

Arbeitsblatt - Natur pur

Impulse für besondere Momente - Impuls 3 - Resilienz mit Herz

Die Natur ist ein wunderbarer Ort zum Regenerieren und Entspannen. Es ist wissenschaftlich erwiesen, daß die Natur einen positiven Einfluss auf unser Gehirn und Verhalten hat.

Schon der Anblick des Waldes tut gut.

Ein Aufenthalt im Grünen reduziert Stress, baut Ängste ab, führt zu mehr Kreativität, unsere Aufmerksamkeit wächst und wir können einfacher in soziale Kontakte treten. Welch angenehme Art und Weise etwas für unsere Gesundheit zu tun und wie von selbst innere Ressourcen aufzubauen, nur indem wir in der Natur sind.



Tipps für den (beruflichen) Alltag

Vielleicht reicht Dir die Zeit im Alltag oder im Beruf nicht aus für einen Spaziergang im Wald oder in der Natur, dennoch kannst da, wo Du bist

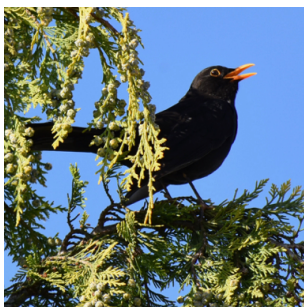
den Zauber der Natur entdecken und sei er noch so klein!

Es geht darum sich dieser kleinen Schätze, die die Natur laufend für uns bereit hält, bewußt zu werden, sie wahrzunehmen, zu bemerken ...

Das **Gänseblümchen am Wegrand** oder auch in der Stadt. Hast Du es Dir schon einmal genau angeschaut? Die Blütenblätter, die Anordnung die Farben und die kleinen gelben „Löwenmäulichen“ im Inneren? Wenn Du magst, pflücke eines und beobachte, was bemerkst Du?



*Welche Wirkung kannst Du entdecken?
Gedanken, Gefühle, körperlich sichtbar?*



Die Amsel und ihr wunderbarer Gesang ...

Welch ein Geschenk, wenn im Frühling die ersten Vögel zu singen beginnen. Hörst Du sie? Vielleicht bist Du im Büro oder kaufst ein oder bist gerade aufgewacht? Nimm Dir einen Moment Zeit, wenn Du magst schließe die Augen und höre ihnen einfach zu ...

*Welche Wirkung kannst Du entdecken?
Gedanken, Gefühle, körperlich sichtbar?*

Kennst Du das? Du stehst mit Deinem Auto vor einer roten Ampel. Die Sonne scheint, Dein Blick ist nach vorne gerichtet und dann entdeckst Du, wie Sonnenstrahlen im Seitenspiegel des vorausfahrenden Autos das Licht reflektieren. Und was entdeckst Du? Einen „**Lichtigel**“ dessen feine Strahlen bis zu Dir reichen. Solche Momente empfinde ich als „Angel-Kisses“, die mich verzaubern. Es ist dann fast schade, wenn die Ampel auf Grün springt!

Die Natur bietet uns immer wieder Gelegenheit uns von ihr berühren zu lassen, innezuhalten ...

Viel Freude beim Aufspüren solcher besonderen Momente, die Dich die Natur erleben lässt.

Herzliche Grüße
Marion Rosenkranz

Waldbaden - Übungen

Möchtest Du Waldbaden ausprobieren?

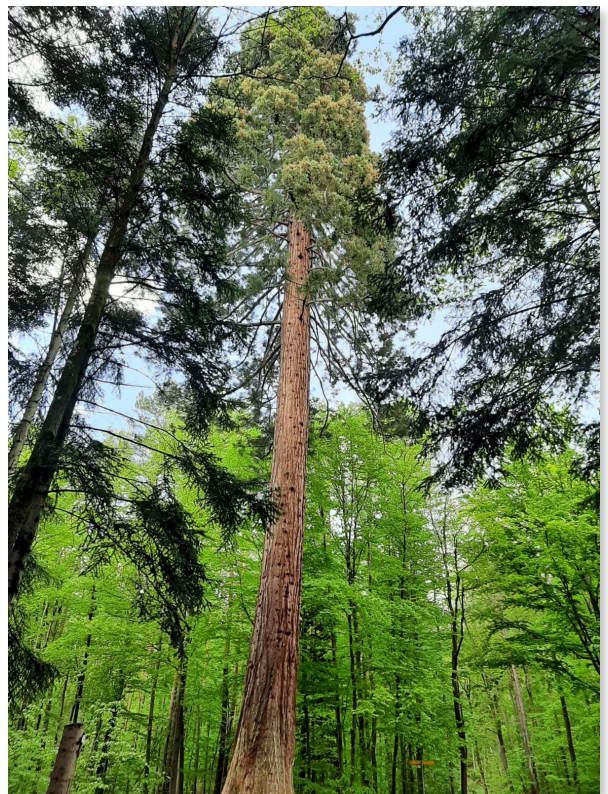
Dann nimm Dir Zeit für einen gemütlichen Spaziergang in der Natur.

Übung 1

Dabei einen schönen Stein am Wegesrand einsammeln, mehrere Sekunden den Blick in die Ferne schweifen lassen, damit die Augen frei werden und danach den Stein fokussieren. Eine schöne Übung, um im stressigen Alltag auch kleinen, unscheinbaren Dingen Bewusstsein und Aufmerksamkeit zu schenken. Das Hier und Jetzt!

Übung 2

Suche Dir im Wald ein stilles Plätzchen und genieße für einige Minuten den Bildausschnitt, der vor einem liegt. Zunächst Bäume, Blätter und kleine Waldtiere wie ein Bild im Museum betrachten. Nach ein paar Minuten wird der Blick deutlich fokussierter und es werden auch Details wie die Maserung der Blätter, kleine Knospen an Ästen oder Ameisen am Waldboden wahrgenommen.



Herzliche Grüße
Gabriele Oesterwind
IKK Classic