

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Aspekte des Walderlebens	3
2.1	Ökologische Aspekte des Walderlebens	3
2.2	Psychische Aspekte des Walderlebens	5
2.3	Somatische Aspekte des Walderlebens	6
2.4	Neurowissenschaftlich begründete Wirkung des Walderlebens: Fakten und Untersuchungen.	6
3	Gesundheits- und Krankheitsbegriff in der Integrativen Therapie	9
3.1	Die mögliche Bedeutung des Waldes in der Salutogenese	9
4	Anthropologie der Integrativen Therapie	11
4.1	Die anthropologischen Grundaxiome in der Integrativen Therapie	11
4.2	Entfremdungsphänomene der Gegenwart	12
4.3	Integrative Ökopsychosomatik	13
5	Aspekte der Leiblichkeit	15
5.1	Die vertikale Dimension	15
5.2	Die horizontale Dimension	16
5.3	Das Konzept der Zwischenleiblichkeit	17
5.4	Die temporale Dimension	17
5.5	Der soziale Leib	18

6	Das Prinzip der Komplexen Achtsamkeit	19
6.1	Green Meditation (IGM)	19
6.2	Waldtherapie	20
6.3	Naturtherapien als wichtige Ergänzung im Bündel möglicher therapeutischer Maßnahmen	20
7	Konkrete Interventionsformen für das Walderleben aus der Perspektive der komplexen Achtsamkeit	23
7.1	Walderleben in der Anamnese	23
8	Komplexe Achtsamkeit im Walderleben – 14 Übungen	27
8.1	Der befreundete Ort	27
8.2	Die Schwelle des Waldes in den Wald überschreiten	28
8.3	Die Sorgenstein-Übung am Waldeingang	29
8.4	Mit einer Fragestellung in den Wald gehen	29
8.5	In den Wald eintauchen – mit allen Sinnen	29
8.6	Übung Drei – zwei – eins	30
8.7	Sich von einem Grün besonders anziehen lassen	31
8.8	Unter die Lupe nehmen	32
8.9	Die Gehmeditationsübung	32
8.10	Die Wurzeln in meinem Leben	33
8.11	Der Austritt aus dem Wald	34
8.12	Die Journey-Stick-Übung	34
8.13	Die Baumübung	35
8.14	Die Baumübung in Verkörperung	36
9	Der Wald auf dem Rezept	39
9.1	Der Wald im gruppentherapeutischen Setting	41
10	Kritische Reflexion – Grenzen	43
	Literatur	47