

Auf einen Blick

Über die Autorin	7
Einführung	19
Teil I: Abtauchen in den Wald	23
Kapitel 1: Waldbaden – was bedeutet das?	25
Kapitel 2: Achtsamkeit in der Natur	51
Kapitel 3: Jeder genießt anders	65
Kapitel 4: Es ist kein Meister vom Himmel gefallen	79
Teil II: Waldbaden-Praxis	87
Kapitel 5: Die Ausstattung: Einfach, praktisch und klar	89
Kapitel 6: Waldbaden für jedermann	101
Kapitel 7: Waldbaden pur und intensiv	117
Kapitel 8: Waldbaden dynamisch und kreativ	133
Kapitel 9: Waldbaden mental und spirituell	147
Kapitel 10: Waldbaden für Gruppen	165
Teil III: Körperliches und geistiges Wohlbefinden stärken	179
Kapitel 11: Waldbaden zur ganzheitlichen Stärkung der Gesundheit	181
Kapitel 12: Den Wald nach Hause bringen	201
Kapitel 13: Wald im Wandel erleben	215
Kapitel 14: Den schönsten Plätzen auf der Spur	229
Teil IV: Der Top-Ten-Teil	241
Kapitel 15: Die zehn größten Irrtümer über das Waldbaden	243
Kapitel 16: Zehn Dinge, die Sie beim Waldbaden tun sollten	251
Kapitel 17: Zehn Dinge, die regelmäßiges Waldbaden bewirkt.	257
Stichwortverzeichnis	263



Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	7
Einführung.....	19
Über dieses Buch.....	19
Törichte Annahmen über den Leser.....	20
Wie dieses Buch aufgebaut ist.....	20
Teil I: Abtauchen in den Wald.....	20
Teil II: Unterwegs sein und Waldbaden	20
Teil III: Körperliches und geistiges Wohlbefinden stärken.....	21
Teil IV: Der Top-Ten-Teil	21
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden.....	21
Wie es weitergeht	22
TEIL I	
ABTAUCHEN IN DEN WALD	23
Kapitel 1	
Waldbaden – was bedeutet das?.....	25
Mehr als die Summe der Bäume.....	26
Entschleunigen und sich öffnen.....	27
Sich von innen nach außen wenden	28
Raus aus dem Verstand und rein ins Gefühl	29
Fauna und Flora entdecken	31
Fünf Sinne und einer.....	32
Nur glauben, was man sieht.....	33
Erst schnäuzen, dann riechen	35
Das Gras wachsen hören	36
Die Haut, das größte Organ	37
Das schmeckt nach mehr	38
Ohne Berührung etwas spüren	39
Achtsamkeit, eine besondere Haltung	40
Im Hier und Jetzt in der Natur	41
Ganz bewusst sein	41
Den Entdeckergeist frei entfalten	42

Waldaufenthalte, ein Muss	45
Organisch versus künstlich und digital versus analog . . .	45
Ansteckungsgefahr: Das Natur-Defizit-Syndrom geht um	46
Natürliches Wachstum lehrt Langsamkeit	47
Reizüberflutung macht krank	47
Natürliche Reize tun gut	48
Vorbeugend und therapiebegleitend	48
Dos and Don'ts im Wald	50

Kapitel 2
Achtsamkeit in der Natur 51

Waldbaden genießen	52
Das Körperbewusstsein stärken	53
Bereit sein, langsam zu werden	54
Sich überholen lassen	55
Die anderen ausblenden	56
Smartphone ausschalten	57
Stille aushalten können	58
Gefühle zulassen	58
Nicht »tun«, sondern »sein«	59
Ohne Ziel und ohne Absicht	61
Einladungen annehmen und »Ja« sagen	62

Kapitel 3
Jeder genießt anders 65

Unterschiedliche Waldwege-Typen	66
Zügiger Wirtschaftsweg-Spazierer	67
Neugieriger Trampelpfad-Geher	67
Mutiger Unterholz-Läufer	68
Unerschrockener Dickicht-Durchbrecher	69
Waldbaden(Anti)-Typen	70
Gefühlsresistente	71
Verkopfte Analysten	72
Wahrnehmungsblockierer	72
Sich einlasser und Ausprobierer	73
Sinnliche Erkunder	74
Eintaucher und Genießer	75
Friedliche Einkehrer	76

Kapitel 4
Es ist kein Meister vom Himmel gefallen **79**

- Naturverbundenheit aufbauen 80
 - Die Bindung an die Natur festigen 81
- Bezaubernde Momente erleben 83
 - Mit Staunen die Natur betrachten..... 84
 - Veränderungen wahrnehmen 85
- Waldbaden macht zufrieden 86

TEIL II
WALDBADEN-PRAXIS **87**

Kapitel 5
Die Ausstattung: Einfach, praktisch und klar **89**

- Das richtige Outfit und Dinge für unterwegs. 89
 - Tausche Badelatschen gegen Wanderschuhe..... 90
 - Der Zwiebellook ist sinnvoll 91
 - Ich packe meinen Rucksack 92
 - Körperliches Wohlbefinden 94
 - Hängematten-Feeling 94
- Wissen, wo es langgeht..... 96
 - Anreise, Abreise und Rundreise..... 97
 - Es geht nicht um Sightseeing 98
 - Immer mal wieder neue Wege gehen..... 98
 - Mit Karte und Kompass..... 99

Kapitel 6
Waldbaden für jedermann **101**

- Konstellationen beim Waldbaden..... 101
 - Allein mit dem Wald..... 102
 - Zu zweit 103
 - In der Gruppe..... 104
 - Als Paar 106
- Zielgruppe und Gegebenheiten..... 107
 - Für Senioren 107
 - Für Kinder 108
 - Unter Anleitung 109
- Dauer des Waldbadens..... 110
 - Kurz mal raus 111

Zwei Stunden sollen es schon sein	112
Ein halber Tag ist nicht genug	113
Mit Übernachtung, bitte	114
Kapitel 7	
Waldbaden pur und intensiv	117
Waldbaden puristisch – weniger ist mehr	118
Fünf Übungen für Waldbaden pur.	120
Waldbaden intensiv – Wahrnehmung stärken	126
Fünf Übungen für Waldbaden intensiv.	126
Regelmäßig sollte es schon sein	131
Persönliche Erlebnisse be- und aufschreiben	131
Kapitel 8	
Waldbaden dynamisch und kreativ	133
Für die körperliche Stärkung	134
Viermal zwei Übungen für die körperliche Stärkung	135
Gestalten, was gefällt	140
Vier Übungen zum Gestalten, was gefällt.	141
Kapitel 9	
Waldbaden mental und spirituell	147
Den Geist entspannen, regenerieren und stärken.	148
Entspannung pur dank Natur.	148
Die Natur als Vorbild	150
Fünf Übungen für das mentale Waldbaden.	151
Eine höhere Ebene	156
Etwas Geheimnisvolles liegt in der Luft	158
Fünf Übungen für das spirituelle Waldbaden	160
Kapitel 10	
Waldbaden für Gruppen	165
Waldbaden zur Teamentwicklung.	166
Waldbaden als Event.	169
Waldbaden im betrieblichen Gesundheitsmanagement.	172
Waldbaden als Bildungsurlaub	175

**TEIL III
KÖRPERLICHES UND GEISTIGES
WOHLBEFINDEN STÄRKEN..... 179**

**Kapitel 11
Waldbaden zur ganzheitlichen Stärkung
der Gesundheit..... 181**

Waldbaden für körperliche Gesundheit.....	182
Körperliche Entspannung.....	183
Stärkung des Immunsystems.....	185
Gelenkschonende Bewegungen.....	187
Entlastung der Atemorgane und Augen.....	188
Senkung des Blutdrucks.....	190
Waldbaden für die mentale Gesundheit.....	190
Geistige Entspannung.....	191
Klares Denken üben.....	192
Steigerung der Konzentration und Gedächtnisleistung.....	192
Positives Denken fördern, Depressionen und ADHS lindern.....	193
Steigerung der Fähigkeit zur Lösungsfindung und Kreativität.....	194
Waldbaden für seelische Gesundheit.....	195
Schönheit der Natur ist Balsam.....	196
Staunen über die Vielfalt.....	196
Demut spüren.....	197
Akzeptanz erfahren – so sein.....	198
Waldaufenthalte bei Antriebslosigkeit, Überreizung, chronischem Stress und Nervosität.....	198

**Kapitel 12
Den Wald nach Hause bringen..... 201**

Die Kraft des Waldes in den eigenen vier Wänden.....	201
Zapfen, Blätter, Moos und Co.....	202
Baumöle fürs Wohlbefinden vernebeln.....	204
Fichte, Kiefer, Tanne, Lärche, Hinoki und Zeder.....	206
Selbstgemaltes von unterwegs.....	207
Naturmusik, die verzaubert.....	208
Teezeremonie mit Fichtennadeln.....	209
Die Vorstellung beflügelt.....	210
Die Kraft der Vorstellung nutzen.....	211
Den eigenen Waldbesuch vorstellen.....	211
Gedichte zum Träumen.....	213
Mythen, Märchen und Sagen.....	213

Kapitel 13	
Wald im Wandel erleben	215
Jahreszeitenwechsel ist faszinierend	215
Der Winter – weiß und wunderbar	217
Das Frühjahr – das Leben erwacht	219
Der Sommer – zwischen Wohlgefühl und Wärme	220
Der Herbst – sanfter Rückzug	221
Morgens, mittags und abends	221
Frühaufsteher erleben mehr	222
Der Sonne auf der Spur	222
Lichtverhältnisse und Schattenspende	222
Dann ist Waldbaden am gesündesten	223
Es gibt kein schlechtes Wetter	224
Wenn die Sonne vom Himmel brennt	225
Den Regentropfen lauschen	225
Knirschender Schnee und weißer Atem	225
Nasskalt ist eine Herausforderung	226
Kapitel 14	
Den schönsten Plätzen auf der Spur	229
Voraussetzungen für einen guten Platz zum Waldbaden	230
Leichte Erreichbarkeit	231
Ursprünglichkeit bedeutet Natürlichkeit	231
Gesunder Mischwald	232
Abwechslungsreiche Fauna	232
Natürliche Waldwege	233
Felsen, Baumstämme, Totholz und Moose	234
Meer, Weiher oder Bach	235
Durchlässigkeit, Lichtungen und Fernsichten	236
Wenig Lärm um alles	236
Wenn Steigung, dann sanft	237
Frei von wirtschaftlicher Nutzung	237
Checkliste: Das ideale Areal für Walderleben	238
Der Kraftort – mit dem Herzen sehen	239
Naturschutz sollte Pflicht sein	239
TEIL IV	
DER TOP-TEN-TEIL	241
Kapitel 15	
Die zehn größten Irrtümer über das Waldbaden ..	243
Waldbaden ist wie spazieren gehen	244
Zum Waldbaden braucht man einen See	244

Waldbaden ist nur was für Esoteriker	245
Waldbaden gab es schon immer, nur hieß es nicht so	246
Waldbaden kann nebenbei mitgemacht werden	246
Beim Waldbaden kann ein Schwätzchen gehalten werden ...	247
Waldbaden geht in jedem Wald	247
Waldbaden ist zu langsam, um gesund zu sein	248
Waldbaden geht genauso gut im Park	248
Waldbaden ist nur bei gutem Wetter möglich	249

Kapitel 16
Zehn Dinge, die Sie beim Waldbaden tun sollten **251**

Abhängen bei trockenem Sommerwetter	251
Die Morgendämmerung erleben.	252
Im Herbst dem Laub folgen	252
Den Schneefall begrüßen	253
Durch den sprudelnden Bach waten	253
Den Frühling begleiten	254
Nachtruhe in der Natur	254
Im Regen stehen	254
Übers Moos laufen	255
Den Zwergen und Kobolden begegnen	255

Kapitel 17
Zehn Dinge, die regelmäßiges Waldbaden bewirkt **257**

Ein Gefühl von Leichtigkeit	257
Eine Verbindung mit der Natur	258
Vieles erscheint unwichtig und verliert an Bedeutung	258
Erfrischung und Ermunterung verspüren	259
Körper und Geist lernen zu entspannen	259
Gesteigerte Konzentrationsfähigkeit erfahren	259
Balance und Koordination stärken	260
Sich ruhig und besonnen fühlen	260
Neue Ideen und Lösungen finden	260
Den Wald schützen wollen	261

Stichwortverzeichnis **263**

