

## Bärische Bootsregeln

**s'baerle** ist ein Ort für NaturCoaching & LifeBalance mit einem hohen Qualitätsanspruch in Bezug auf Inhalt und Performance. Um dem gerecht werden zu können, laden wir alle See-Bären an Bord ein, sich den nachfolgenden bärischen Bootsregeln zu unterwerfen, getreu dem Motto (Joachim Bauer, Selbststeuerung):

Das **Bottum-Up-System** der Lust und Laune *Ich mach, was mir Spaß macht* braucht das **Top-Down-System** der Selbstbeherrschung *Ich mach, was zieldienlich ist*, um den gewünschten Erfolg herbeiführen zu können.

1.

**Auf dem Boot -wie auch sonst bei allen Aufstellungsarbeiten in der freien Natur- tragen alle Bären ein Fell**, mit andere Worten: Wir tragen auf dem Boot keine unbedeckte Badekleidung, sondern die übliche Straßenkleidung (natürlich sommerlich leicht) bzw. wir tragen ein den Körper bedeckendes Tuch über der Badekleidung. Das Coachingprogramm erlaubt viel Freizeiten an wunderschönen Stränden und Buchten, so dass dem Sonnen- und Badespaß ausreichend an anderer Stelle nachgegangen werden kann.

2.

**Auf dem Boot -wie auch sonst bei allen Aufstellungsarbeiten in der freien Natur- enthalten sich alle Bären dem Alkohol-, Zigaretten- und sonstigen Drogengenuss**, mit andere Worten: Die Bären auf dem Boot sind clean. Diese Regel gilt selbstverständlich nicht bei Freizeiten. Hier kann jeder Bär tun und lassen, was er will.

3.

**Auf dem Boot gehen alle Bären auf leisen Pfoten**, mit andere Worten: Die Bären tragen auf dem Boot flache Schuhe mit nicht abfärbenden Gummisohlen, also keine Stöckelschuhe und sonstigen Absätze; diese Schuhe tragen die Bären nur an Bord und gehen damit nicht auf die Straße etc. Die Bären können sich natürlich auch barfüßig auf dem Boot bewegen. Diese Regel gilt selbstverständlich nicht bei Freizeiten. Hier kann jeder Bär an den Füßen tragen, was er will.

4.

**Auf dem Boot gibt es keinen nächtlichen BärenMix**, mit andere Worten, wir machen es wie die Pfadfinder: Die Bären schlafen auf der einen Seite des Bootes im Rumpf, und die Bärinnen schlafen auf der anderen Seite des Bootes im Rumpf bzw. es gibt nur FrauenTörns oder nur MännerTörns. Diese Regel gilt selbstverständlich nicht bei Freizeiten. Hier kann jeder Bär tun und lassen, was er will.

5.

**Auf dem Boot üben sich alle Bären in Stille und wertschätzender Achtsamkeit**, mit anderen Worten: Auf dem Boot verzichten wir auf Musik, Radio und ähnliches und fokussieren uns stattdessen auf die Klänge der Natur. Diese Regel gilt selbstverständlich nicht bei Freizeiten. Hier kann jeder Bär tun und lassen, was er will.

6.

**Wenn der Skipper-Bär ruft: "Alle Mann über Bord", dann springen alle Bären ins Wasser**, mit anderen Worten: Auf dem Boot hat der Skipper das "letzte Wort", denn er ist für die Sicherheit an Bord zuständig. Diese Regel gilt selbstverständlich nicht bei Freizeiten. Hier kann jeder Bär tun und lassen, was er will.