

WALDBADEN

— HEILEN MIT —
SHINRIN YOKU

WIE SIE MIT DER KRAFT DER NATUR DEPRESSIONEN,
BURNOUTS UND ÄNGSTE BESIEGEN UND ENDLICH
INNERE RUHE FINDEN



Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

INHALT

Das erwartet Sie in diesem Buch

Ein paar Worte vorab

Fünf kritische Fragen

Was soll das sein?

Wer braucht so etwas?

Wie soll das gehen?

Wozu soll das gut sein?

Woher die Zeit dafür nehmen?

Psyche, Körper und Waldbaden

Coronavirus

Depressionen

Ängste und Phobien

Burn-out

Ihr erstes Waldbad

Strategien gegen Schweinehund-Allüren und andere
Formen der Selbstsabotage

Vorbereitung

Die Smartphone-Frage

Proviant

Kleidung

Optionales Equipment

Ankommen und Eintauchen

Die Sinne schärfen - Eintauchen in die Atmosphäre
des Waldes

Sehen

Hören

Schmecken

Riechen

Fühlen

Abtauchen und Aufblühen

Auftauchen und Abschied nehmen

Nachwort

Kleines Waldwissen kompakt

Das erwartet Sie in diesem Buch

Wieder so ein neuer Trend aus Fernost, wieder diese Schwärme aus selbst ernannten Coaches und Erleuchteten, die mit Schals und Heilsteinen behangenen asiatische Weisheiten ad absurdum führen, Ihnen Ihre wertvolle Zeit rauben und dafür unverschämt viel Geld verlangen – darauf möchten Sie unbedingt verzichten? Dann lesen Sie einfach weiter. Das hier ist anders, versprochen. Vielleicht haben Sie beim letzten Ausflug schon den einen oder anderen Waldbademeister gesichtet, der, umringt von einer beseelten Barfußschar, zu Baumum-armungen, Wurzelstreicheln und Blätterschnuppeln einlud. Vielleicht haben Sie geschmunzelt und im Vorbeigehen noch ein paar Worte wie “achtsam”, “entschleunigt” und “mit sich in Kontakt kommen” vernommen.

Ich versichere Ihnen: Sie dürfen auch weiterhin darüber schmunzeln – und trotzdem davon profitieren. Auf die reine Essenz reduziert, handelt es sich um eine sehr gute Sache, die auszuprobieren es sich lohnt. Ganz gleich, ob Sie sich selbst als Bio-Fan, Normalo oder Industrieteufel definieren. Dieser Ratgeber möchte nichts anderes, als Sie unaufdringlich zu begleiten bei der Suche nach einem gesunden Ausgleich zu alltäglichem Stress und anderen Belastungen, die sich freilich nicht einfach so aus dem Leben streichen oder fortmeditieren lassen.

Dafür müssen Sie nicht entschleunigen, falls Ihnen das Wort auf die Nerven geht. Es ist vollkommen ausreichend, wenn Sie sich beruhigen. Ob Sie zehn-, neun- oder achtsam