

Karin Greiner
Martin Kiem

Wald

tut

gut!

Stress abbauen, Wohlbefinden
und Gesundheit stärken

Fotografiert von Martina Weise

atVERLAG

INHALT

VORWORT

EINLEITUNG: AB IN DEN WALD!

- 12 Was ist ein Wald?
- 14 Was ist Waldbaden?
- 16 Warum wir uns nach der Natur sehnen
- 18 Go green, think green, live green
- 20 Entschleunigen
- 23 Sehnsucht Natur –
zurück zu den Wurzeln
- 26 Wissen als Basis für einen weisen
Umgang mit der Natur
- 28 Anregungen und Übungen

SICH DEM WALD NÄHERN

- 34 Welt der Wälder – Wälder der Welt
- 36 Wald und Mensch verbindet eine lange
Geschichte
- 39 Wälder – Urheimat des Menschen
- 42 Wald – Paradigma für Natur
- 44 Der Wald als Ort der Wandlung
- 46 Warum fühlen wir uns im Wald so wohl?
- 48 Stress
- 56 Biophilie: Warum wir Grün um uns
brauchen

- 58 Der Mensch als Beziehungswesen
- 61 Zurück zu uns selbst
- 64 Landschaften zum Wohlfühlen –
Orte der Glückseligkeit
- 66 Die Natur ist gut für die Psyche
- 69 Sich wieder mit der Natur verbinden
- 72 Die Sinne wecken
- 74 Die geheime Macht des Anfängergeistes
- 76 Biofeedback & Neurofeedback
- 78 Anregungen und Übungen

IM WALD ANKOMMEN UND EINTAUCHEN

- 88 Das Ökosystem und der Lebensraum
Wald
- 90 Wälder und Waldgesellschaften
- 92 Vom Ökotoptop über das Biotop
zum Psychotop
- 95 Naturästhetisches Erleben
- 97 Psychosomatik und
Psycho-Neuro-Immunologie
- 99 Yes, I can!
- 102 Achtsamkeit
- 106 Im Wald ankommen
- 108 Anregungen und Übungen

IM WALD SEIN

- 118 Was der Wald leistet
- 119 Die Multifunktionalität des Waldes
- 129 Waldbäume und ihre Qualitäten
- 142 Die Geschenke des Waldes
- 168 Wohin, in welchen Wald?
- 169 Naturverbundenheit wecken,
fördern und kultivieren
- 172 Die Wirkmechanismen naturnaher
Umgebung
- 173 Lieblingsplätze
- 174 Im Wald bei sich selbst ankommen –
Anregungen und Übungen

DEN WALD WOHLIG GENIESSEN

- 186 Der Kraftort Wald
- 188 Dunkler Tann und helle Lichtung
- 191 Der Wald in den Jahreszeiten
- 194 Der Wald zu unterschiedlichen
Tageszeiten
- 196 Der Wald und die Elemente
- 198 Waldbaden?
- 228 Denken versus Wahrnehmen –
Anregungen und Übungen

SICH AN DEN WALD ERINNERN

- 238 Ein Wald für alle Sinne
- 241 Ein Ausblick auf die zukünftige
Entwicklung
- 243 Kleine Fluchten
- 244 Erinnerungsmethoden und Übungen

ANHANG

- 250 Rezepte
- 256 Vom richtigen Verhalten im Wald
- 257 Generelle Verhaltenstipps:
Risiken und Gefahren im Wald
minimieren
- 259 Nützliche Internetadressen
- 259 Weiterführende Literatur
- 261 Nachwort und Dank
- 262 Die Autoren