

INHALT

7 Vom Wundern und Staunen

- 9 Kreativität. Naturverbindung.
Neugier!

15 Der Zauber des Anfangs

- 17 Was ist Nature Journaling?
- 20 Kreative Naturverbindung
- 26 Zehn Gründe für ein Nature Journal
- 32 Finde deinen Nordstern
- 36 Materialien
- 38 Dein Nature Journal Kit
- 42 Die drei Grundpfeiler des
Nature Journaling

49 Loslegen

51 Deine erste Journal-Seite

63 Über Stock und Stein

65 Wie wir neue Gewohnheiten
ins Leben lassen

66 Ein Atemzug – ein Pinselstrich

73 Den Perfektionismus besiegen

84 Und was, wenn ich Fehler mache?

90 Stiftekilometer laufen

103 Die Welt mit neuen Augen sehen

104 Naturverbindung mit Stift und Papier

117 Komm mit ins Neugier-Wunderland!

129 Die Magie im Alltag finden

130 Zusammen ist's noch schöner

132 Ökologische Verantwortung

134 Der Anfang ist gemacht

136 Service

138 Danke

140 Wenn du mehr wissen willst

141 Register

143 Impressum