



# WALDBADEN

## Mit Bewegung in Balance kommen!

Dr. Edith Konrad – Trainingsanleitung zum gleichnamigen Buch

Bestellung: [www.amazon.de](http://www.amazon.de) und [www.ipi.co.at/shop](http://www.ipi.co.at/shop)

## Hinweise und Impressum

Auf den folgenden Seiten finden Sie die Trainingsanleitung zum Buch „Waldbaden. Balance durch Bewegung. Eine Trainingsanleitung“ für Ihr persönliches Training bequem zum Ausdrucken, ablegen in Ihrer Trainingsmappe und auch zum Mitnehmen einzelner Anleitungen zu den WaldSpaziergängen. Zum Einstimmen und Entspannen finden Sie auf YouTube ein kleines Meditationsvideo „Edith Konrad. Waldbaden. Ein virtueller WaldSpaziergang“.

Die Trainingsanleitung ist ebenso wie das gesamte Werk urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, auch die der Übersetzung, des Nachdrucks und der Vervielfältigung dieses Titels oder von Teilen daraus, sind vorbehalten. © ipi – Netzwerk Interaktion, Dr.<sup>in</sup> Edith Konrad

Der besseren Lesbarkeit geschuldet verwenden wir überwiegend die männliche Schreibweise und meinen damit im Sinne der Gleichstellung jeweils beide Geschlechter.

Text: Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Edith Konrad

Bilder: © ipi Netzwerk

Lektorat: ipi Netzwerk-Team

Waldbaden. Balance durch Bewegung. Eine Trainingsanleitung

Buch-ISBN: 9798730203259

Mai 2021

# Vor dem ersten Spaziergang noch sieben Tipps zur Vorbereitung

## 1. EIN SCHLUCK LEBENSELIXIER

Wasser ist Grundlage allen Lebens. Bäche, Flüsse, Seen, Feuchtgebiete und Meere sind Lebensraum einer Vielzahl von Pflanzen und Tieren und wichtige Bestandteile des Naturhaushaltes. Das Grundwasser ist Trinkwasserspender und Lebensraum zugleich. Wir nutzen Wasser für unsere Ernährung, die tägliche Hygiene und für unsere Freizeitaktivitäten. Der Mensch besteht zu 70 bis 80 (bei Kleinkindern) Prozent aus Wasser, wir können auf vieles verzichten, aber auf Wasser über einen längeren Zeitraum nicht.

Ein Mangel an Wasser, das ist Faktum, führt zu gravierenden gesundheitlichen Problemen (Dehydration, Stoffwechsel, ...), da die Funktionen des Körpers, die auf das Wasser angewiesen sind, eingeschränkt werden. Gängige Empfehlungen sprechen von einem täglichen Wasserbedarf von rund 2 Prozent des eigenen Körpergewichtes, wobei dies nur eine Orientierung und ein Richtwert sein kann. Den individuellen Bedarf muss jeder für sich selber herausfinden. Obwohl die – vor allem westliche – Wissenschaft oft uneins ist, was regelmäßigen Wassergenuss und das permanente Auffüllen unseres Wasserdepots betrifft, zeigen unzählige Erfahrungen in Lernsituationen die positive Wirkung regelmäßigen Wassertrinkens.

Deshalb: Vor dem Training ein Glas Wasser trinken. Nicht zu kalt und nicht zu warm. Vorab in den Körper hineinspüren und darauf achten, wie die Energie verteilt ist. Dann das Glas Wasser in kleinen Schlucken trinken. Spüren Sie, wie das Wasser sich im Mund anfühlt, die Speiseröhre runterfließt, den Magen erreicht. Spüren Sie, ob sich Schluck für Schluck der Energiehaushalt im Körper verändert. Die Veränderung wird oft erst nach längerem Training wahrgenommen. Nehmen Sie auf Ihren Spaziergang eine Flasche Leitungswasser mit. Trinken sie einen kräftigen Schluck zu Beginn, vor der Übung und zum Abschluss Ihres Spazierganges.

Tipp: Generell sollten Sie über den ganzen Tag hinweg verteilt immer wieder Wasser in kleinen Schlucken trinken. Vor allem vor stressigen Situationen, Prüfungen etc. daran denken, sich ein Glas stilles Wasser als Energielieferant hinzustellen. Direkt zum Essen nicht zu viel trinken, da sich dadurch die Verdauungssäfte verändern. Obst und Gemüse, die viel Wasser enthalten, helfen dem Körper in der Befeuchtung.

## 2. BARFUßGEHEN

Barfuß zu gehen, ist eine gute Achtsamkeitsübung und fördert die Körperwahrnehmung immer und überall. Weil sich der nackte Fuß besser an den Untergrund anpasst, wird der Bodenkontakt spürbarer und intensiver erlebbar. Also - so oft wie möglich Schuhe ausziehen! Der Energiefluss wird durch das permanente Anpassen der Fußsohle an den Untergrund intensiviert.

Ein gut geerdeter Mensch hat einen ausgeglichenen Energiehaushalt. Viele Menschen der westlichen Welt weisen permanente Untererdung oder Übererdung auf. Außerdem ist die Energie oft ungleich verteilt, tendenziell haben Menschen, die „Kopfarbeiter“ sind, zu viel Energie im oberen Körperbereich und zu wenig im unteren. Auf dem Boden zu laufen bedeutet noch lange nicht, dass wir auf dem Boden der Tatsachen sind. Unsere Sprache hat hierfür auch viele Metaphern bereit. So stehen wir mit beiden Beinen im Leben, sind verwurzelt oder abgehoben und manchmal wird uns buchstäblich der Boden unter den Füßen weggezogen oder es tun sich Abgründe unter uns auf. Wer präsent und im Hier und Jetzt ist, also auch gut geerdet ist, kann damit leichter umgehen.

Wenn Sie an Ihrer Energieverteilung arbeiten und den Energiefluss durch regelmäßiges Üben ins Lot bringen, werden Sie tatsächlich im wahrsten Sinne des Wortes auch „standhafter“ werden. Denn der Kontakt zum Boden entscheidet tatsächlich auch mit, ob wir mit beiden Beinen im Leben stehen, den Boden unter den Füßen verloren haben, unsere Wurzeln spüren oder total abgehoben sind.

Die besten Übungen zum langsamen Erden sind Barfuß-Gehübungen auf unterschiedlichen Untergründen.

Schuhe ausziehen und den Untergrund, auf dem wir gerade stehen, bewusst wahrnehmen.

- Wie fühlt sich dieser an?
- Angenehm? Eher unangenehm?
- Warm? Kalt?
- Welche Beschaffenheit hat er?

▪ ...

Bewusst kann hier auch immer wieder auf Böden in Innenräumen (Parkett, PVC-Belag, Fliesen, Teppich ...), aber auch auf asphaltierten Straßen, Kieswegen, Sandwegen, Gras oder Waldwegen geübt werden. Vor allem mit Kindern macht diese Übung Spaß. Mit Erwachsenen kann man dabei auch intensiv über die Gefühle, Empfindungen, Erinnerungen und Bilder, die dabei auftauchen, reden.

### 3. ANKOMMEN UND DANN ERST LOSGEHEN

Überlegen Sie einmal, wie oft sie am Morgen in die Arbeit hetzen um irgendwann erschöpft vor dem Computer sitzen, in der Klasse stehen oder die Maschinen in der Produktion bedienen und gar nicht mehr genau wissen, wie sie da hingekommen sind. Denken Sie daran, was sich alles seit dem Aufstehen ereignet hat. Eine gute Übung zum wirklichen „Ankommen“ ist eine kurze Gehmeditation, die man überall schnell durchführen kann.

#### **Anleitung**

Gehen Sie im Raum mit gesenktem Kopf umher. Die Augen sind auf den Boden gerichtet. Konzentrieren Sie sich auf das langsame und bedachte Gehen. Ihre Gedanken kehren zurück in die Zeit des Aufwachens an diesem Tag!

- War das angenehm?
- Hat ein Wecker geläutet?
- Waren wir bereits vor dem Aufstehen wach?
- Haben wir an den bevorstehenden Tag gedacht?
- Hat das Mobiltelefon geklingelt?

Dann denken wir daran, wie wir aufgestanden sind.

- Mit Schwung und Elan?
- Müde und zerschlagen?
- Mit beiden Beinen gleichzeitig aus dem Bett und auf den Boden?
- Haben wir Licht angemacht oder war es bereits hell im Zimmer?
- Hatten wir wieder die blöden Schulterschmerzen oder Verspannungen?
- Oder war alles in uns neugierig auf diesen neuen Tag?

Was waren die nächsten Schritte?

- Ins Bad? Zur Toilette? In die Küche?
- Kinder wachrütteln oder die Katze/den Hund versorgen?
- Was haben wir zum Frühstück gegessen? Wie hat der Kaffee/Tee geschmeckt?

- Hatten wir genug Zeit zum Frühstück oder waren wir schon in Eile?
- Haben wir dabei das Mobiltelefon gecheckt?
- Bereits E-Mails gelesen?
- Mussten wir noch etwas erledigen? (Einen Ausdruck einer Präsentation machen, Pausenbrote für die ganze Familie herrichten ...)
- Wie haben wir uns von unseren Wohngenossen verabschiedet? (Mit einem Kuss, einer Umarmung, einem netten Gruß, gar nicht, weil wir gerade nichts miteinander reden ...)

Was waren die nächsten Handlungen?

- Wie war der Weg zum Auto / zum Bus / zur Straßenbahn oder U-Bahn?
- Wie hat sich das Wetter heute angefühlt?
- Hat es sich auf meinen Gefühlszustand ausgewirkt? Wenn ja, wie?
- Wie war der Weg in die Arbeit? Staus? Hektik im Straßenverkehr? Oder sind wir zu Fuß gegangen und konnten die frische Luft genießen?
- Wie war das Ankommen in der Arbeit, Schule, im Büro oder im Geschäft, in der Arztpraxis, in der Universität oder im Seminar?
- Wie hab ich mich beim Ankommen gefühlt?
- Habe ich gleich nette Menschen getroffen?
- Nette Worte gewechselt? Oder war das Ankommen eher unangenehm?
- Habe ich meinen Platz gleich gefunden?
- Was habe ich dort gemacht?
- Und wie fühle ich mich jetzt gerade in diesem Moment, wenn ich all diese Dinge, die heute bereits geschehen sind, noch einmal Revue passieren lasse?
- Fällt mir jetzt dazu etwas auf oder ein, das mir in der Situation nicht auf- oder eingefallen ist?
- Wie ist mein Körperzustand in diesem Moment? Angespannt? Entspannt?
- Bin ich müde oder hellwach?
- Bin ich neugierig, was jetzt auf mich zukommen wird? Oder ängstlich, unsicher?
- Was brauche ich, um das unangenehme Gefühl, sofern vorhanden, in ein angenehmes umwandeln zu können?
- Wie bin ich gerade da?
- Bin ich zu hundert Prozent im Hier und Jetzt angekommen?

- Fehlt noch etwas? Wie kann ich das korrigieren?

An diesem Punkt kurz innehalten, dreimal tief ein- und ausatmen und langsam gedanklich ins Hier und Jetzt zurückkehren. Wenn Sie die Übung in einer Gruppe machen, kann im Anschluss jeder kurz sagen, wie es ihm bei der Übung ergangen ist, was sich im Verlaufe der Übung verändert hat und wie er und sie sich jetzt fühlen.

Wichtig: Orte wählen, an denen man sich frei bewegen kann und keine Gefahr der Verletzung, des Stolperns etc. besteht. Es eignen sich für diese Übung besonders gut offene Räume, große Wiesen, Gärten etc.

#### 4. DURCHATMEN

Der Atem ist für unseren Körper wie ein Motor. Wer schnell und kurz atmet, wirkt gehetzt, wer lang und tief atmet, wirkt entspannt und professionell. Die Tiefenatmung kann täglich geübt werden. Eine ganz einfache Anleitung dazu wäre:

Aufrecht hinstellen oder mit aufrechtem Oberkörper auf einen Stuhl setzen. Beim Sitzen die Hände entspannt auf die Oberschenkel legen. Nicht anlehnen. Augen schließen und an einen angenehmen Geruch, an den Lieblingsduft denken. Diesen Lieblingsduft tief einatmen und spüren, wie er durch die Nasen, den Rachen, die Luftröhre in unsere Lungenflügel fließt, sich das Zwerchfell dabei nach unten bewegt und die Lungenflügel mitzieht und ganz groß macht, sodass möglichst viel von unserem Lieblingsduft Platz hat.

Dann langsam den umgekehrten Weg wieder ausatmen. Zehnmal mit der Nase tief einatmen, zehnmal mit dem Mund tief ausatmen. Dazu dürfen Sie auch gerne einen Ton mitschicken, der Sie anspricht.

## 5. TÄGLICH FÜR EIN WUNDER INNEHALTEN

Wenn wir wirklich lebendig sind,  
ist alles, was wir tun oder spüren,  
ein Wunder. Achtsamkeit zu üben bedeutet,  
zum Leben im gegenwärtigen Augenblick zurückzukehren.

Thich Nhat Hanh

Täglich ein paar Minuten innehalten. An nichts denken – weder an vergangenes Geschehen noch an das, was in der Zukunft ansteht. Einfach im Hier und Jetzt verharren und versuchen, die Gedanken darauf zu fokussieren. Wenn die Gedanken in die Vergangenheit oder Zukunft abschweifen, soll man sie sanft zurückholen. Die Übung eignet sich als Einzelübung, aber auch für Gruppen und kann während Ihres Trainings ein Beginn- oder Abschlussritual für Ihre WaldSpaziergänge sein, das regelmäßig wiederholt wird.

Ein Tipp: Den täglichen „Innehalten-Termin“ in den Kalender eintragen. Es eignet sich auch, jeweils eine bestimmte Uhrzeit zu wählen und zur Erinnerung die Weckfunktion des Mobiltelefons zu nutzen. Wenn die Übung als Ritual angewandt wird, dazu ein passendes Symbol suchen und dieses jeweils, wenn die Übung durchgeführt wird, einsetzen.



## 6. ABLÄUFE KREATIV ZUSAMMENSTELLEN

Wichtig ist, dass Sie Ihre Spaziergänge rundherum genießen. Gehen Sie mit offenen Augen und wachen Sinnen durch die Landschaft und genießen Sie einfach die Bewegung an der frischen Luft und die schöne Umgebung, die sich je nach Jahreszeit verändert und immer wieder neue Perspektiven eröffnet. Die für den jeweiligen WaldSpaziergang vorgesehene Übung sollte im Verlauf des Spazierganges an einem schönen, ruhigen und für Sie passenden Ort durchgeführt werden. Wenn Sie einmal gar keine Lust haben, das Gehen zu unterbrechen, auch ok. Dann können Sie die Übungen in einen anderen Spaziergang einbauen oder auch zwischendurch einmal zu Hause im Garten oder nahegelegenen Park machen. Auch die Reihenfolge der vorgeschlagenen Übungen muss nicht unbedingt eingehalten werden, wenn Sie das Gefühl haben, für genau diesen Spaziergang eine andere Übung zu brauchen, dann tauschen Sie sie die beiden Übungen einfach aus. Zu diesem Zweck ist es günstig, wenn Sie vor dem Start zu Ihrem ersten Spaziergang alle Übungen und die Abläufe durchlesen und dann Ihr persönliches Programm dazu gestalten. Dazu finden Sie die 14 Spaziergänge und die Extratour auch noch einmal kompakt zusammengefasst als PDF zum Downloaden und Ausdrucken unter [www.ipi.co.at/downloads/WaldSpaziergänge](http://www.ipi.co.at/downloads/WaldSpaziergänge)

## 7. DER STATUS-CHECK VORHER - NACHHER

Und zuletzt noch der Check zur aktuellen Tagesverfassung, bevor Sie Ihren Waldspaziergang starten.

Kopieren Sie sich die Check-Blätter. Am besten gleich jeweils zwei für die 14 Spaziergänge und die ExtraRunde (Check-Listen vorher/nachher) und legen Sie diese in der Mappe ab, die Sie für das Training angelegt haben. In die Mappe kommen auch Notizen, die Sie sich eventuell machen und die Kopien der Übungsanleitungen. Am Ende der Trainings haben Sie Ihre persönliche Übungsmappe, die Sie immer wieder durcharbeiten oder auch weiterführen können.

Machen Sie jeweils vor Beginn der Tagestour einen kurzen Check, wie Sie sich vor dem Spaziergang fühlen und wiederholen Sie den Check am Ende des Spazierganges, spätestens dann, wenn Sie zurück nach Hause kommen. Vergleichen Sie die beiden Blätter und notieren Sie sich möglicher Veränderungen und auch Hinweise, warum sich Ihrer Meinung nach Ihr Zustand verändert hat. Was war maßgeblich ausschlaggebend dafür? Wie können Sie diese Erkenntnis in den Alltag integrieren oder auch zum nächsten Spaziergang mitnehmen? Wenn sich nichts verändert hat, ist dies ein Hinweis, dass Sie sich mehr auf den Prozess einlassen sollten.

Vor den Checklisten finden Sie auf der nächsten Seite noch ein Deckblatt, das Sie als erstes Blatt in Ihrer Mappe abheften können und das Sie jedes Mal, wenn Sie die Mappe öffnen, an Ihre Ziele erinnert. Dazu auch noch ein leeres Blatt, auf das Sie Ihr Ziel/Ihre Ziele notieren können.



**Achtsamkeit lässt uns erkennen, was  
im gegenwärtigen Augenblick in uns  
und um uns herum geschieht.**

Thich Nhat Hanh

## **Notizen**

**Ziele**



## Checklisten (zum Ankreuzen)

### Vorher

Zustand	Zustand	Anmerkung
gestresst	entspannt	
unruhig	ruhig	
verspannt	locker	
nervös	ruhig	
kraftlos	energievoll	
fahrig	ausgeglichen	
lustlos	lustvoll	
voll	leer	

## Checklisten (zum Ankreuzen)

### Nachher

Zustand	Zustand	Anmerkung
gestresst	entspannt	
unruhig	ruhig	
verspannt	locker	
nervös	ruhig	
kraftlos	energievoll	
fahrig	ausgeglichen	
lustlos	lustvoll	
voll	leer	

## Die Trainingsanleitung: Los geht's!



**„Geh einfach ins Grün des  
Waldes und du wirst Heilung  
erfahren, allein in dem du  
dort bist und atmest.“**

**Hildegard von Bingen**

## **1. WaldSpaziergang**

Planen Sie Ihre Route. Nehmen Sie die nötige Ausrüstung für heute mit. Dazu gehört auch eine Kopie der Formel, die Sie im Anschluss an die erste Übung finden (In der Ruhe liegt die Kraft!). Lesen Sie die Formel am besten noch zu Hause mehrmals durch und versuchen Sie auch, die Übung vorab zu verinnerlichen, bevor Sie den Spaziergang starten. Die Kopie hilft unter Umständen, dass Sie sich an die Wortfolge erinnern. Nach eingehendem Training brauchen Sie diesen Spickzettel mit Sicherheit nicht mehr. Die Wortfolge sollte dann verinnerlicht und auch bei unterschiedlichsten Anlässen schnell abrufbar sein. Gehen Sie los und suchen Sie sich nach dem ersten Eingehen einen schönen Platz zum Innehalten.

### **Die Botschaft des heutigen**

### **Spazierganges lautet:**

**„Den unruhigen Geist  
zur Ruhe bringen!“**

### **Anleitung**

Stellen Sie sich in der Grundhaltung, die wir in der Vorbereitung besprochen haben, an einem heute ausgewählten Ort auf. Alternativ können Sie sich, wenn Möglichkeiten vorhanden sind, bequem, aber aktiv hinsetzen.

Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf den Atem. Beobachten Sie Ihren Atem und beginnen Sie dann, langsam und regelmäßig ein- und auszuatmen.

Sagen Sie sich dazu im Geiste die untenstehenden fünf Wortkombinationen vor. Und zwar jedes Paar jeweils 20 Mal.

Achten Sie darauf, dass sich Ihr Geist auf den Atem und die dazu vorgespochene Formel konzentriert und nicht abschweift. Lassen Sie sich nicht von Umfeldgeräuschen ablenken! Konzentrieren Sie sich auf das Atmen.

Am Ende der Übung atmen Sie noch so lange ohne Formeln weiter, bis Sie wieder bereit sind, zurückzukehren und Ihre Augen langsam zu öffnen.

**In der Ruhe liegt  
die Kraft**

**Ein – Aus**

**Tief – Lang**

**Stille – Leichtigkeit**

**Lächeln – Loslassen**

**Gegenwärtiger Augenblick –**

**Wunderbarer Augenblick**

## **2. WaldSpaziergang**

Wählen Sie eine Route für den heutigen WaldSpaziergang und nehmen Sie die dafür notwendige Ausrüstung mit. Dazu gehört heute auch eine Rosine oder eine Nuss etc.

**Die Botschaft des heutigen**

**Spazierganges lautet:**

**„Fokus auf alle Sinne!“**

### **Vorab-Info**

Die Anleitung zur Übung bezieht sich auf eine Rosine, im Grunde genommen können aber auch andere Lebensmittel dazu verwendet werden. Wenn Sie die Übung während Ihres Spazierganges machen, eignen sich auch – je nach Jahreszeit – Früchte/Beeren, die Sie im Wald finden und dann auch verzehren können.

Vorsichtshalber aber etwas einpacken. Je nachdem, was Sie mögen und auch gerade zu Hause verfügbar ist. Nach einer Weile Gehen suchen Sie sich wieder einen schönen Ort. Das kann bei Spaziergängen, die immer dieselbe Route verlaufen, immer derselbe Ort sein, der somit auch zum Ritual-Ort und Ort der Stille und Sicherheit werden kann.

Bei Waldspaziergängen, die variieren, finden Sie mit Sicherheit viele schöne Orte, die im Laufe des Übens und später auch in Ihrem Leben besondere Bedeutung erhalten und zu „Zufluchtsorten“ werden können.

## **Anleitung**

Stellen oder setzen Sie sich an dem ausgewählten Ort bequem, aber aktiv hin. Nehmen Sie sich eine einzige Rosine und schulen Sie Ihre Sinne ...

**Sehsinn:** Betrachten Sie die Rosine, als ob Sie noch nie in Ihrem Leben eine Rosine gesehen hätten. Beschreiben Sie im Geist die Rosine in allen Details (Farbe, Form, Oberfläche, Größe, Beschaffenheit ...)

**Hörsinn:** Legen Sie die Rosine an Ihr Ohr. Was hören Sie? Legen Sie sie an das andere Ohr. Was hören Sie hier? Hat sich etwas verändert? Empfinden Sie das Geräusch als angenehm? Erinnert Sie das Geräusch an etwas?

**Tastsinn:** Schließen Sie nun die Augen und spüren Sie die Rosine, wie sie auf Ihrer Hand liegt (schwer/leicht). Nehmen Sie die Rosine zwischen Daumen und Zeigefinger und spüren Sie die Konsistenz der Rosine. (Weich oder hart? Wie fühlt sich die Oberfläche an? ...) Woher kommt diese Rosine wohl? Welche und wie viele Menschen waren an ihrem Entstehungsprozess beteiligt?

**Geruchssinn:** Riechen Sie an der Rosine. Welche Gedanken und Gefühle kommen auf? Woran erinnert sie das? Gibt es dazu Farben, Gefühle? Achten Sie auf Ihren Körper. Wo sitzt die Energie? Wie fühlt sich das an? Gibt es Orte in Ihrem Körper, die sich angenehm anfühlen, nicht angenehm anfühlen?

**Geschmacksinn:** Legen Sie die Rosine auf Ihre Zunge – aber bitte noch nicht kauen – einfach nur auf die Zunge legen. Wie fühlt sich die Rosine an? Gibt es schon einen Geschmack?

Und nun kauen Sie genau einmal – nicht schlucken - und spüren Sie dann nach. Was verändert sich? Kauen Sie die Rosine nun mindestens 10-20 Mal und bleiben Sie achtsam. Legen Sie eine Pause ein und nehmen Sie Ihre Sinne wahr. Was schmecken Sie, wo genau im Mund schmecken Sie was? Wie fühlt sich das an? Wo ist Ihre Energie jetzt (oben/unten/verteilt)? Wie fühlt sich das an (warm/kalt)?

Und nun schlucken Sie die Rosine – beobachten Sie, was weiter passiert ... Wo ist die Rosine jetzt? Wie fühlt sich das an? Was spüren Sie? Welche Gedanken kommen auf?

Die Übung kann, wie gesagt, auch mit anderen Früchten oder Lebensmitteln – einer Walnuss, einer Weintraube etc. – durchgeführt werden. Vorsicht ist dabei für Allergiker geboten. Wenn Sie die Übung gemeinsam mit anderen machen, vorab fragen, ob es Lebensmittelallergien oder Abneigung gegen das angebotene Objekt gibt und für den Fall Alternativen mit dabei

haben.

## **3. WaldSpaziergang**

Planen Sie Ihre heutige Route. Nehmen Sie die nötige Ausrüstung für heute mit. Dazu gehört auch eine Kopie der Anleitung „Sicherer Ort“. Lassen Sie sich heute genügend Zeit, um die Übung in aller Ruhe durchzuführen. Der sichere Ort wird in Ihrem Leben weiterhin eine wichtige Rolle spielen. Er stärkt Sie in schwierigen Situationen und Lebensphasen und dient als Rückzugsort und Quellort für Energie und Kraft.

**Die Botschaft des heutigen**

**Spazierganges lautet:**

**„Den sicheren inneren Ort**

**aufspüren und verankern!“**

## **Vorab-Info**

Gerade in stressigen, unsicheren und von Zweifeln geplagten Lebensphasen ist es hilfreich, wenn wir den sicheren Ort, den Ort der Stille und Sicherheit in uns kennen und abrufen können. Das betrifft Kinder ebenso wie Erwachsene. Deshalb begeben wir uns beim heutigen Waldspaziergang auf die Suche nach unserem sicheren Ort.

## **Anleitung**

- Stellen Sie sich in der besprochenen Grundhaltung auf oder suchen Sie sich einen geeigneten Ort zum Hinsetzen.
- Schließen Sie die Augen!
- Begeben Sie sich gedanklich auf die Suche nach einem Ort, den Sie gut kennen und an dem Sie sich absolut sicher fühlen.
- Wie sieht dieser Ort aus?
- Sind Sie dort alleine oder ist noch jemand mit Ihnen dort?
- Was machen Sie an diesem Ort, wie fühlen Sie sich?
- Tauchen dazu Bilder auf? Reale Orte, die Sie kennengelernt haben?
- Ist der Ort nahe oder weit weg? Wenn er weit weg ist, ist es hilfreich, ein Flugzeug oder ein Auto als Hilfsmittel zu nehmen, damit wir den Ort rasch erreichen können.
- Denken Sie ganz intensiv an diesen Ort und schauen Sie dabei in Ihren Körper hinein? Wo entsteht dabei ein wohliges Gefühl? Ein Gefühl der absoluten Sicherheit und Geborgenheit? Wo ist dieser Ort in Ihrem Körper?
- Wenn Sie ganz sicher sind, am inneren sicheren Ort angelangt zu sein, dann spüren Sie dort nochmal bewusst hin.
- Vielleicht taucht dazu auch noch eine Farbe auf? Ein Prickeln? Wärme? Versuchen Sie, bequem zu stehen oder zu sitzen und spüren Sie intensiv an diesen inneren sicheren Ort hin, der genauso wie der externe Ort, an den Sie gedacht haben, dieses Sicherheitsgefühl bietet.
- Es ist wichtig, dass Sie sich vollkommen wohl dort fühlen, sicher und geborgen fühlen.
- Wie fühlt sich dieser sichere Ort an? Wie ist die Atmung dort?

- Spüren Sie die Haut über dem sicheren Ort? Die Muskeln?
- Wenn Sie den sicheren Ort in Ihnen intensiv spüren, verabreden Sie ein Zeichen mit sich selbst, mit dessen Hilfe Sie jederzeit an den sicheren inneren Ort gehen können. Das kann eine Faust sein, das Ineinanderschlingen der Arme, das Verschränken der Hände. Sie können zum Beispiel eine Faust machen oder die Handflächen aufeinander legen. Die Geste kann groß und für andere erkennbar sein, aber auch ganz klein und für andere unsichtbar.

Tipp: Immer, wenn Sie in Zukunft diese Geste machen, können Sie an den sicheren Ort gehen, wann immer Sie möchten. Wenn Sie die Gestik in Ihrem persönlichen Repertoire gut abgespeichert haben, dann wandern Sie mit den Gedanken langsam zurück in die Gegenwart. Langsam zurückkehren, lockern und ausschütteln.

Wird die Übung in der Gruppe gemacht, empfiehlt sich eine Reflexion über den Prozess des Ankerns. Möglich ist auch ein Gespräch über Sicherheit und darüber, was für jeden einzelnen Teilnehmer ein sicherer Ort ist. Gut geeignet auch für Übungen mit Kindern zum Thema „Sicherheit“ und mentale Stärke.

## **4. WaldSpaziergang**

Lesen Sie vorab die Infos zum Erden. Dann wählen Sie eine Route für den heutigen WaldSpaziergang und nehmen Sie die dafür notwendige Ausrüstung mit. Nehmen Sie die Anleitung der heutigen Übung, die Ihnen und Ihren aktuellen Bedürfnissen besser entgegenkommt, in Kopie mit. Sie finden zu diesem Spaziergang zwei Anleitungen zur Auswahl.

**Die Botschaft des heutigen**

**Spazierganges lautet:**

**„Loslassen durch erden!“**

### **Vorab-Infos**

Erdung bedeutet so viel wie Energieausgleich. In der Regel sind wir heute sehr „kopflastig“ unterwegs. Das heißt, dass sich die Energie häufig in der oberen Körperhälfte staut und die untere Körperhälfte oft unterversorgt ist. Der Energieüberschuss, sagt uns die Medizin, setzt freie Radikale frei, die, wenn der Energiestau regelmäßig stattfindet, den Organismus auch nachhaltig belasten und beeinträchtigen können. Beim Erden geht es darum, die Energie wieder zu verteilen und überschüssige Energie loszuwerden. Wenn zu wenig davon da ist, kann auch Energie aus der Erde aufgenommen werden.

Heute kann man anhand von computertomografischen Untersuchungen nachweisen, dass der Mensch auch von der Erdenergie versorgt wird (zum Beispiel kann man die Konzentration und Verteilung von Energiefeldern nach einer halbe Stunde Barfußgehen messen).

Bildhaft gesprochen kann man sich den Energiefluss wie bei einem Stromkreislauf vorstellen: Die Energiezirkulation muss funktionieren, bei Überschuss und Energiestau kommt es zu einem „Kurzschluss“. Mit der Methode der Erdung haben wir eine von mehreren Möglichkeiten, das „Zuviel“ an Energie abzuleiten/abzugeben oder auch Energie im Körper besser zu verteilen. Denn der Kontakt zum Boden entscheidet unter anderem auch darüber, ob wir mit „beiden Beinen im Leben stehen“, den „Boden unter den Füßen verloren haben“, unsere Wurzeln spüren können oder total „abgehoben“ und damit nicht präsent sind.

Übrigens: Im Altertum glaubten die Chinesen, dass Menschen kurz vor ihrem Tod durch die Nase, kranke Menschen mit ihren Schultern und gesunde Menschen mit der Brust atmen. Weisen Männern (und vielleicht auch Frauen...) sagte man nach, sie würden mit dem Bauch atmen. Meisterinnen und Meister mit der Fußsohle. Das heißt, je tiefer der Sammelpunkt der Atmung liegt, umso mehr Erdung (japanisch ochitsuki: festes oder stabiles Ki; chinesisches Qi) besitzt ein Mensch und umso vollkommener kann er mit dem gesamten Körper atmen. Und weil kein Meister vom Himmel fällt, kann jeder Mensch durch entsprechendes ganzheitliches Verständnis und Übung diese Atmung, die beim Erden hilft, lernen. Hilfreich dabei sind meiner Erfahrung nach unter anderem

auch die Meridian-Dehnübungen, die in verschiedensten Lehrbüchern zusammengefasst sind (z. B. Masunaga, Shizuto (1999), Meridian-Dehnübungen).

Eine gute Übung dazu und auch, um Achtsamkeit zu trainieren, die wesentlich ist, wenn man gut „geerdet“, präsent und im Hier und Jetzt sein möchte, ist die Körperwanderung. Erdung kann mit Achtsamkeit hergestellt werden. Die Wanderung durch den Körper hat das Ziel, die Balance zwischen innen und außen zu festigen, den sicheren Ort in uns zu finden, den Stand zu festigen, Standpunkt und Standhaftigkeit zu erforschen, aber auch zu verändern, wenn man bemerkt, dass die Balance nicht gegeben ist. Eine zentrale Funktion beim Erden nimmt dabei die Wirbelsäule ein.

Die menschliche Wirbelsäule ist die Achse des menschlichen Körpers und die vertikale Körpermittelinie, um die herum quasi alle Bewegungen stattfinden. Sie hat eine ganze Reihe von Aufgaben. So trägt sie nicht nur die Last von Kopf, Hals, Rumpf und Armen und erfüllt damit eine wichtige Haltefunktion, sondern ermöglicht die Bewegungen des Körpers in alle Richtungen. Die Wirbelsäule ist aus zahlreichen einzelnen Elementen aus Knochen und Bindegewebe aufgebaut. Das zentrale Nervensystem geht mitten durch. Und so ist es nicht verwunderlich, dass auch psychische Belastungen, Stress etc. sich auf die Wirbelsäule „schlagen können“.

In vielen fernöstlichen Praktiken stellt die Wirbelsäule metaphorisch die Verbindung zu Himmel und Erde her und ist ein wesentliches Element für die Erdung.

Im Folgenden finden Sie zwei Anleitungen zum Erden. Wählen Sie die aus, die Ihnen am besten zusagt und mit der Sie sich wohl fühlen. Dazu sollten Sie vor dem Spaziergang beide Übungen einmal durchführen, um dann die für Sie richtige dabei zu haben.

### **Anleitung zum Erden 1**

Mit leicht gegrätschten Beinen hinstellen. Fußspitzen zeigen nach vorne. Der Kopf ist leicht nach vorne gebeugt, das Kinn zeigt in Richtung Brustbein (keine Spannung erzeugen; die leichte Kinnbeugung soll lediglich die Spannung im Nacken auflösen).

Augen schließen, die Fingerspitzen der rechten Hand auf das Kinn legen (unterhalb der Unterlippe). Die Fingerspitzen der linken Hand auf den Nabel legen, die Fingerspitzen zeigen dabei Richtung Boden. Dem Atem nachspüren, wie er sich entlang der Wirbelsäule bewegt, von unten nach oben. Langsam und regelmäßig ein- und ausatmen. Die Energie spüren, die sich mit dem Atem die Wirbelsäule entlang bewegt, die sich langsam mit dem Atem aufrichtet. Möglicherweise hilft dabei das Bild des Baumes – die Wirbelsäule ist der Stamm, der Baum wächst langsam Richtung Himmel.

Augen öffnen. Nach unten schauen und langsam mit dem Atmen den Blick entlang des Bodens an die Wand bis zur Decke wandern lassen und wieder zurück (so als wäre eine Linie gezogen, der man mit den Augen folgt). Wenn der Erdpunkt wieder erreicht wird, fünf Atemzüge lang den Blick auf diesen Punkt fixieren. Die Verbindung zur Erde spüren. Dann die Hände wechseln und die Übung wiederholen.

Tipp: Mit der Übung werden die Verbindung zum visuellen Mittelfeld und die Tiefenwahrnehmung verbessert. Zudem wirkt sie auf das Zusammenspiel beider Augen und erhöht die Konzentration und die Sehleistung.

## **Anleitung zum Erden 2**

Die Körperwanderung beginnt bei den Fußsohlen, geht über die Knöchel und Fußgelenke über die Muskelstränge der Waden, das Schienbein zu den Kniegelenken, weiter die Oberschenkel hinauf zu den Hüftgelenken und zum Becken. Dann weiter zum Hara-Zentrum (Energiezentrum etwas unterhalb des Bauchnabels) und weiter in den Brustraum (Herz, Lungen, Zwerchfell ...) bis hin zum Schulter- und Halsbereich, in den Kopf. Die Bewegung endet mit Entspannung und leichtem Ausschütteln. Beobachtet werden dabei Druck, Schmerz/Wohlbefinden, Kälte/Wärme, Farben, Gefühle/Bilder, Körperhälften (rechts/links), Zustände (Kribbeln, Hand schläft ein, Verspannung ...).

Stellen Sie sich an einen Ort, an dem Sie sich wohl fühlen. Die Beine parallel – Hüftgelenke, Kniegelenke und Knöchelgelenke sollten in einer Linie, quasi im Lot sein (Bild: Vier montierte Autoreifen in der Spur).

### **Schauen Sie / hören Sie in Ihren Körper hinein.**

- Wo ist jetzt die Energie?
- Im oberen Körperbereich?
- Im unteren Körperbereich?
- Wie fühlt sich das an?
- Energieüberschuss?
- Energiestau?
- Energiefluss?

### **Dann lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Fußsohlen.**

- Was nehmen Sie im ersten Moment wahr?
- Wo sind die Fußsohlen mit dem Boden verbunden, wo nicht?
- Wo ist Druck?
- Wie fühlt sich dieser an? – Angenehm oder unangenehm?
- Verlagern Sie das Gewicht nach vorne / nach hinten.
- Was passiert dabei mit den Fußsohlen?
- Pendeln Sie leicht hin und her – nach vorne und hinten, nach rechts und links.
- Was verändert sich?
- Wohin verlagert sich der Druck?

- Gibt es eine bevorzugte Stellung, in der Sie sich besonders wohl fühlen?
- Was passiert, wenn Sie diese verändern? Wird es unangenehmer?
- Mehr Druck?
- Wärme/Kälte?

**Dann geht unser Körperwanderung weiter zu den Gelenken.**

- Wie stehen die Knöchelgelenke zu den Kniegelenken?
- Wie ist die Verbindung?
- Wie spürt sich dies an?
- Wo ist der Druck jetzt auf den Fußballen?.
- Druck leicht durch Vorwärts-/Rückwärtsbewegung bzw. Seitwärtsbewegungen verändern.
- Wie verändert sich dabei die Muskelspannung in den Waden?
- Tritt dabei Wohlbefinden/Schmerz auf?

**Wir wandern weiter zu den Hüftgelenken.**

- Wie stehen diese in Relation zu den Fuß- und Kniegelenken?
- Hüfte leicht bewegen – vor und zurück, seitwärts. Kreisende Bewegungen.
- Was spüren Sie in den Hüften, was in den Knie- und Fußgelenken?
- Was fühlen Sie in den Muskelsträngen dazwischen? Druck/Schmerz/Wärme? Ein Wohlgefühl?
- Haben Sie das Bedürfnis, von der Stellung her etwas zu verändern?

**Richten Sie die Wirbelsäule vom Lendenwirbelgelenk her langsam auf.**

- Die Wirbel leicht auseinanderziehen, Durch die Aufwärtsbewegung bewegen Sie die Hüften aus dem Lendenwirbelgelenk heraus – die Wirbelsäule bleibt gerade, die Hüften „schwingen“ leicht nach rechts und nach links. Das Bild dazu ist eine Spiralbewegung im oberen Körper – der untere Körper bleibt ruhig.

**Dann spüren wir uns in das Hara-Zentrum** (die Japaner orten dieses leicht unterhalb des Nabels) und fühlen in dieses Zentrum hinein.

- Taucht Wärme (Kälte) auf?
- Eine Farbe dazu?

**Wir wandern weiter über den Nabel in den Solarplexus und weiter in den Brust- und Schulterbereich.**

Beobachten Sie dabei die anderen Teile des Körpers (Gelenke, Stellung der Gelenke, Waden und Muskelstränge dazwischen ...). Bewegen Sie die Schultern – nach vorne/hinten kreisen, anheben und senken - und beobachten Sie dabei die anderen Körperregionen.

- Veränderung spürbar? Wenn ja, welche? Wärme/Kälte? Druck/Wohlbefinden?

**Und dann geht's in den Kopfbereich** – in das Gesicht, in dem ein Großteil unserer Sinnesorgane sitzt.

- Spüren Sie die Wangen und Stirnknochen, die Haut, die sich darüber spannt?
- Spüren Sie die Augenhöhlen, die Nase, wie Sie ein/-ausatmet?
- Die Gehörgänge und Ohren?
- Was können Sie wahrnehmen – innen und außen?
- Beim Spüren, Riechen, Hören? Im Rachenraum?
- Drehen Sie den Kopf leicht nach rechts und dann nach links. Wiederholen Sie die Bewegung.
- Was spüren Sie dabei? Druck/Schmerz/Wohlbefinden? Kälte/Wärme?

**Und abschließend wandern wir wieder zurück** – vom Kopf über die Schultern in den Bauchbereich, das Hara-Zentrum, die Hüften, Kniegelenke und Fußgelenke zu den Fußsohlen und schauen, wie diese jetzt am Boden stehen.

- Wie „vererdet“ sind sie?
- Hat sich an der Qualität der Verbindung zum Boden etwas geändert?
- Wie ist der Druck auf den Fußballen verteilt?
- Wie fühlt sich der Rest des Körpers an?
- Wo ist die Energie jetzt?
- Langsam mit den Gedanken zurückkehren.
- Ausschütteln.

## **5. WaldSpaziergang**

Lesen Sie zuerst die Vorab-Infos und die Übung einmal durch. Am besten, Sie probieren die Übung bereits zu Hause aus. Wählen Sie eine Route für den heutigen WaldSpaziergang und nehmen Sie die dafür notwendige Ausrüstung mit. Nehmen Sie eine Kopie der Anleitung mit in den Wald. Suchen Sie sich einen schönen Ort für die Übung aus.

**Die Botschaft des heutigen**

**Spazierganges lautet:**

**„Balance zwischen innen**

**und außen!“**

### **Vorab-Info**

Das Kreuzen von Armen und Beinen im Stehen – erster Teil der Übung – aktiviert alle an der Balance beteiligten Muskeln und sorgt nach körperlichem, emotionalem oder umgebungsbedingtem Stress für die Wiederherstellung des Gleichgewichtes. Die Aufmerksamkeit richtet sich auf die Körpermittelinie.

In Teil zwei finden wir eine Metapher für die Verbindung von linker und rechter Körperseite, für die Zusammenarbeit beider Augen, für Sein und Tun und auch für die Verbindung der beiden Hemisphären. Die Zunge liegt währenddessen hinter den oberen Schneidezähnen am Gaumen. Die Übung kann im Stehen oder im Sitzen auf einem Stuhl durchgeführt werden. Die Übung eignet sich zur Stärkung der inneren Balance, zum Erden, emotionalen Zentrieren, Entspannen und Runterkommen.

Besonders gut verstärkt die Übung auch die Konzentration auf das Wesentliche – vor Stresssituationen, Prüfungen etc. oder als Abschluss, um Gelerntes zu verinnerlichen und gut abzuspeichern.

## **Anleitung**

**Teil 1:** Nehmen Sie die eingangs besprochene Haltung im Stehen ein. Legen Sie den linken Fußknöchel über den rechten. Dann strecken Sie die Arme nach vorne aus und legen den rechten Arm und das rechte Handgelenk über den linken Arm und das linke Armgelenk. Die Handflächen schauen zueinander. Dann werden die Finger ineinander verschränkt. Anschließend werden die Arme und verschränkten Hände 180 Grad gedreht und dabei zur Brust gezogen. (Etwas oberhalb des Herzens treffen die verschränkten Hände mittig den Brustkorb und bleiben dort liegen.) Nun sollten Sie die Augen schließen, ruhig und tief atmen und sich eine Minute lang bei regelmäßigem Atem entspannen. Beim Einatmen wird die Zunge flach an den Gaumen gedrückt, beim Ausatmen wieder entspannt. Dann eine Wiederholung mit dem rechten über dem linken Fußknöchel und dem linken Arm über dem rechten.

**Teil 2:** Sobald die Übenden sich bereit fühlen, lösen sie die Stellung auf, die Füße stehen jetzt nebeneinander. Führen Sie die Hände und die Fingerspitzen vor der Brust zusammen und atmen Sie eine Minute lang regelmäßig ein und aus. Augen schließen. Beim Einatmen die Zunge wiederum flach gegen den Gaumen drücken, beim Ausatmen entspannen. Konzentrieren Sie sich auf das Atmen. Spüren Sie Ihre Mitte.

## **6. WaldSpaziergang**

Lesen Sie zuerst die Vorab-Infos und die Übung einmal durch. Am besten, Sie probieren die Übung bereits zu Hause aus. Wählen Sie eine Route für den heutigen WaldSpaziergang und nehmen Sie die dafür notwendige Ausrüstung mit. Nehmen Sie eine Kopie der Anleitung mit in den Wald. Suchen Sie sich einen schönen Ort für die Übung aus.

**Die Botschaft des heutigen**

**Spazierganges lautet:**

**„Mit der Baum-Meditation**

**die Mitte finden!“**

### **Vorab-Info**

In der Baum-Meditation nutzen wir das Bild eines Baumes als Konzentrationsobjekt. Jeder Baum ist über seine Wurzeln tief mit der Erde verbunden. Aus der Erde erhält er die Lebensenergie, die ihn groß und stark macht. Die Erde bietet ihm Halt und Kraft. Sie sorgt für Stabilität und auch für die notwendige Nahrung, damit der Baum auch Einflüssen wie Hitze, Dürre aber auch Sturm, Unwetter und eisiger Kälte gewachsen ist.

Wenn wir mit unserer Vorstellungskraft in der Baummeditation vorübergehend Baum werden, können wir diese Kraft spüren und aufnehmen und daran auch für den Alltag ein Stück weit wachsen. Damit auch wir den Stürmen des Lebens in Zukunft besser gewachsen sind.

## **Anleitung**

Stellen Sie sich leicht breitbeinig hin. Fußgelenke, Kniegelenke und Hüftgelenke sind wie bei all unseren Übungen im Lot. Das bekannte Reifen-Bild (vier Reifen / Autospur) hilft dabei.

Atmen Sie tief durch und lockern Sie Ihre Gliedmaßen (Schultern, Hüften, Fußgelenke). Dann gehen Sie mit den Gedanken zu den Fußsohlen. Spüren Sie hinein, wie Ihre Fußsohlen gerade mit dem Boden / der Erde verbunden sind.

Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Baum, der langsam seine Wurzeln in die Erde schlägt. Vergraben Sie die Füße im Erdboden und beginnen Sie, Wurzeln zu schlagen. Immer tiefer und weiter eingraben.

Bei zu wenig Energie: Die Wurzeln wachsen und wachsen, saugen Wasser und Nahrung aus der Erde und werden immer dicker und stabiler. Sie nehmen Energie aus dem Boden, die Äste wachsen und die Blätter werden saftig und grün. Wenn Sie das Gefühl haben, dass genug Energie im Körper ist, ziehen Sie langsam Ihre Wurzeln aus dem Boden, um die Energie im Körper zu behalten.

Bei Energieüberschuss: Wenn zu viel Energie vorhanden ist, kann man über die Wurzeln auch Energie an den Boden und die Erde abgeben. Auch hier gilt: Wenn der Energiehaushalt Ihrem Gefühl nach stimmig ist, Wurzeln aus dem Boden zurückziehen.

Fühlen Sie, wie die Energie emporsteigt, den Körper ausfüllt und alte, verbrauchte Energie wieder in die Erde hineinleitet.

Als Anker für die Übung – als Erinnerung und Motivation für tägliche Wiederholung in der Übungsphase – kann das Bild auf der nächsten Seite kopiert und am Schreibtisch / im Klassenzimmer etc. sichtbar aufgehängt/aufgestellt werden. Oder individuell ein persönliches Ankerbild suchen.



## **7. WaldSpaziergang**

Lesen Sie zuerst die Vorab-Infos und die Übung einmal durch. Wählen Sie eine Route für den heutigen WaldSpaziergang und nehmen Sie die dafür notwendige Ausrüstung mit. Nehmen Sie auch das Energizer-Blatt in Kopie, das Änderungs-Blatt und eventuell einen Notizblock und einen Stift mit.

**Die Botschaft des heutigen**

**Spazierganges lautet:**

**„Lebens-Energie tanken**

**und Energieräuber verbannen!“**

### **Vorab-Info zum Energizer**

„Der Mensch raubt mir Energie. Da will ich keine Energie mehr reinstecken. Ich habe heute keine Energie mehr für Hausaufgaben ...“ – alles Redewendungen, die wir nur zu gut aus dem Alltag kennen und die wir gerne auch immer wieder selber verwenden. Versuchen Sie einmal Dinge, die Ihnen Energie geben, und jene, die Energieräuber für Sie sind, herauszufinden und aufzuschreiben. Das ist die Aufgabe des heutigen WaldSpazierganges. Nehmen Sie dazu eine Liste „Energiespender – Energieräuber“ mit.

Generell im Alltag darauf achten, dass man Energieräuber meidet, und falls das nicht möglich ist, weil es sich beispielsweise um einen guten Freund handelt, der bei den Treffen viel Energie absaugt aber wenig Energie gibt, dann versuchen, einen anderen Umgang mit diesem zu finden. Sie können die Dinge, die so sind, wie sie sind, oft nicht verändern, aber Ihren eigenen Umgang damit sehrwohl.

### **Anleitung**

Suchen Sie sich einen schönen, ruhigen Platz zum Hinsetzen und notieren Sie in der Liste Ihre persönlichen Energiespender und Ihre Energieräuber. Überlegen Sie, wie Sie Energiespender intensivieren und Energieräuber aus Ihrem Leben verbannen können.

Wenn Verbannen aus verschiedensten Gründen nicht möglich ist, so überlegen Sie, wie sie selbst Ihre Einstellung dazu verändern können, um den Energieräuber zumindest zu minimieren. Notieren Sie auf einem zweiten Blatt, was Sie gleich morgen tun wollen, um einen wichtigen Energiespender zu verstärken und einen Energieräuber zu minimieren oder auch zu verbannen.

Tipp: Wiederholen Sie diese Übung einmal pro Monat. Achten Sie darauf, ob/wie sich die Energiespender/Energieräuber verändern. Wenn Sie die Übung mit einer Partnerin/einem Partner durchführen wollen, vereinbaren Sie Termine, an denen Sie gemeinsam die Check-Listen erstellen und dann sprechen Sie über Ihren Status Quo, Ihre Fortschritte, Ihre Rückschläge. Nutzen Sie die Erfahrung des anderen für den eigenen Lernfortschritt.

## Energizer – Check-Liste

<b>Energiespender</b>	<b>Energieräuber</b>	<b>Persönliche Anmerkung</b>

**Das werde ich gleich morgen ändern....**



## **8. WaldSpaziergang**

Lesen Sie zuerst die Übung einmal durch. Wählen Sie eine Route für den heutigen WaldSpaziergang und nehmen Sie die dafür notwendige Ausrüstung und auch die Anleitung zur heutigen Übung in Kopie mit.

**Die Botschaft des heutigen**

**Spazierganges lautet:**

**„Achtsamkeit durch**

**aktives Zuhören!“**

### **Vorab-Info**

Die kleine Momo in Michael Endes berühmtem gleichnamigen Roman konnte etwas, was viele Menschen auf unserer Welt heute nicht mehr können: sie konnte zuhören. Wir reden ja gerne mit anderen, sagen manchmal viel, ohne wirklich etwas zu sagen und reden nicht selten auch aneinander vorbei, weil wir einander nicht richtig zuhören, voreilig Schlüsse ziehen und das, was wir sehen und hören sofort bewerten. Sehr oft abwerten. Nur wenige Menschen haben, wie die kleine Momo, die Gabe, bedingungslos zuzuhören und den anderen mit „richtigen“ Fragen zum Reden zu animieren. Wirklich gute Zuhören fallen in der Regel nicht vom Himmel.

Denn wirklich zuhören heißt, sich selbst ernst zu nehmen, sein Gegenüber ernst zu nehmen, und die Sache ernst zu nehmen und das Gehörte auch zu verstehen. Diese Bereitschaft, verstehen zu wollen erfordert wiederum ein gehöriges Maß an Empathie. Echte Zuhörer haben Interesse am anderen Menschen, regen ihre Gesprächspartner zum Erzählen an. Dazu braucht es die richtige Haltung. Nur wer diese mitbringt, ist ein wirklich guter Zuhörer. Wirklich gute Zuhörer haben eines gemeinsam: sie hören aktiv zu und sind während des Kommunikationsprozesses im Hier und Jetzt.

Zuhören ist Voraussetzung für wertschätzenden und respektvollen Umgang miteinander und qualitätsvolle Beziehungen. Heute wollen wir das Zuhören im Zuge unseres WaldSpazierganges üben. Gelegenheiten im Alltag für tägliche Übungseinheiten gibt es genügend. Bauen Sie kurze Sequenzen bewussten Zuhörens immer wieder ein!

## **Anleitung**

Suchen Sie sich einen schönen, ruhigen Platz. Setzen Sie sich in aktiver Körper- und Sitzhaltung auf einen Stuhl. Schließen Sie die Augen oder - noch besser - verbinden Sie die Augen mit einer Augenmaske oder mit einem Tuch. Dann atmen Sie zehnmal hintereinander tief ein und aus.

Beginnen Sie dann die Konzentration vom Atem auf Ihre Ohren zu verlagern.

- Wie fühlt sich der Weg dahin an?
- Was nehmen Sie wahr?
- Was spüren Sie?
- Wärme/Kälte,
- Verspannung/Entspannung, Schmerz/Wohlbefinden ...?
- Wie ist der Weg? Lang/kurz? Gerade/verschlungen? Gibt es Hindernisse oder geht alles ganz einfach? Was fühlen Sie dabei?
- „Öffnen“ Sie Ihre Ohren. Stellen Sie sich vor, die Ohrmuscheln werden immer größer und größer, bis sie so groß wie Elefantenoohren sind.
- Was spüren Sie nun?
- Was hören Sie?
- Welche Geräusche können Sie ausmachen?
- Verändert sich dabei im Körper ein Gefühl / ein Zustand?
- Achten Sie mit den „Elefantenoohren“ mindestens fünf Minuten auf alle Geräusche, die Sie ausmachen können.
- Verändert sich die Qualität? Wenn ja, wie?
- Nehmen Sie die Geräusche in Ihren Körper mit und beginnen Sie langsam, sich wieder auf Ihren Atem zu konzentrieren. Atmen Sie nochmal zehnmal tief ein und aus.
- Hat sich etwas verändert?
- Haben Sie Geräusche mitgenommen?
- Lassen Sie diese dabei schwächer werden, bis sie vollkommen in Ihrem Atem versinken. Öffnen Sie langsam die Augen – reflektieren Sie für sich die Geräusche-Wanderung.
- Wie hat sie sich angefühlt? Hat sich in der Qualität etwas verändert?
- Was hat sich verändert?

Tipp: Versuchen Sie im Alltag immer wieder Momente innezuhalten und genau auf all die Geräusche zu hören, die Sie pausenlos umgeben, die man in der Regel aber oft gar nicht wahrnimmt oder nur im Unterbewusstsein. Versuchen Sie, pausenlose Lärmquellen zu reduzieren.

## **9. WaldSpaziergang**

Lesen Sie zuerst die Übung einmal durch. Wählen Sie eine Route für den heutigen WaldSpaziergang und nehmen Sie die dafür notwendige Ausrüstung und auch die Anleitung zur heutigen Übung in Kopie mit.

**Die Botschaft des heutigen**

**Spazierganges lautet:**

**„Bewusstsein schärfen!“**

**Vorab-Info „Bewusste Bewegung“**

Kaum jemanden von uns ist sich bewusst, wie viel wir uns den ganzen Tag über bewegen, auch wenn wir eine sitzende Arbeit ausführen und mit Sport wenig am Hut haben. Zählen Sie einmal Ihre Schritte, die Sie während eines Tages zurücklegen (dazu gibt es auch sehr kostengünstige Hilfsmittel wie Schrittzähler in diversen Sportgeschäften).

Wie sehr wir dabei auf unsere Beine, die uns zuverlässig durchs Leben tragen, angewiesen sind, merken wir meist erst dann, wenn wir verletzt sind oder Probleme mit dem Bewegungsapparat haben. Also lenken wir die Aufmerksamkeit auf unsere Beine und setzen wir „bewusste Schritte“!

## **Anleitung**

Im ersten Schritt machen wir uns beim heutigen WaldSpaziergang bewusst, wie viele Schritte wir tatsächlich zurücklegen. Zählen Sie zehn Minuten lang Ihre Schritte und achten Sie dabei darauf, was Sie beim Gehen fühlen.

- Wie fühlt sich das bewusste Gehen an?
- Was fühlen Sie, wenn Sie Ihr Bewusstsein auf das Gehen richten?

Im nächsten Schritt legen wir dann die Aufmerksamkeit auf das Fühlen beim Gehen.

- Wir nehmen den Boden unter den Füßen wahr.
- Wie verändert sich mit dem Untergrund der Schritt? Mit einer Steigung?
- Wo in den Beinen gibt es dabei Spannung/Entspannung? Schmerzen? Druck? Wärme/Kälte?
- Wie fühlt es sich an, wenn ich den gewohnten Schritttakt verändere? Was verändert sich dabei in meinem Körper (Atmung, Temperatur ...)?
- Wie fühlt sich die bewusste Veränderung in den Beinen an?
- Was passiert, wenn ich meine Gehtechnik (anderer Auftritt, mehr auf den Fersen; mehr auf den Fußballen ...) verändere?

Tipp: Die Übung kann im Alltag beliebig wiederholt werden. Schauen Sie einmal, wie viele Schritte Sie an einem ganz normalen Arbeitstag zurück legen. Stellen Sie sich im Laufe dieses Tages immer wieder die Anleitungs-Fragen.

## **10. WaldSpaziergang**

Lesen Sie zuerst die Übung einmal durch. Wählen Sie eine Route für den heutigen WaldSpaziergang und nehmen Sie die dafür notwendige Ausrüstung und auch die Anleitung zur heutigen Übung in Kopie bzw. einen Notizblock und einen Stift mit. Heute einen Weg wählen, den sie bereits öfter gegangen sind.

**Die Botschaft des heutigen**

**Spazierganges lautet:**

**„Neue Perspektiven suchen!“**

## **Vorab-Infos zum Perspektivenwechsel:**

### **Altbekanntes immer wieder neu entdecken**

Wenn wir Neues sehen, neue Orte entdecken – beispielsweise im Urlaub – nehmen wir die Dinge in der Regel anders wahr als im Alltag. Neue Düfte, neue Farben, neue Formen, völlig Fremdes erweckt unsere Aufmerksamkeit. Unsere Sinne kommen wieder auf ihre Kosten.

Ein gebürtiger Deutscher, der seinen Lebensmittelpunkt vor einigen Jahren nach Indonesien verlegt hat, meinte in einem Interview zum Thema „Leben in Südostasien“, dass man Bali auf Schritt und Tritt riechen könne, Deutschland aber so steril sei, dass man dort nichts mehr rieche. Dies wäre einer der Gründe gewesen, warum er Bali als neuen Lebensmittelpunkt gewählt hat.

Im ersten Moment kann man ihm da Recht geben. Wenn man in unseren Breitengraden etwas genauer hinschaut bzw. „hinriecht“, dann können wir aber auch hier allerhand entdecken, das unsere Sinne noch anspricht. Diese Form der Aufmerksamkeit kann man trainieren. Vor allem Kindern und Jugendlichen fällt dies noch leicht, weil sie hier wesentlich sensibler sind und sich diese Fähigkeiten noch nicht vollkommen abtrainiert haben.

Ziel ist es, aufzumachen und im ganz normalen Alltag durch genaues Hinschauen und Wahrnehmen von – oft altbekannten - Gerüchen, Aromen, Geräuschen, Farben, Formen usw. wieder Neues zu entdecken.

Bei dieser Übung geht es darum, Bekanntes und Gewohntes mit neuen Augen zu betrachten, den Facettenreichtum des persönlichen Umfelds neu zu entdecken und sich daran zu erfreuen.

## **Anleitung**

Machen Sie heute zu Beginn ihres WaldSpazierganges eine Atemübung. Dann geht es während des Gehens darum, die Augen, Ohren zu öffnen und einmal genau hinzuschauen bzw. die Sinne zu sensibilisieren.

Am besten, sie beginnen mit den Augen und konzentrieren sich rund zehn Minuten aufs Schauen. Was können Sie entdecken, das sie bisher auf Ihren Spaziergängen noch nicht wahrgenommen haben? Betrachten Sie diese Dinge genau und lassen Sie dieses „neuen Entdeckungen“ auf sich wirken. Dann konzentrieren Sie sich rund zehn Minuten auf die Ohren. Was hören Sie? Verändert sich die Qualität des Hörens, wenn Sie ganz bewusst auf die Geräusche, die Sie umgeben hören? Wie fühlt sich das an?

Dann geht es weiter mit der Nase, dem Geschmacksinn und dem Tastsinn. Nehmen Sie dazu Gegenstände, die Sie finden, in die Hand. Riechen Sie daran, berühren Sie die Gegenstände und fühlen Sie deren Oberfläche, deren Beschaffenheit, deren Düfte, wenn Sie daran reiben. Wenn Sie etwas Essbares finden, können Sie auch den Geschmacksinn überprüfen und nachspüren, wie es sich anfühlt, wenn man eine frisch gepflückte Heidelbeere, bewusst betrachtet, an ihr riecht und sie dann genüsslich und ganz bewusst verzehrt.

Wenn Sie alle Sinnesempfindungen durchgemacht haben, versuchen Sie den Rest des Weges mit offenen Sinnen zu gehen und bewusst wahrzunehmen, was sie sehen, hören, riechen, schmecken, tasten können und wie sich das Gehen auf dem moosigen oder steinigen Erdboden auf ihren Fußsohlen anfühlt. Nehmen Sie sich zum Abschluss dieser Trainingseinheit eine Viertelstunde Zeit, um zu notieren, was Sie heute Neues gesehen, gehört, gefühlt, gespürt und gerochen haben, das Ihnen bisher bei vorangegangenen Spaziergängen gar nicht aufgefallen ist. Welche Qualität haben diese neuen Erfahrungen und Erkenntnisse für Sie?

Legen Sie die Notizen zum Nachschauen nach Rückkehr aus dem Wald in Ihrer Mappe ab.

### **Tipp**

Wählen Sie auch abseits Ihrer Spaziergänge regelmäßig eine alltägliche Situation, die für Sie zur Routine zählt. Das kann das übliche Zubettgehen-Procedere genauso sein wie das Waschritual am Morgen, die Fahrt in die Arbeit oder Schule, das tägliche Kochen, Spielen mit Freunden ... Sammeln Sie möglichst viele Eindrücke und achten Sie bewusst auf die Dinge, die automatisch getan und/oder im Alltag normalerweise nicht wahrgenommen werden. Die Kleinigkeiten des täglichen Lebens. Es fallen Ihnen sicherlich Dinge auf, die Sie bislang unbeachtet ließen.

- Wie ist der Stiel der Zahnbürste beschaffen?
- Die Oberfläche des Waschbeckens?
- Welche Form hat der Griff der Duscharmatur?
- Wie riechen der Salat, die Kräuter, die Wurst? Welche Assoziationen tauchen dabei auf?

Achten Sie auf die Farben, die Sie umgeben, die Düfte, die in der Luft liegen, wie der Wind sich auf der Haut anfühlt ... Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Reflexion und Erfahrungen in der Familie oder mit Freunden vergemeinschaften – die anderen an den eigenen Lernprozessen teilhaben lassen und einander dabei gegenseitig Impulse geben.

## **11. WaldSpaziergang**

Lesen Sie zuerst die Übung einmal durch. Wählen Sie eine Route für den heutigen WaldSpaziergang und nehmen Sie die dafür notwendige Ausrüstung sowie einen Notizblock und einen Stift mit.

**Die Botschaft des heutigen  
Spazierganges lautet:**

**„Flexibilität macht  
das Leben leichter!“**

### **Vorab-Info**

Vieles in unserem Leben hängt davon ab, wie wir etwas sehen. Das berühmte „halbvoll oder halbleere Glas“ kann unser Denken und unsere Emotionen und Stimmungen beeinflussen, wenn wir es anschauen und sagt auch gleichzeitig etwas über unsere Person aus. Kontextbezogen kann das halbleere Glas positiv oder negativ sein, das halbvoll ebenso. Grundsätzlich werden Menschen, die das halbleere Glas sehen eher als pessimistische Menschen eingestuft und jene, die das halbvoll Glas sehen, eher als Optimisten. Das kann aber in einem anderen Kontext durchaus genau andersrum sein.

Die Übung kann als Partnerübung oder als Einzelübung durchgeführt werden. Wenn man sie als Partnerübung macht, erinnert man einander am besten abwechselnd daran, dass jetzt Perspektivenwechselübung angesagt ist (Rollenteilung: einmal ich / einmal du / dann wieder ich ...). Die Übung kann natürlich auch spontan und jeweils anlassbezogen gemacht werden. Grundsätzlich eignen sich dafür die unterschiedlichsten Situationen im Alltag.

Man kann zum Beispiel beim Fahren mit dem Autobus in die Rolle eines Kindes schlüpfen und die Fahrt aus der Sicht des Kindes beobachten und erleben. Oder den Einkauf aus Sicht einer gestressten Mutter von vier Kindern, die am Weg von der Teilzeitarbeit nach Hause genau fünf Minuten Zeit hat, für eine sechsköpfige Familie einzukaufen. Man kann einmal die Besprechung im Büro aus Sicht des Chefs miterleben (umgekehrt als Chef aus Sicht der Mitarbeiterin), die Schulstunde aus Sicht des Schülers und umgekehrt. Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Sie sollten in verschiedensten Situationen einfach auch immer wieder mal im wahrsten Sinne des Wortes den Standort wechseln und das, was Sie gerade wahrnehmen, aus einer anderen Perspektive im Raum erleben. Sie werden staunen, wie sich Situationen verändern, wenn man andere Positionen und Blickwinkel einnimmt. Spannend sind dabei oft auch „ungewöhnliche“ Perspektiven, die man im Normalfall in der jeweiligen Situation nicht einnehmen würde (Vogelperspektive, Froschperspektive ...).

Heute geht es aber darum, in eine andere Rolle zu schlüpfen und diese Rolle während des gesamten WaldSpazierganges beizubehalten. Warum nicht einmal

in die Rolle eines Kindes schlüpfen und die Umgebung mit Kinderaugen betrachten?

## **Anleitung**

Jetzt geht's raus zu unserem WaldSpaziergang. Heute in der Rolle eines Kindes. Sie dürfen auch gerne in eine andere Rolle schlüpfen: Förster/-in, Umweltschützer/-in, Waldarbeiter/-in, Bauer/Bäuerin,... – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Schlüpfen Sie, bevor Sie losgehen in die von Ihnen gewählte Rolle und versuchen Sie, für die Dauer des Spazierganges in dieser Rolle zu bleiben. Setzen Sie sich zwischendrin oder auch am Ende des Spazierganges hin und spüren Sie hinein, wie sich dieser Perspektivenwechsel anfüllt. Machen Sie sich notizen zu folgenden Fragen:

- Wie fühle ich mich gerade?
- Was ist der Unterschied zu meinen bisherigen Spaziergängen?
- Habe ich verschiedene Dinge heute anders gesehen oder wahrgenommen?
- Wenn, ja, wie fühlt sich das an? Was macht das mit meinen Gedanken?
- Wie kann ich dieses Gefühl in den Alltag mitnehmen, wenn es sich angenehm anfühlt und ich dieses positive Erlebnis nutzen möchte?

## **12. WaldSpaziergang**

Lesen Sie zuerst die Übung einmal durch. Wählen Sie eine Route für den heutigen WaldSpaziergang und nehmen Sie die dafür notwendige Ausrüstung und auch die Anleitung zur heutigen Übung in Kopie sowie einen Notizblock und einen Stift mit. Einen roten, grünen und blauen Farbstift ebenfalls einpacken.

**Die Botschaft des heutigen**

**Spazierganges lautet:**

**„Innehalten und**

**Aufmerksamkeit erhöhen!“**

### **Vorab-Info**

Die Gedanken sind frei ... aber meist nicht im Hier und Jetzt! Will man sich auf das Hier und Jetzt und auf die Ressourcen konzentrieren, hilft es, innezuhalten und das, was gerade in und um uns herum geschieht, in Worte zu fassen.

Dabei werden wir merken, was in wenigen Momenten alles auf uns einströmt und uns bewusst und unbewusst beschäftigt und unsere Gedanken fesselt. Ganz oft sind es Dinge, die in der Vergangenheit liegen, oder solche, die in der Zukunft auf uns zukommen können.

Wir leben oft sehr achtlos in den Tag hinein. Überlegen Sie einmal, welche Dinge Sie heute möglicherweise nicht wirklich wahrgenommen haben. Zum Beispiel die Menschen an der Supermarktkasse, die vor oder hinter Ihnen gestanden sind. Die Kollegin im Büro, die Ihnen etwas erzählt hat, an das Sie sich nicht mehr erinnern können. Den Gesichtsausdruck der Mitschülerin, die von einem tragischen Vorfall am Vortag erzählt hat. Was hatte Ihre Mutter heute an? Was hat der Chef heute Morgen zur Begrüßung gesagt? Welche Farbe hatte heute das T-Shirt des Sitznachbarn in der Klasse?

### **Anleitung**

Ein Platzertl in der freien Natur suchen, an dem man sich wohl fühlt. Sie brauchen lediglich Papier und einen Stift zum Schreiben.

Dann schreiben Sie rund zehn Minuten lang auf, was Sie gerade denken, fühlen, wahrnehmen (an Gerüchen, Farben, Formen, Gegenständen, Emotionen ...), welche Bilder auftauchen, welche Gedanken sich immer wieder in den Vordergrund schieben. Wer gerne Sätze formuliert, kann dazu einen Text verfassen, im Grunde genommen reicht es aber, sich Stichworte zu notieren.

Nach Ablauf der Zeit die Notizen ordnen – und zwar alle Dinge, die aufgetaucht sind und in der Vergangenheit liegen (grün markieren), alle Dinge die gegenwärtig sind (rot markieren) und alle Dinge, die unsere Gedanken beschäftigen, aber in der Zukunft liegen (blau markieren).

- Wie schaut es aus auf Ihrem Blatt?
- Welche Farbe dominiert?
- Woran mag das liegen?
- Was können Sie verändern?

**Tipp**

Wenn die Übung in der Gruppe gemacht wird, gemeinsam reflektieren. Sie können sich anschließend zum Üben im Alltag Situationen notieren, in denen Sie (und, wenn sie die Übung in der Gruppe machen auch die anderen) noch an diesem Tag, in der nächsten Stunde, morgen, am Wochenende oder bis zum nächsten gemeinsamen Meeting besonders Acht geben wollen. Nehmen Sie sich zur jeweiligen Situation immer ein paar Minuten Zeit und notieren Sie Ihre Beobachtungen ähnlich wie in der Übung.

Wenn Sie die Übung in einer Gruppe machen, dann kann jeder sich drei Dinge vornehmen, auf die er bis zum nächsten Austausch-Treffen besonders achten will. Beim nächsten Treffen werden die Erfahrungen ausgetauscht.

## **13. WaldSpaziergang**

Lesen Sie zuerst die Übung einmal durch. Wählen Sie eine Route für den heutigen WaldSpaziergang und nehmen Sie die dafür notwendige Ausrüstung und auch die Anleitung zur heutigen Übung in Kopie mit.

**Die Botschaft des heutigen**

**Spazierganges lautet:**

**„Autopiloten ausschalten:**

**Neue Wege gehen!“**

### **Vorab-Info**

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Das kennt doch jeder von uns. Wir gehen immer den gleichen Weg zur Arbeit, obwohl es unzählige Varianten gibt und wir manchmal anders schneller am Ziel wären oder der Weg dorthin ein abwechslungsreicherer und interessanterer wäre. Wir kaufen sehr oft aus Gewohnheit immer dieselben Dinge, ohne auf die Idee zu kommen, einmal etwas anderes auszuprobieren. Wir fahren immer wieder an dieselben Orte, reagieren mit denselben Handlungsmustern auf vermeintliche Provokationen und wiederholen auch immer wieder Streitmuster. Die Liste ist beliebig fortsetzbar.

Noch ein Wort zu Routine: Routine hat natürlich auch Gutes. Sie gibt uns Sicherheit und erleichtert dadurch auch den Alltag, wenn es darum geht, Erlebnisse einzuordnen, zu bewerten und auf bestimmte Reize zu reagieren. Trotzdem ist es hilfreich, sich typische Verhaltensmuster immer wieder bewusst zu machen und dort und da diese auch einmal zu verändern, da sich dadurch oft neue Wege und Lösungsstrategien für Herausforderungen, die uns das Leben stellt, eröffnen.

## **Anleitung**

Heute geht es darum, einen neuen Weg zu gehen. Im wahrsten Sinne des Wortes. Wählen Sie vor Trainings-Beginn eine vollkommen neue Route aus. Eine Route, die Sie sonst nicht auswählen würden. Vielleicht mal abseits der Wege über freies Gelände. Oder den Berg hinauf, den Sie bisher immer gemieden haben. Eine längere Strecke als bisher oder überqueren Sie den Bach, den Sie bisher gemieden haben.

Ziehen Sie eventuell auch andere Schuhe an und wählen Sie ein neues Ritual für den Start des Trainings. Wenn Sie, so wie ich, gerne vorsichtshalber einen Schirm einpacken, weil es ja überraschend auch regnen könnte, dann wagen Sie es heute, trotz schlechter Wetterprognose ohne Schirm rauszugehen. Regenjacke oder Umhang reichen auch. Oder schalten Sie, sofern Sie das im Regelfall sehr ungern machen, Ihr Smartphone einmal ganz ab während des gesamten Trainings. Variationen suchen, die für Sie stimmig sind, die aber deutlich von der Routine abweichen.

Dann gehen Sie los. Aufgabe für heute ist es, aufmerksam zu erfassen, wie sich der „andere“ Weg, die „andere“ Herangehensweise anfühlt. Die Reflexionsfragen helfen Ihnen bei der Einschätzung der Veränderung. Notieren Sie Ihre Antworten und nutzen Sie die Erfahrungen, im Alltag immer wieder ganz Muster zu hinterfragen und bei Bedarf zu verändern.

- Gibt es Irritation?
- Merken Sie vielleicht gar keinen Unterschied zur herkömmlichen Routine? Entdecken Sie Neues?
- Wie fühlen Sie sich vor dem „Abenteuer“ und wie danach?

## **Tipp**

Wie wäre es ab sofort regelmäßig, ...

... aus der Routine auszubrechen?

... einmal bewusst einen anderen Weg zur Arbeit zu gehen und darauf zu achten, was man dabei bewusst wahrnehmen kann und wie sich die Qualität der Handlung verändert?

... nicht auszurasten, wenn ein unangenehmer Kollege wieder einmal Streit sucht, sondern ihm mit einer freundlichen Frage zu begegnen?

Versuchen Sie es und schauen Sie einfach hin, was passiert. Das Ergebnis muss nicht immer angenehm sein, mit der Zeit und mit regelmäßigem Üben werden Sie aber Spaß daran finden, abseits eingetretener Pfade zu gehen und damit bei anderen Irritation und neue Reaktionen zu erzeugen und gleichzeitig den eigenen Blickwinkel um neue Erfahrungen zu erweitern.

## **14. WaldSpaziergang**

Lesen Sie zuerst die Übung einmal durch. Wählen Sie eine Route für den heutigen WaldSpaziergang und nehmen Sie die dafür notwendige Ausrüstung und auch die Anleitung zur heutigen Übung in Kopie mit.

**Die Botschaft des heutigen**

**Spazierganges lautet:**

**„Stabilität herstellen!“**

### **Vorab-Info**

Unser Beckenbereich spielt für unsere Körperkoordination, Körperstruktur und den Muskelaufbau eine zentrale Rolle. Gibt es in diesem Bereich Verspannungen, was häufig durch langes Sitzen, für das unser Körper eigentlich nicht gemacht ist, hervorgerufen wird, schränkt uns das in unserer Flexibilität und Beweglichkeit enorm ein - ganz abgesehen von den oft sehr unangenehmen und das gesamte Wohlbefinden beeinträchtigenden Schmerzen (Ischiasnerv, Lendenwirbelsäule ...). Wenn die Energie nicht fließen kann und es in einzelnen Körperbereichen zu Stau oder Mangel kommt, sind wir im wahrsten Sinne des Wortes „aus dem Gleichgewicht“ und in der Regel schlecht geerdet.

Die für den heutigen Spaziergang vorgesehene Übung hilft uns, wieder in Balance zu kommen und zwar über den Körper. Dazu machen wir eine Übung zum Stabilisieren des Beckenbereiches und der Muskeln in diesem Bereich, die unserem Körper mehr Stabilität gibt und damit auch den Geist stabiler macht. Die Übung eignet sich auch zur Stärkung des Gedächtnisses, der Kreativität und der Konzentration bei Planungsarbeiten etc., da dabei auch die entsprechenden dafür zuständigen Hirnregionen angesprochen werden.

## **Anleitung**

Suchen Sie sich während des Spazierganges einen ruhigen Ort. Stellen Sie sich in der bekannten Körperhaltung hin. Atmen Sie tief ein und aus. Spüren Sie in den Körper hinein.

- Wie fühlt er sich an?
- Die Füße stehen im Lot zu den Schultern und Hüften fest auf dem Boden.
- Die Hände in die Hüften stemmen.
- Dann den Kopf und den rechten Fuß nach rechts drehen. Der linke Fuß zeigt mit der Fußspitze gerade nach vorne. Becken und Rumpf schauen ebenfalls nach vorne. Der Kopf, das rechte Knie und der rechte Fuß sind nach rechts außen gerichtet. Dann langsam das rechte Knie beugen, langsam ausatmen und das Knie so weit nach rechts schieben, bis es ungefähr mit der Mitte des Fußes im Lot ist. Dann langsam einatmen und aufrichten, bis das Bein gestreckt ist. Mindestens fünfmal wiederholen und dann zurück zur Mitte kommen.

Ein- und ausatmen und die Übung links wiederholen. Ebenfalls fünfmal. Die Füße gut mit dem Untergrund verbinden, also erden, und beim Atmen die Bewegung innen und außen nachspüren.

- Wie spüren sich die Muskeln dabei an, wo ist Spannung und/oder Entspannung?
- Wie fühlen sich die Muskelstränge in der Bewegung an? Wie verändern sie sich?
- Wie fühlt sich der Körper vor der Übung an, wie nachher?

## **Tipp**

Diese Übung eignet sich auch gut als Zwischenübung beim konzentrierten Autofahren, bei Computerarbeit und der Arbeit an Präzisionsmaschinen. Bei regelmäßiger Übung erhöht sich auch die Balancefähigkeit und Koordination, sie führt zu einer besseren Balance zwischen oben und unten und innen und außen und schärft auch den Blick auf Grenzen. Außerdem wirkt die tiefe und bewusste Atmung entspannend und erhöht auch die Aufmerksamkeit.



## **ExtraRunde**

Lesen Sie zuerst die Übung einmal durch. Wählen Sie eine Route für den heutigen WaldSpaziergang und nehmen Sie die dafür notwendige Ausrüstung und auch die Anleitung zur heutigen Übung in Kopie mit. Wiederholen Sie vor dem Start Ihres WaldSpazierganges die Tipps, die einleitend zu diesem Trainingsprogramm gesammelt zu lesen sind. Am besten, Sie lesen sich noch einmal alle Tipps in Ruhe durch und versuchen, diese heute besonders zu befolgen. Vor Beginn des Spazierganges alle digitalen Medien, auch das Smartphone, ausschalten. Wenn Sie sich sicherer fühlen, können Sie es ja im Stumm-Modus in die Tasche geben. Widerstehen Sie aber der Verlockung, während des Spazierganges zu kontrollieren, ob jemand angerufen hat oder Nachrichten eingegangen sind.

**Die Botschaft des heutigen**

**Spazierganges lautet:**

**„Abschalten und Stille ankern!“**

### **Vorab-Info zum Abschalten**

Das in der Literatur viel zitierte „Internet der Dinge“ sorgt mittlerweile dafür, dass wir immer und überall erreichbar und online sind. Die Folge ist eine permanente Reizüberflutung und Ablenkung. Die Hirnforscher bescheinigen uns, dass ein Großteil der Informationen und Reize, die im Sekundentakt auf uns einströmen, vom menschlichen Gehirn nicht mehr verarbeitet werden können. Aber wie abschalten? Für viele Menschen, denen ich in meinen Seminaren begegne, ist dies ein absolutes No-Go. Sie können sich nicht vorstellen, ihre digitalen Verbindungen auch nur für eine Stunde zu unterbrechen, wissen oft schlichtweg nicht, wie das gehen könnte. Technisch natürlich schon, doch das Gefühl, nicht erreichbar zu sein, ist für sie schlicht und ergreifend nicht auszuhalten. Derweilen wäre es wohltuend, diese Dauererreichbarkeit immer wieder einmal kurz und bewusst unterbrechen zu können. Alle, die dies einmal ausprobiert haben, können bestätigen, dass es sich zwar ungewohnt anfühlt, aber auch sehr befreiend und entlastend ist.

Deshalb wollen wir es heute einmal versuchen: Handy ausschalten und gar nichts tun. Einfach die Leere und die Stille genießen. Die Gedanken schweifen lassen und wenn sie beginnen, darüber zu sinnieren, was man gerade durch den Offline-Modus versäumen könnte, die Gedanken wieder bewusst ins Hier und Jetzt holen und „abschalten“.

### **Anleitung**

Starten Sie Ihren Spaziergang heute noch zu Hause mit den Tipps, die wir zu Beginn Ihrer Wanderungen aufmerksam durchgearbeitet haben. Wenn Sie sich nicht mehr erinnern können, lesen Sie vorab die Tipps noch einmal in Ruhe durch. Wasser trinken, Atemübung durchführen, ein paar Runden barfuß durch die Wohnung gehen oder durch den Garten,...

Wenn Sie losgehen, atmen Sie bewusst und tief ein und aus und sagen Sie sich bei jedem bewussten Ausatmen das Wort „Leere“.

Gehen Sie einen Kilometer und konzentrieren Sie sich auf das Leer-Werden. Sie können dazu auch Sätze/Mantras formulieren:

- Ich bin ganz leer.
- Jeglicher Druck weicht aus meinem Körper.

- Die Anspannung löst sich mit jedem Schritt und jedem Ausatmen etwas mehr.
- Ich fühle Leere und Leichtigkeit.
- Ich bin mit meinem Denken, Fühlen und Handeln im Hier und Jetzt.

**Zum Ankern der Leere im Hier und Jetzt eignet sich folgende Anleitung:**

Strecken Sie die Hände vor dir aus und überlegen Sie, wo Sie gerade mit deinen Gedanken bist.

Dann richten Sie die Handflächen danach aus:

- ✓ Ich bin gerade im Hier und Jetzt. Handfläche nach oben!
- ✓ Ich bin gerade in der Vergangenheit. Handfläche nach unten/Handrücken nach oben!
- ✓ Ich bin gerade in der Zukunft. Faust ballen!

Wenn Sie zum Beispiel gerade in der Zukunft sind – die Handbewegung dazu ist die Faust - und vielleicht auch schon wieder bewerten, was Sie soeben beobachtet haben, und Sie Ihre Gedanken wieder zurück ins Hier und Jetzt holen möchten, dann verändern Sie die Haltung Ihrer Hand. Und zwar müssen Sie in diesem Fall die Hand öffnen und die Handfläche nach oben halten. Versuchen Sie gleichzeitig, sich auf die Dinge, die dich umgeben zu konzentrieren und nicht an die Zukunft aber auch nicht an Vergangenes zu denken.

Einfach nur beobachten und keinesfalls bewerten! Diese Übung können Sie immer und überall machen. Vor allem dann, wenn viele Gedanken in Ihrem Kopf herumjagen, Sie von Ängsten und Sorgen geplagt werden und Sie nicht mehr wissen, was sie denken sollen.

Dann sagen Sie:

**STOPP!** 

Überprüfen Sie, wo Sie in diesem Moment gerade mit Ihren Gedanken stehen. Machen Sie die entsprechende Handhaltung dazu und verändern Sie diese, indem Sie die Handfläche nach oben drehen und Ihre Gedanken sortieren und

mit den Gedanken ins Hier und Jetzt zurückkehren. Wenn Sie das oft üben, reicht schon die Handbewegung, und Sie können Ihre Gedanken besser steuern und sie immer wieder zurück ins Hier und Jetzt holen. Die offene Handfläche, die nach oben zeigt, kann Sie auch daran erinnern, dass Sie das, was gerade um Sie ist, nicht bewerten sollen. Einfach nur hinschauen, hinhören, wahrnehmen, beobachten und schauen, was das bei Ihnen auslöst.

- Welche Gefühle tauchen auf und welche Bedürfnisse stecken hinter Ihren Gefühlen?
- Wie könnten die Bedürfnisse befriedigt werden?
- Was müssten Sie selber dazu beitragen? Was andere?
- Wie könnten Sie andere darum bitten?

Sie können sich natürlich auch ganz persönliche Zeichen und Bilder für „Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft“ ausdenken. Wichtig ist, dass sie für Sie stimmig sind und gut für Sie passen. Verwenden Sie dann aber immer dieselben Zeichen!

### **Tipp**

Einmal die Woche oder wenn möglich täglich (vor allem in der Trainingsphase je öfter, umso besser) alles, was jeden von uns an digitalen Geräten umgibt, für eine halbe Stunde ausschalten oder zumindest lautlos stellen. Sie werden merken, dass das zu Beginn Irritation erzeugt und auch gewöhnungsbedürftig ist, dass sich aber nach mehreren Tagen ein Wohltu-Effekt einstellt.

Diese Übung eignet sich vor allem auch für Kinder, da man damit auch den bewussten Umgang mit den modernen Medien schulen und vor allem zeigen kann, dass die Welt nicht untergeht, wenn man mal nicht online und nicht erreichbar ist.

Die Übung kann auch in Gruppen durchgeführt werden – beispielsweise am Arbeitsplatz in Pausen gemeinschaftlich alles ausschalten, oder in der Schule in einzelnen Unterrichtsstunden, Tagessequenzen, an denen die gesamte Schule gemeinsam „abschaltet“, in Projekttagen stundenweise usw.

Wie wäre es im familiären Umfeld mit einem „Abschalt-Sonntag“ oder gar einem Tag der „Stille“ in einer Firma oder einer Gemeinde? Die Balinesen feiern einmal pro Jahr den „Tag der Stille“, der zugleich der Beginn des balinesischen Neujahres ist. Ein paar Infos dazu finden Sie in meinem Reise-Blog in dem Artikel „Neypi 1940“ in der Kategorie „Fremde Länder und Kulturen“ unter [www.ipi.co.at/Blog](http://www.ipi.co.at/Blog)