

# Inhalt

Übungsverzeichnis .....	7
Danksagung.....	9
Vorwort zur 2., überarbeiteten Auflage .....	11
Einleitung.....	17
<b>TEIL 1: GRUNDLAGEN.....</b>	<b>35</b>
<b>1. Die Haltung der Achtsamkeit .....</b>	<b>37</b>
1.1 Definition.....	37
1.2 Dimensionen der Achtsamkeit .....	44
<b>2. Achtsame Naturzugänge.....</b>	<b>49</b>
2.1 Natur und Naturzugänge .....	49
2.2 Der achtsame Zugang zur Natur.....	50
2.3 Formen des achtsamen Naturzugangs .....	51
<b>3. Empfehlungen für die Achtsamkeitspraxis in der Natur .....</b>	<b>63</b>
3.1 Allgemeine Empfehlungen.....	64
3.2 Empfehlungen für Gruppenleiter.....	66
3.3 Empfehlungen für die Achtsamkeitspraxis mit Kindern.....	69
<b>TEIL 2: DIE ÜBUNGEN .....</b>	<b>73</b>
4. Rezeptive Übungen .....	83
5. Erkundende Übungen .....	129
6. Empathische Übungen .....	167
7. Spielerische Übungen .....	181
8. Gestaltende Übungen .....	197
9. Kontemplative Übungen .....	229

<b>TEIL 3: HINTERGRÜNDE</b> .....	255
<b>10. Achtsamkeit in der Naturpädagogik</b> (Verena Schatanek).....	257
10.1 Achtsamkeit in verschiedenen naturpädagogischen Strömungen.....	261
10.2 Bildung für nachhaltige Entwicklung .....	271
10.3 Umweltpsychologische Perspektiven .....	274
10.4 Achtsamkeit in der Natur und Naturpädagogik – praktische Erfahrungen mit Kindern und Jugendlichen .....	278
10.5 Achtsamkeit in der Natur und Naturpädagogik – praktische Erfahrungen mit Erwachsenen.....	295
<b>11. Zur Bedeutung der Achtsamkeit in der Natur für Wohlbefinden und seelische Gesundheit</b> (Michael Huppertz).....	309
<b>12. Achtsamkeit und Naturethik</b> (Michael Huppertz) .....	323
12.1 Der ethische Aspekt der Achtsamkeit .....	323
12.2 Achtsamkeit und die Eigenwerte der Natur .....	324
12.3 Die Notwendigkeit der moralischen Reflexion .....	326
12.4 Naturethische Positionen .....	327
12.5 Naturethik aus der Sicht des In-der-Natur-Seins und der Achtsamkeit.....	336
<b>13. Die spirituelle Suche in der Natur</b> (Michael Huppertz).....	341
13.1 Spiritualität.....	341
13.2 Spiritualität und Achtsamkeit .....	342
13.3 Achtsamkeit und Spiritualität in der Natur .....	343
13.4 Interpretationen spiritueller Naturerfahrungen.....	349
Literaturverzeichnis.....	359

# Übungsverzeichnis

V = neue Varianten, N = neue Übung (gegenüber Erstauflage)

Blitzlicht .....	75	23. Am Wasser .....	119
Sharing .....	76	24. Impulse wahrnehmen und nicht befolgen .....	121
Und-Techniken.....	78	25. Bei sich sein – in der Natur sein (V).....	122
Vorstellungsrunde „Wir in der Natur“ (V).....	79	26. Auf der Erde liegen (V).....	124
Der eigene Platz .....	81	27. Weite Achtsamkeit.....	126
Versammlungsplatz.....	82		
<b>4. Rezeptive Übungen .....</b>	<b>83</b>	<b>5. Erkundende Übungen .....</b>	<b>129</b>
1. Vorschläge zurufen (V).....	83	28. Panoramaübung.....	129
2. 90-Grad-Drehen .....	85	29. Thematisches Erkunden (N) .....	130
3. Einen Ort sehen (N) .....	87	30. Natur und Kultur (N).....	132
4. Denken, Hören, Schauen (N).....	88	31. Reviere erkunden.....	134
5. Einen Ort hören (V).....	90	32. Der Wechsel der Atmosphäre (V) .....	135
6. Mit dem inneren Bild wahrnehmen (V).....	93	33. Das Wetter erkunden .....	137
7. Nah-Fern-Übung .....	94	34. Absichtsloses Erkunden .....	138
8. Horizont eröffnen .....	95	35. Zeitpanorama (V).....	139
9. Gehen auf unebenem Boden.....	97	36. Baum blind tasten und wiederfinden (V).....	141
10. 3-2-1-Übung .....	98	37. Jahreszeiten erkunden .....	143
11. Klangspuren (N) .....	99	38. Suchen und Sammeln (V) .....	145
12. Drei Fokuse .....	100	39. Spiegelgang .....	148
13. Sich für einen ungewohnten Sinn entscheiden (N).....	101	40. Den Untergrund wahrnehmen ...	150
14. Zwei-Bäume-Übung .....	102	41. Landschaftslinien aus unter- schiedlichen Perspektiven (N).....	151
15. Natürliche Berührungen .....	103	42. Lücken .....	152
16. Berührungen der Natur (V).....	105	43. Mit dem Körper die Umgebung erkunden .....	154
17. 3-Stufen-Tasten (V) .....	107	44. Fotograf und Kamera .....	155
18. Körperreise mit Baum .....	110	45. Sich Raum nehmen .....	157
19. Frieren .....	111	46. Natur als Atemraum.....	158
20. Den Wind wahrnehmen (N).....	113	47. Wo kommt es her? .....	159
21. Schmecken .....	115		
22. Riechen und Schnuppern (V).....	116		

48. Blind führen .....	160	73. Miniaturlandschaft .....	202
49. Tülltuchübung .....	162	74. Farbpaletten (V).....	204
50. Nomadenübung.....	164	75. Mit Pflanzensäften klecksen .....	207
51. Gegensätze in der Natur suchen..	166	76. Arrangement auf dem Wasser (V).....	209
<b>6. Empathische Übungen</b> .....	167	77. Naturaquarelle (N) .....	211
52. Den Tieren in der Natur zuhören .....	167	78. Beleuchten.....	213
53. Natureindrücke beschreiben und teilen (N) .....	169	79. Verfremden .....	214
54. Gemeinsame Wege (N).....	170	80. Waldnetz oder Mandala .....	215
55. Bewerten und Nicht-Bewerten (N) .....	172	81. Drei Dimensionen .....	217
56. Mikrokosmos .....	174	82. Verbinden .....	218
57. Einem Tier folgen (V) .....	175	83. Aufräumen .....	219
58. Sich Tieren nähern .....	177	84. Archäologiefeld .....	220
59. Zeitgefühle (N).....	180	85. Waldkunst .....	221
<b>7. Spielerische Übungen</b> .....	181	86. Mein Barfußpfad.....	222
60. Tastmemory .....	181	87. Borkenkäferäste einfärben .....	224
61. Mehr und weniger.....	182	88. Naturkonzerte (V) .....	225
62. Mit Geräuschen führen .....	184	<b>9. Kontemplative Übungen</b> .....	229
63. Mit Stöcken führen (N).....	187	89. Kontemplationen in der Natur (V).....	229
64. Schleichen .....	188	90. Themen und Metaphern (N).....	233
65. Silhouetten Übung (N) .....	189	91. Naturerlebnisse .....	236
66. Geschwindigkeitsvariationen .....	191	92. Sonnenuntergang oder -aufgang, Dämmerung und Nacht .....	238
67. Baumtelefon .....	192	93. Feuer .....	241
68. Steilhang erklettern .....	193	94. Kleine Welt.....	243
69. Mit Wasser experimentieren.....	195	95. Wasser.....	244
<b>8. Gestaltende Übungen</b> .....	197	96. Vorstellen – Erfahren (N).....	246
70. Unscheinbares in Szene setzen ...	197	97. Anfängergeist in der Natur (N)...	247
71. Zeichnen .....	199	98. Brückenübung (V) .....	249
72. Landschaftslinien mit Bewegungen gestalten (V).....	201	99. Unter Bäumen .....	250
		100. Durchschreiten eines alten Waldbestandes (N) .....	252
		101. Jahreszeiten .....	253