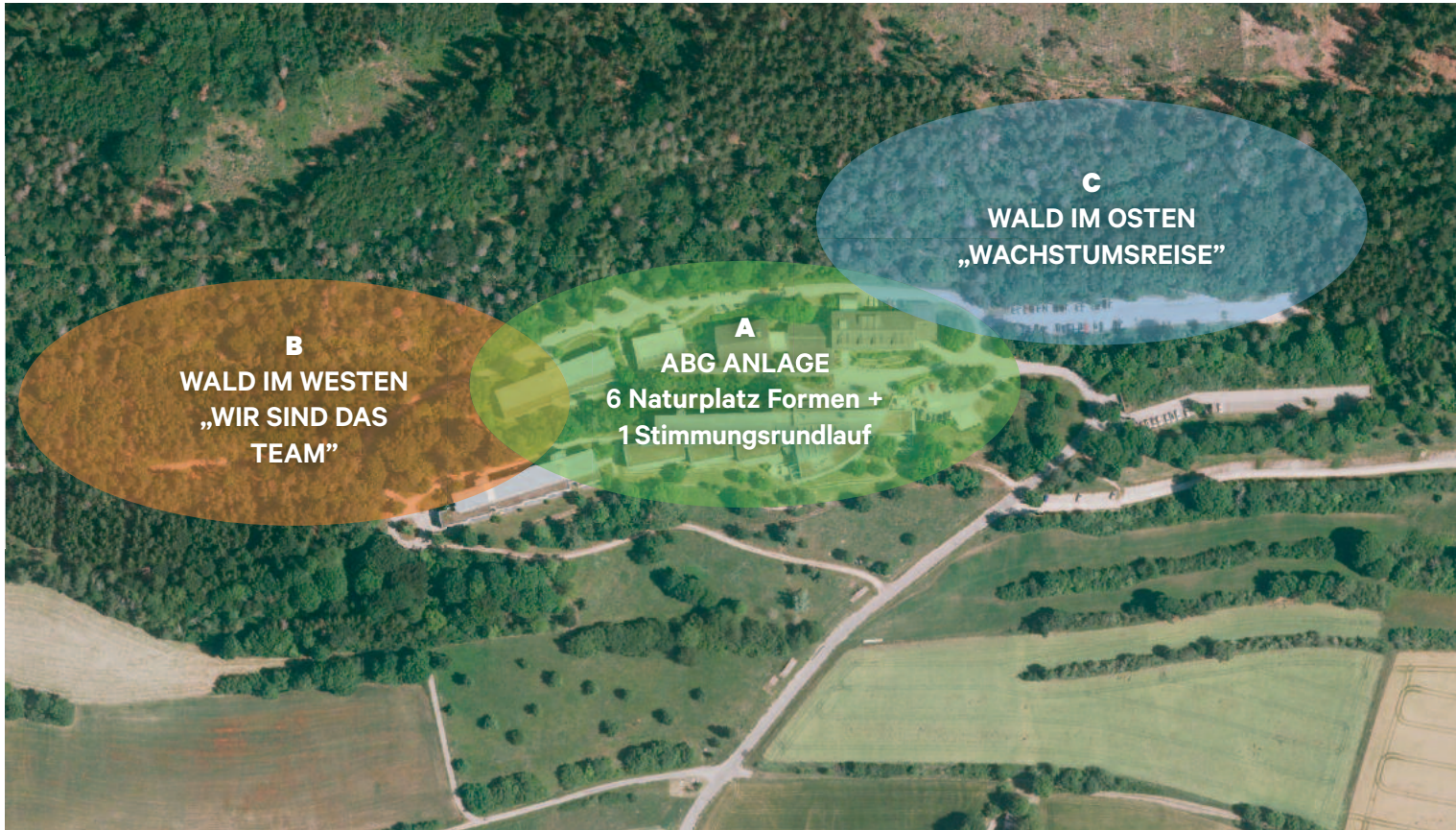
Reine Gehzeit: ca. 30 Min, Zeit-Empfehlung mit Übungen: ca. 1,5 - 2 Stunden

C

zum Erleben der „WACHSTUMSREISE“ (ABG-WERTE: Miteinander / Lösungs- & Zukunftsorientierung)

7 Erlebnisstationen auf dem Rundweg im Wald im Osten

Reine Gehzeit: ca. 45 Minuten, Zeit-Empfehlung mit Übungen: ca. 2 - 2,5 Stunden



B
WALD IM WESTEN
„WIR SIND DAS
TEAM”

A
ABG ANLAGE
6 Naturplatz Formen +
1 Stimmungsrundlauf

C
WALD IM OSTEN
„WACHSTUMSREISE”

- Machen Sie sich mit den Übungen vertraut und wählen Sie entsprechend der gewünschten **Wirkungen und Zeitfenster** einzelne Stationen, den Rundlauf auf dem Gelände oder einen der Wald-Rundwege und **kommunizieren Sie** den genauen Ablauf in der Gruppe.
- **Übungen für aktuelle Stimmungsbilder sowie zur Stärkung vom „Tribe-Gefühl“** sind täglich sinnvoll z.B. morgens und/oder zum Abschluss.
- Sichern Sie sich vorab von der Gruppe die **Offenheit zum Arbeiten mit Natur Resonanz**.
- Bestimmen und **kommunizieren Sie vorab, ob, wann und wie Erkenntnisse besprochen** – oder **still wirken** sollen.
- Sichern Sie der Gruppe einen **geschützten Raum** für alle Erfahrungen zu.
- Bleiben **Sie aus Respekt vor Natur und Tier im Wald auf den Wegen** – es sei denn die Übungen lauten anders.
- Für die **nachhaltige Wirkung** über Erinnerungsbilder: Handy-Nutzung im Flugmodus.

Wegen der teils langsamen Bewegungs- und regelmäßigen Stehphasen auf witterungsangepasste Kleidung und Schuhwerk sowie Getränkeversorgung unterwegs achten.

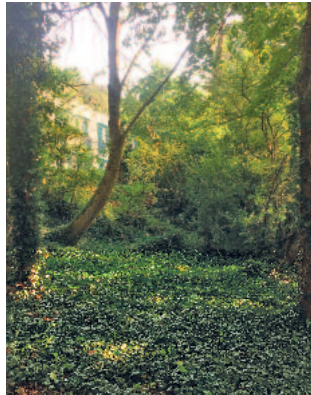




Solitär- oder Zentrumsbäume

ÜBUNG FÜR DEN GEMEINSAMEN FOKUS

- Einen frei stehenden Solitärbaum wählen für das Thema, das der Baum symbolisieren soll (z.B. ein Tages- oder Projektziel).
- Alle Personen positionieren sich mit passendem Abstand zu dem Baum in der Mitte.
- Mit etwas Zeit still wirken lassen, weitere Gruppenbewegungen entstehen lassen oder Austausch.



Ja / Nein- bzw. 0% / 100%-Bäume

ÜBUNG FÜR DIFFERENZIERTERTE, SICHTBARE STIMMUNGSBILDER

- Zwei Bäume mit Abstand wählen und jeweils die Bedeutung JA / 100 % und NEIN / 0% zuweisen.
- Aktuell relevante Fragen stellen (alternativ kann jeder Teilnehmer seiner Gruppe eine persönliche Frage stellen).
- Jeder findet zwischen den definierten Ja / Nein- bzw. 0% / 100%-Polen die passende Stimmungsposition. Positionswechsel bis zum Signal erhöhen die Dynamik, es gibt kein „unentschieden“ (Mitte).

Baumgruppen, Stimmungswiesen

ÜBUNG FÜR DIE ORIGINALITÄT VON JEDEM EINZELNEN

- Alle Personen positionieren sich zu einem Baum, der in diesem Moment zur Stimmung passt.
- Anschließend kann das sichtbare Gesamt-Szenario für einen Moment still wirken oder ein offener Austausch in der Gruppe stattfinden (warum welcher Baum?).



Meilenstein-Allee

ÜBUNG FÜR DAS GENERELLE ZUGEHÖRIGKEITS-GEFÜHL ZUR GRUPPE

- Jede Person erhält während des Durchschreitens von den im Spalier Stehenden Applaus!





Portal-Bäume

ÜBUNG FÜR KICK-OFF-MOMENTE, BOTSCHAFTEN EINZELNER AN DIE GRUPPE

- Alle Personen stehen oder gehen durch das Baum-Portal mit einer persönlichen „Botschaft“, die sie laut ausrufen für alle, ggf. mit einer persönlichen Geste begleiten.
- Die Gruppe schenkt stille Aufmerksamkeit bzw. Applaus.



Rondell-Bäume

ÜBUNG FÜR ANNÄHERUNGEN

- Die Gruppe bildet einen großen Kreis um das Rondell herum, fasst sich an den Händen und lässt den Kreis wirken.
- Der Kreis verkleinert sich, in dem alle einen Schritt nach vorne gehen. Es passiert eine erste Annäherung. Alle finden sich dann in einem engen Kreis um dem Baum herum zusammen, sodass man Schulter an Schulter steht. Wie fühlt sich die Annäherung an? Wie steht man jetzt zu seinem Nachbarn?
- Der Kreis kann sich noch einmal nach außen öffnen, wie verändern sich die Wirkungen?

NATURAL SOCIAL TRAIL STIMMUNGSRUNDLAUF INNERHALB DER ANLAGE

Unser neuer Gruppen-Stimmungsrundlauf auf der Anlage kombiniert in smarter Form verschiedene Techniken der konstruktiv-kreativen Gesprächsführung – unter Einbeziehung von Wegen, Kreisformen und Felsen mit jeweils eigenen Aufforderungen.

So funktioniert es:

- Genaue Definition vom Thema bzw. der Themen (die links Gehenden halten ein Thema während der gesamten Zeit und sammeln dazu alle Impulse).
- Bestimmung der Dauer, z.B. entsprechend einer definierten Anzahl von Durchläufen, einer Zeitspanne oder bis die rechts Gehenden wieder beim Start-Partner angekommen sind.
- Die Gruppe geht Paarweise mit etwas Privatsphäre Abstand, nach vorab bestimmten Zeitphasen und Signalen (z.B. Handy-Timer) wechselt die rechts gehende Person zum Nächstvorderen als neuem Gesprächspartner, die an der Spitze rechts gehende Person bewegt sich zu der am Ende links gehenden Person.
- Nach vorheriger Absprache können alle an den Weg-Kreisel(n) (Start/Ziel und Zufahrt Häuser 2, 3, 4) kurz als Kreis zusammen kommen und einen Stimmungssatz aus dem aktuellen Zweiergespräch „teilen“ bzw. jeder Felsen als „Speaker's Corner“ genutzt werden: „Meine aktuelle Botschaft für Euch:...!“, dann geht es weiter.





WIR-SIND-DAS-TEAM

WALD-RUNDWEG IM WESTEN – 7 ERLEBNISSE ZUR WIR-KULTUR

Das individuelle „Ja!“ zu der Gruppe zum Beginn vom Weg wird an verschiedenen Stationen durch die charaktervollen Eigenarten der anderen Teilnehmer zunehmend „geprüft“ und motiviert – bis die Gruppe sich selbst und gegenseitig zum Finale hin unterstützt!

Reine Gehzeit: ca. 30 Minuten

Zeit-Empfehlung mit Übungen: ca. 1,5 – 2 Stunden

WERTSCHÄTZUNG
&
VERLÄSSLICHKEIT

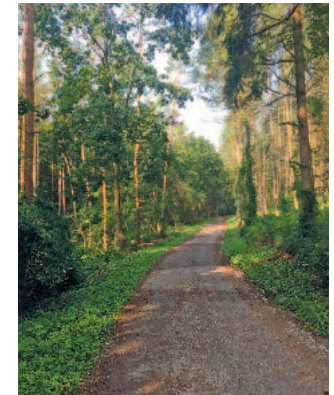
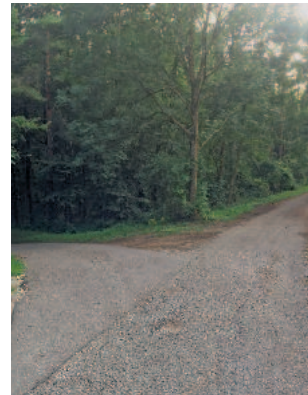
1 EINSTIMMUNG

Mit einem bewussten „Ja!“ in die WIR Kultur

HINTERGRUND Jede gute eingespielte Gruppe durchläuft verschiedene Phasen. An dieser ersten Y-Weggabelung entscheidet sich die Gruppe für die Gruppe und deren WIR-Kultur – mit allen Konsequenzen.

ATMEN Kurz stehen bleiben für ein gemeinsames AUS-Atmen, um Altes loszulassen, dann einen bewussten Schritt nach vorne gehen, die Waldluft stärkend mit jedem EIN-Atmen wahrnehmen.

BEWEGEN Jede Person zeigt sich zu Beginn im Miteinander von ihrer reinen Schokoladenseite: im Gehen, im Laufen, in kleinen Selbst-Inszenierungen und Übertreibungen?





2

WALDMEISTERIN (rechts sichtbar oberhalb des Weges)

Gemeinsam die leichte Anhöhe meistern

HINTERGRUND Zu Beginn schafft das erste gemeinsame Naturerlebnis ein stärkendes Motivationsklima.

ATMEN Aufwärts einen gleichmäßigen, Kräfte-sparenden Geh-Atem-Rhythmus wählen, die Gruppe darf sich gemeinsam „hören“.

BEWEGEN Alle nähern sich der „Waldmeisterin“, finden eine gute Position und berühren den Baum als starkes und sichtbares Zentrum der Gruppe. Dann nennt jede Person ihren Namen in einer jetzt passenden Weise. Anschließend wieder auf den Weg zurückkehren.



3

NATURBÜHNE (rechts am Weg)

Die wahren Charaktere zeigen sich zunehmend

HINTERGRUND Nach der „netten Startphase“ kommen nun die wahren Identitäten, Eigenheiten, Meinungen laut hörbar, „live“ und mit vollem Körpereinsatz auf die Naturbühne, die nun jeder Person für ein paar Minuten gehört! (Zeige, was Du noch alles „drauf“ hast, provoziere...!)

ATMEN Tiefe und kräftige Atemzüge vor dem Bühnengang.

BEWEGEN An dieser zweiten Y-Weggabelung entscheidet jede Person für sich (spielerisch), ob sie nach dem verstärkten Kennenlernen der anderen Gruppenmitglieder immer noch motiviert rechts weiter geht oder den abwärts führenden linken (Aus-)Weg wählt. In diesem Fall ist die Gruppe gefordert, „Abtrünnige“ einfallsreich wieder auf den gemeinsamen Pfad zurückzuholen.

4

ARENA DER GEMEINSCHAFT (freier Platz)

Den eigenen Platz in der Gruppe einnehmen

HINTERGRUND In einer Gemeinschaft, die Offenheit und Mut als lebendige und ehrliche Dynamik im Miteinander wertschätzt, können Menschen umso leichter ihren Platz in der Gruppe einnehmen.

ATMEN Gemeinsamer Feueratem als Vorbereitung: durch kräftiges Zusammenziehen der Bauchmuskeln in Richtung Rückgrat entsteht das AUS-Atmen automatisch. Achtung: sehr kräftigend. Empfehlung: 10 Wiederholungen in 3 Blöcken.

BEWEGEN Nun geht es zur Sache: Jede Person kann in spielerischen „Rempel-Gesten“ – jeder mit jedem – den eigenen Platz in der Gruppe ausfüllen: kreativ-stylish, sanft oder dynamisch, jeweils ohne Worte, dafür mit offenem Blickkontakt und einer „Take-5“-Geste zum Abschluss.



5

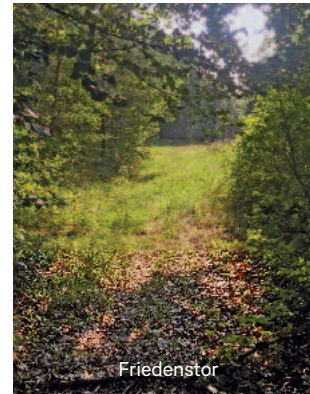
NATUR-FRIEDENSTOR + LIEGENDE BÄUME

Die Klarheit einer starken Gemeinschaft erleben

HINTERGRUND Nach Momenten der Wahrheit ist die Atmosphäre wieder gereinigt und die praktischen Erfahrungen tragen die Gemeinschaft stärker denn je. Der einzelne fühlt sich „an seinem Platz“. Was kann nun beruhigt losgelassen werden?

ATMEN Gemeinsam tief AUS-Atmen vor dem Natur-Friedenstor (Durchgang zum Wald).

BEWEGEN Jede Person durchschreitet einzeln das Tor als Zugang zum Wald und bewegt sich anschließend – mit gegenseitiger Hilfe – zu den liegenden Bäumen oberhalb des Weges (Symbole für Altes). Hier können die Aufregungen der Arena abgeschüttelt oder gegenseitig abgeklopft werden und weiter geht es mit neuer, klarer Gruppen-Kraft.

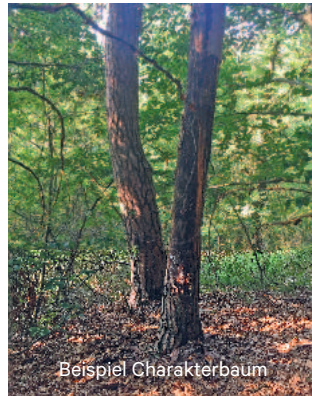


Friedenstor

Beispiel
herumliegender Baumstamm



Beispiel Charakterbaum



Beispiel Charakterbaum

6

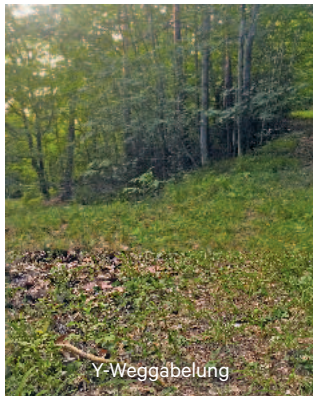
WALD DER CHARAKTER ORIGINALE (Waldareal)

Es braucht jeden von uns ...

HINTERGRUND Was uns betrifft, zieht uns an. So können wir von Bäumen, die uns gefallen oder anziehen viel über uns selbst erfahren: am besten spontan ausprobieren, ohne zu viel dabei nachzudenken!

BEWEGEN Entspannt im freien Waldareal einen eigenen „Charakterbaum“ auswählen, der exakt in diesem Moment passend erscheint, und dazu positionieren – in Sichtweite zur Gruppe. Das Bild still wirken lassen. Warum steht wer wo? Ein anschließender Austausch kann förderlich sein für die WIR-Kultur der Gruppe.

ATEM-TIPP Die charaktervolle Waldluft mit den wertvollen, aktivierenden Aromastoffen ruhig und bewusst als Frische-Kick aufnehmen.



Y-Weggabelung

Rechter Weg aufwärts für
Teamkette

7

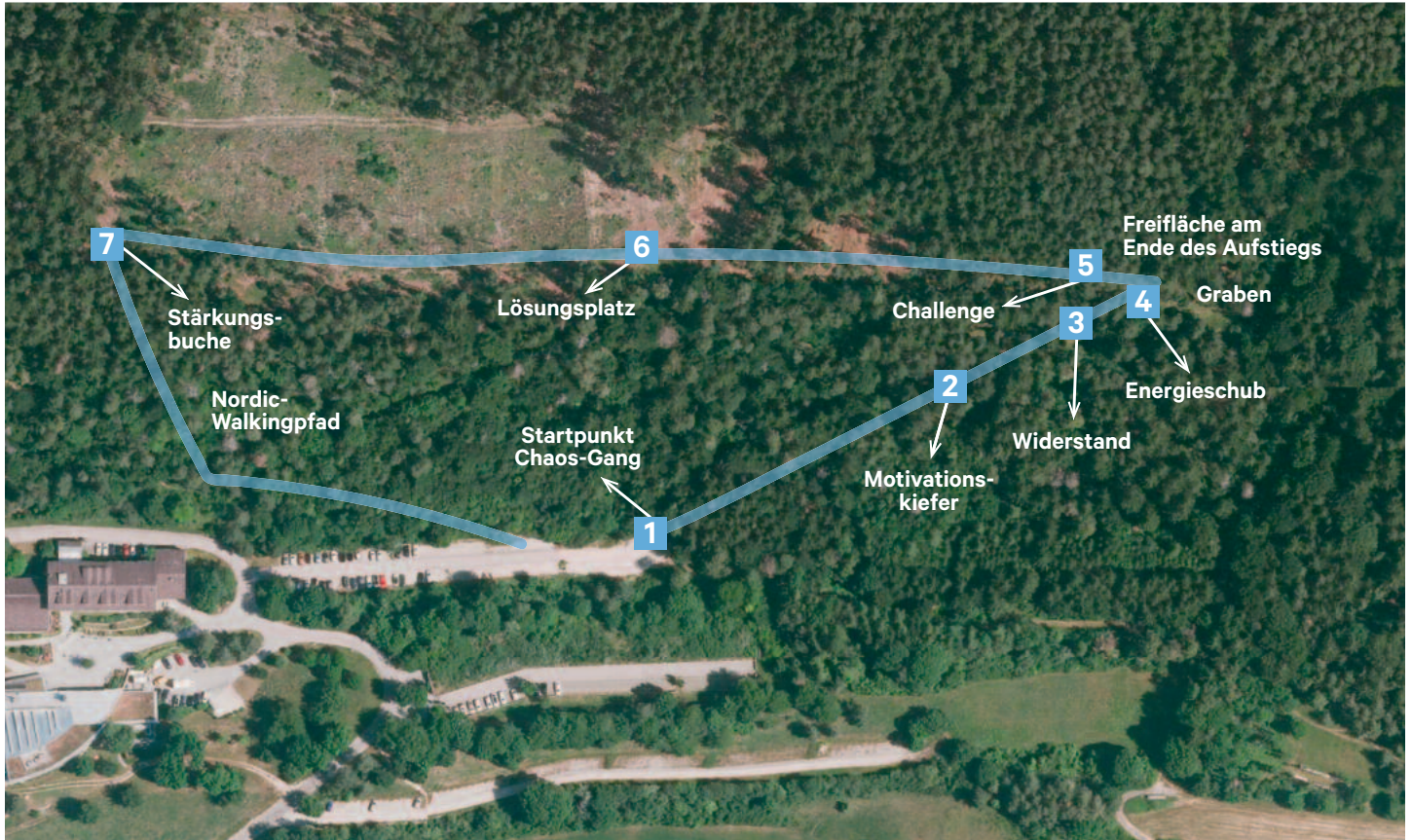
GRUPPENKETTE + FINALE WIESE (Weg aufwärts)

Die Gruppenstärke nutzen und mitnehmen!

HINTERGRUND Die Gruppe ist durch erkenntnisreiche Übungen und Szenen bis hierher gekommen. Ist sie nun – geklärt, gekräftigt und reifer denn je – in der Lage, sich selbst zu stärken?

BEWEGEN An der letzten Y-Weggabelung sich gegenseitig den Weg hinauf führen. Durch gegenseitiges Handgeben wird die jeweils hinterste Person nach vorne an die Spitze „gereicht“ bis alle die obere finale Wiese erreicht haben. Dort einen Kreis für den Abschluss-Ruf bilden.

ATMEN Auf der finalen Wiese mit einem vorher verabredeten gemeinsamen Ruf, z.B. „DAS-SIND-WIR“ den WIR-Weg abschließen.





WERTSCHÄTZUNG & VERLÄSSLICHKEIT

WIR-SIND-DAS-TEAM

WALD-RUNDWEG IM OSTEN – 7 ERLEBNISSE ZUR GEMEINSAMEN WEITERENTWICKLUNG

Aus einem anfänglich diffusen Änderungswunsch durchläuft die Gruppe an den verschiedenen Stationen vom Rundweg systematisch unterstützende Entwicklungsphasen vom Energie- und Vertrauensaufbau über Anpassungs- und Lösungsfähigkeiten bis zum Finale, wo jeder seine „Lessons Learned“ verkünden und teilen kann!

Reine Gehzeit: ca. 45 Minuten

Zeit-Empfehlung mit Übungen: ca. 2-2,5 Stunden



CHAOS-GANG (rechts am Weg)

Vorbereitung für anstehende Wachstumsphasen

HINTERGRUND Mit Blick in den verdichteten, ungeordnet scheinenden Wald links und rechts vom Weg wahrnehmen, dass es so nicht weiter gehen kann: der Änderungswunsch entsteht und wird stärker!

ATMEN Gemeinsam zum Energieaufbau am Start im Kreis 3x kurz EIN-Atmen, langsam AUS-Atmen.

BEWEGEN Im Gehen das Umfeld wirken lassen, zwischendurch 3x Gruppen-Austausch im Kreis oder in schnell wechselnden, spontanen und kurzen (!) Austauschszenen zu zweit gegenüber mit einem Satz: „woher kenne/n ich/wir Chaos in unserem Bereich bzw. wohin führen uns Unordnung oder Monotonie“?

2

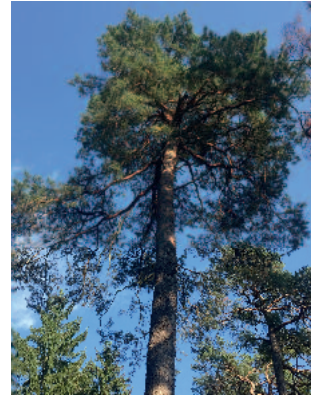
MOTIVATIONSKIEFER (sichtbare Kiefer rechts am Weg)

Startklar werden für den Aufbruch in das Neue

HINTERGRUND Für den Aufbruch in etwas Neues, Unbekanntes braucht es die bewusste Bereitschaft und Motivation – am besten gemeinsam!

ATMEN Gemeinsam ruhig und tief EIN- und AUS-Atmen mit Blickkontakt untereinander, die Gemeinschaft wahrnehmen.

BEWEGEN Mit Blick auf die „Motivationskiefer“ einen guten Stand finden und den Körper mit weit geöffneten Armen seitlich oder nach oben strecken, leicht nach hinten dehnen, die Öffnung als erwachende „Macher-Energie“ im Oberkörper wahrnehmen.



3

Widerstand! (am zweiten Barriere-Baum)

Die bequeme Komfortzone verlassen

HINTERGRUND Die Überwindung von inneren Widerständen lässt eine neue Kraft entstehen.

ATMEN Individuelles Feueratem: durch kräftiges Zusammenziehen der Bauchmuskeln in Richtung Rückgrat entsteht das AUS-Atmen automatisch. Achtung: sehr kräftigend. Empfehlung: 10 Wiederholungen in 3 Blöcken.

BEWEGEN Die eigene Körperkraft aktiv wahrnehmen durch Stemmen der Arme gegen einen passenden Baumstamm bzw. als Duett, das sich in Gegenüberstellung mit gemeinsamen Händedruck auf Abstand hält.





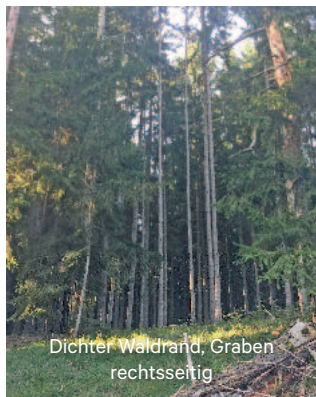
Lichtungsbühne

4 ENERGIE-SCHUB (Lichtungsbühne am Ende vom Weg) Gemeinsame Kraft in der Gemeinschaft wahrnehmen

HINTERGRUND Aus der Nähe und dem Vertrauen untereinander potenziert sich gemeinsame Energie, die nun genutzt werden kann.

ATMEN Gemeinsamer Feueratem im Kreis mit Blickkontakt: noch einmal 10 Wiederholungen in 3 Blöcken.

BEWEGEN Mindestens 5x mit spontan gewählten Partnern als Duett voneinander stehen, die Füße stabil positionieren! An den Händen fassen und langsam, im sicheren gegenseitigen Halt die Oberkörper nach hinten dehnen, dabei Vertrauen und Mut im Miteinander wahrnehmen und mit jedem weiteren Duett-Partner stärker werden lassen. Für die Nachhaltigkeit teilt jede Person anschließend im Kreis ein Wort zu der gerade subjektiv wahrgenommen Gruppenqualität.

Dichter Waldrand, Graben
rechtsseitig

Weiterer Aufstieg

5 CHALLENGE (Weg im spitzen Winkel zurück und hoch) Mit Energie und Zuversicht gemeinsam weiter kommen

HINTERGRUND Je konkreter die Herausforderung in das Blickfeld rückt, desto stärker die Motivation, sich jetzt für die Verbesserung einzusetzen.

BEWEGEN Mit einem Blick in den Graben bzw. zum verdichteten Waldrand erkennen, wo die wahren Herausforderungen liegen: welche konkrete Situation sollte optimiert werden? Danach Zweiergruppen bilden: jeweils eine Person führt den Partner, der die Augen geschlossen hat, aufwärts. Die Art des Führens, der Kommunikation und die Geschwindigkeit werden im Duett vorab bestimmt. Optimal ist das Erreichen von einem gleichmäßigen Vorwärtskommen, das statt anstrengend vielmehr entspannt-anregend ist und bei den Partnern beiderseits ein heiteres „Wir-schaffen-das!“ aufkommen lässt. Auf Wunsch oder ungefähr zur Halbzeit vom Aufwärts-Weg wechseln.

ATMEN Zu Zweit in einem gemeinsamen Geh-Atem-Rhythmus kommen.

6

LÖSUNGSPLATZ (Rodungsfläche)

Die Kraft zum konsequenten Aufräumen nutzen

HINTERGRUND Durch bewusstes Aufräumen und Abtrennen werden Reibungsverluste minimiert – und Unpassendes, Überflüssiges oder Unlukratives kann als Erfahrung transformieren.

ATMEN An der Rodungsfläche angekommen gemeinsam mehrmals und hörbar AUS-Atmen.

BEWEGEN Individuell sucht jede Person als Teil der Gruppe ein symbolisches Holzstück für etwas, was aufgeräumt und transformiert werden soll – von der Größe und Gestalt her passend. Gemeinsam werden die Objekte an einer definierten Stelle abgelegt. Anschließend in bewusst lockerer, federnder Gangart mit schwingenden Armen weiter gehen: Leichtigkeit als positive Gruppen-Stimmung mitnehmen.



7

STÄRKUNGSBUCHE (am Nordic Walking WEG Nr. 7)

Frei und gestärkt locker weiter gehen

HINTERGRUND Der gemeinsam bestandene Weg weckt neue Energien für nächste Erfahrungen, denn Anstrengungen in „wertvollen“ Phasen außerhalb der Komfortzonen lohnen sich!

ATMEN Gemeinsam im Kreis unter der Buche: ohne Zwischenpausen im gleichen Rhythmus tief EIN- und AUSatmen („Atemrad“) und gleichzeitig als Zeichen der Verbindung einen spürbaren Händedruck von Hand zu Hand „kreisen“ lassen.

BEWEGEN Jede Person tritt nun einen Schritt in den Kreis und verkündet eine persönliche Erfahrung und/oder Talent, die sie der Gruppe geben möchte – begleitet mit einer individuellen Geste? (Applaus) **Zurück den Weg leicht bergab folgen und die Leichtigkeit nach der Wachstumsreise bewusst mitnehmen!**



Stärkungsbuche

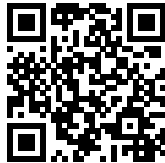


Rückweg



ABG Tagungszentrum

Leising 16, D-92339 Beilngries
T 08461.650-0, F 08461.650-1371
info@abg-tagungszentrum.de
www.abg-tagungszentrum.de



Ein Projekt in Zusammenarbeit mit NATURESPONSE® NEUES BEWEGEN IN RESONANZ MIT DER NATUR
www.sabine-schulz-kommunikation.com/naturesponse