



Kristin Köhler

# Future Skills: Nachhaltiges und naturbasiertes Ressourcen- und Stressmanagement

Mentale Gesundheit im Sinne  
von Planetary Health



Springer

## Future Skills: Nachhaltiges und naturbasiertes Ressourcen- und Stressmanagement

Kristin Köhler

# **Future Skills: Nachhaltiges und naturbasiertes Ressourcen- und Stressmanagement**

Mentale Gesundheit im Sinne von Planetary Health

Kristin Köhler  
VERDE GESUND – für Gesundheit  
in Natur Leipzig  
Sachsen, Deutschland

ISBN 978-3-662-71604-5      ISBN 978-3-662-71605-2 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-71605-2>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über ► <https://portal.dnb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2025

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jede Person benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des/der jeweiligen Zeicheninhaber\*in sind zu beachten.

Der Verlag, die Autor\*innen und die Herausgeber\*innen gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autor\*innen oder die Herausgeber\*innen übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Covermotiv: © stock.adobe.com/Smileus/ID 255174366

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Wenn Sie dieses Produkt entsorgen, geben Sie das Papier bitte zum Recycling.

der  
natur  
gewidmet,  
um uns, in uns,  
der natur, die wir sind,  
dem leben, das in uns form findet  
das sich mit jedem neuen tag  
auf wunderbare weise,  
um und mit uns neu entfaltet,  
auf dass wir wach werden, diesen reichtum  
zu begreifen, genießen und zu bewahren

# Geleitwort Lea Dohm

---

» *Die Klimakrise ist nicht nur eine ökologische oder politische Herausforderung.  
– sie ist auch eine psychologische Krise.*

Als Psychologin, Mitgründerin von Psychologists for Future und Mitarbeiterin der Deutschen Allianz Klimawandel und Gesundheit (KLUG e. V.) beschäftige ich mich seit Jahren mit den inneren Auswirkungen äußerer Krisen. Es wird immer deutlicher: Die Art, wie wir mit planetaren Belastungen umgehen, hat tiefgreifende Folgen für unsere psychische Gesundheit, unsere Beziehungen und unsere gesellschaftliche Handlungsfähigkeit.

Dabei können uns die bestehenden Strukturen, in denen wir leben und arbeiten, auf vielfältige Weise belasten oder krank machen. Umso wichtiger ist es, Wege zu finden, die nicht in Überforderung, Ohnmacht oder Entfremdung führen, sondern in Verbindung, Regeneration und gemeinsame Verantwortung. Eine gute Verbundenheit mit einer intakten Natur kann dabei eine entscheidende Ressource sein – eine Tatsache, die wir zwar oft theoretisch kennen, deren volle Kraft jedoch leicht unterschätzt wird.

Deshalb ist es so bedeutsam, dass es dieses Buch gibt: In „Future Skill – Nachhaltiges und naturbasiertes Stress- und Ressourcenmanagement“ zeigt Dr. Kristin Renate Köhler eindrucksvoll, wie umfassend unsere Gesundheit und äußere Mitwelt miteinander verwoben sind. Sie entwickelt daraus einen innovativen, systemischen Ansatz, der weit über herkömmliche Stressbewältigung hinausgeht und Natur nicht nur als Kulisse, sondern als aktive Partnerin für individuelle und kollektive Heilungsprozesse begreift.

Das Buch bietet einen konkreten, konstruktiven Gegenentwurf zu der Erfahrung, von der Komplexität und Dramatik unserer Zeit überwältigt zu werden. Es lädt dazu ein, bewusst Resonanzräume zu schaffen: mit der Natur, mit den eigenen Ressourcen, mit der Mitwelt. Es zeigt praxisnah, wie wir mentale Gesundheit, Nachhaltigkeit und soziale Verantwortung gemeinsam denken und gestalten können.

Dieses Buch ist eine Einladung – an alle, die Menschen und Organisationen begleiten, beraten oder behandeln –, neue Wege der Transformation und Regeneration zu beschreiten. Wege, die nicht in Rückzug und Abschottung, sondern in bewusste, lebensfördernde Verbindung führen. Es bietet nicht nur Fachwissen, sondern auch Inspiration und konkrete Handlungsimpulse, wie wir Gesundheit in einer krisenhaften Welt neu denken und leben können.

Ein starker, notwendiger Schritt auf dem Weg zu persönlicher Resilienz und kollektiver Zukunftsfähigkeit.

## Lea Dohm

Psychologin, Mitgründerin von Psychologists for Future,  
Mitarbeiterin der Deutschen Allianz Klimawandel und Gesundheit – KLUG e. V.

## Geleitwort Gerhard Reese

---

*Alles ist miteinander verbunden.*

Das klingt fast ein wenig plump und dennoch ist dieser Satz die Grundlage für die desaströse Situation, in die ein verhältnismäßig kleiner Teil der Menschheit den Planeten manövriert hat. Sei es die Klimakrise, der Verlust biologischer Vielfalt oder der Eintrag von Plastik und anderen Chemikalien in unsere Umwelt: Nichts davon bleibt ohne Folgen für den Planeten. Und wenn es dem Planeten nicht gutgeht, dann wird es sehr vielen Menschen auf der Welt ebenfalls nicht gutgehen: der Klimawandel erhöht die Wahrscheinlichkeit für Überschwemmungen und Dürren, der Verlust biologischer Vielfalt erleichtert es gemeinen Viren, schneller auf den Menschen überzugehen, und Mikroplastik im Boden und in Tieren hat längst den Weg in unsere Körper gefunden – was es dort anrichtet können wir bisher nur erahnen.

Als ich begann, mich mit den psychologischen Konsequenzen solcher Krisen wissenschaftlich zu befassen, war noch ein ziemlich individualisiertes Paradigma vorherrschend: Wir müssten nur das Umweltbewusstsein schärfen und positive Einstellungen gegenüber Natur und Umwelt entwickeln – dann würden wir uns schon umweltbewusst verhalten. Doch leider ist Wissen und Bewusstsein nur eine notwendige Bedingung, aber keine hinreichende: Fehlender öffentlicher Nahverkehr, das Überangebot tierischer Lebensmittel im Supermarkt oder die Komplexität nachhaltigen Investierens sind überfordernd und auch frustrierend und führen oft zu Resignation.

Dabei ist Wirksamkeit – individuell und kollektiv zu erleben, dass wir etwas verändern können – ein wichtiger Schlüssel für zukunftsorientiertes Engagement.

» *Wie können wir die für dieses Engagement notwendigen Fähigkeiten finden und nutzen?*

Das Buch *Future Skills* zeigt äußerst zugänglich und geschickt auf, wie das gelingen kann. Es ist **systemisch** und **innovativ** dort, wo es um das Verständnis der komplexen Zusammenhänge geht.

Und es ist **konkret** und **zielorientiert**, wenn es darum geht, was ich und jede:r Einzelne tun kann, um sich der Verantwortung für unseren Planeten bewusst(er) zu sein.

Zu Beginn rät Kristin Köhler, das Buch weniger als klassischen Ratgeber, sondern als Landkarte zu verstehen: Man schaut, wo es für einen selbst schön ist, wo es einem gefällt und überlegt, wie man dort hinkommt. Der Weg liegt in jedem selbst und doch kann das Buch Leitplanken bieten – die Toolkits sind dabei ein Vehikel, die möglichen Pfade zu beschreiten.

**Gleichzeitig ist es ein Buch, das überblickt und Überblick schafft**, welches die Trennschärfe unserer komplexen Verständnisse von Natur und Mitwelt in den Vordergrund rückt. Systeme, Modelle, Konzepte werden gegenübergestellt und das auch über unsere westlichen Verständnisgrenzen hinaus: Wer z. B. Ubuntu

bisher nur als linuxbasiertes Betriebssystem verstand, wird eine Epiphanie erleben.

Ohne moralischen Zeigefinger zeigt uns dieses Buch, dass wir selbst aktiv sein können und den Planeten als das sehen, was er ist: Unser einziges und einzigartiges Zuhause, das genau wie unser Geist Pflege und Zuneigung benötigt.

Ob wir all das dann GAIA oder System nennen, ist am Ende zweitrangig.

**Prof. Dr. Gerhard Reese**

Umwelt- und Sozialpsychologe,

Mitbegründer der Interessengruppe „Mensch-Klima-Nachhaltigkeit“  
der Deutschen Gesellschaft für Psychologie

## Gesundheit systemisch verstehen

» *„Beziehungen sind alles, was es gibt.*

*Alles im Universum existiert nur, weil es in Beziehung zu allem anderen steht.*

*Nichts existiert in Isolation.*

*Wir müssen aufhören, so zu tun, als wären wir Individuen, die es allein schaffen.“*

- Magaret J. Wheatley (2002, S. 19)

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit (WHO, 1946); sie ist ein dynamischer Prozess der kontinuierlichen Selbstregulation in einem komplexen Wechselspiel zwischen Körper und Geist, Individuum und Mitwelt, inneren Zuständen und äußeren Anforderungen. Angesichts der Zunahme psychischer Belastungen, globaler Krisen und ökologischer Instabilität wird deutlich: Neue Wege zur Resilienz und Regeneration sind notwendig.

Während Achtsamkeits-Apps boomen, betriebliche Gesundheitsprogramme expandieren und Resilienztrainings zum Standardrepertoire moderner Selbstoptimierung gehören, steigt die Prävalenz psychischer Erkrankungen kontinuierlich an. Die gängigen Modelle zur Stressbewältigung – oft funktional, individualisiert und auf Leistungsfähigkeit ausgerichtet – geraten angesichts systemischer Belastungen zunehmend an ihre Grenzen.

Parallel dazu eskaliert die ökologische Krise: Artensterben, Klimastress und planetare Übernutzung wirken als kollektive Stressoren, die sich wechselseitig mit psychosozialen Belastungen verschränken. Die vermeintlichen Lösungen operieren jedoch meist im Individuum, während die Ursachen zunehmend struktureller und ökosystemischer Natur sind. Neurowissenschaftliche und umweltpsychologische Studien zeigen hingegen: Naturkontakt wirkt direkt auf unsere biopsychosoziale Gesundheit (Ulrich et al., 1991). In der Praxis wird dieser Zusammenhang jedoch selten systematisch berücksichtigt. Genau hier setzt dieses Buch an. Es möchte zu einem vertieften, systemisch fundierten Verständnis von Stress und Gesundheit beitragen – und eine Brücke schlagen zwischen individueller Gesundheitsförderung, ökologischer Resilienz und gesellschaftlicher Verantwortung.

Im Zentrum steht ein Zukunftskompetenz-Konzept: ein nachhaltiges und naturbasiertes Stress- und Ressourcenmanagement – als ein Beitrag zu den **Future Skills** für das 21. Jahrhundert. Dieser Ansatz geht über individuelle Resilienz hinaus. Er betrachtet den Menschen als Teil ökologischer und sozialer Netzwerke und versteht Belastung als Ausdruck gestörter Beziehungen – persönlich, gesellschaftlich und planetar (Whitmee et al., 2015).

Ein integratives Ressourcenmanagement muss daher sowohl körperliche, psychische, soziale als auch ökologische Rhythmen berücksichtigen. Dieses Buch verknüpft daher klassische Stressmodelle (Selye, 1956; Lazarus & Folkman, 1984; Antonovsky, 1979) mit Konzepten wie naturbasierten und nachhaltigen Interventionen (NNBI), Planetary Health und regenerativen Systemansätzen.

Diese interdisziplinäre Integration ist kein Selbstzweck, sondern eine Antwort auf unsere komplexe Realität: Klimakrise, Biodiversitätsverlust, soziale Fragmentierung und mentale Erschöpfung überlagern sich zu einer Metakrise – einer

kumulativen Überforderung auf verschiedenen Ebenen (Steffen et al., 2018; Gislason, 2021). Dieses Buch versteht sich als Reaktion darauf – und als Einladung zur Rückverbindung: zwischen Mensch und Natur, zwischen Körper und Mitwelt, zwischen individueller Erfahrung und kollektiver Verantwortung.

Es ist kein klassischer Ratgeber. Vielmehr bietet es eine wissenschaftlich fundierte, praxisnahe und reflexive Landkarte für alle, die Gesundheit nicht nur individuell, sondern als Teil eines größeren ökologisch-sozialen Gefüges verstehen – und gestalten wollen.

Ein Schlüssel zur Zukunftsfähigkeit im Zeitalter von Planetary Health liegt in der Verbindung von Resilienz, Naturverbundenheit und nachhaltiger Transformation. Dieses Buch ist die erste umfassende, anwendungsnahe und systemisch nachhaltige Darstellung nachhaltiger und naturbasierter Gesundheitsförderung für eine Welt im Stress – zugänglich für Praktiker:innen, tiefgründig für Suchende, transformativ für unsere gemeinsame Zukunft.

## Danksagung an mein soziales Ökosystem

---

Ich möchte mich zu Beginn bei allen bedanken, die maßgeblich zur Entstehung dieses Buches beigetragen haben.

Mein besonderer Dank gilt G.G., meinem Ehemann, der stetig ermutigt, meiner Intuition zu folgen – auch wenn das bedeutete, altvertraute Sicherheiten dysfunktionaler Systeme loszulassen und unsichere Schritte ins Neue zu gehen.

S.D. danke ich für die kluge Begleitung in diesem Prozess, für die gute Erinnerung an ein nachhaltiges Ressourcenmanagement im Inneren und Äußeren in mir.

Auch meiner Mentorin und Freundin E.U. danke ich, die mich bestärkt hat, dieses Projekt überhaupt ernst zu nehmen – und den Mut aufzubringen, mein Manuskript dem Springer Verlag vorzuschlagen.

A.B. und A.K. danke ich für ihre Unterstützung während des Schreibprozesses – für ihre freundliche Präsenz, ihre klugen Rückfragen und die Ermutigung, weiterzumachen.

K.P., M.W., P.A., S.K., R.R. und M.D. danke ich für ihre klugen und kritischen Rückmeldungen, die dazu beigetragen haben, die inhaltliche und sprachliche Qualität des Buches zu schärfen.

A.C.A. waren in der intensiven Schreibphase eine wichtige Konstante, die mir half, im Alltag verankert zu bleiben. O. danke ich für die wohlwollende Hartnäckigkeit, mich immer wieder zu Outdoor-Pausen zu zwingen – fast immer, obwohl ich lieber weitgearbeitet hätte. In den Momenten, in denen mich dieses Buchprojekt an die Grenze der Erschöpfung brachte und mein eigener Umgang mit Ressourcen wenig vorbildlich war, danke ich C.K. – der mich mit einem Lächeln und dem Satz „Don’t do what I do. Do what I say.“ daran erinnerte, dass kollektive Transformation ein Prozess ist – und ich selbst nicht außerhalb, sondern mitten in diesem Lern- und Entwicklungsprozess stehe.

# KI-Kennzeichnung

---

Bei der Erstellung dieses Werks wurden KI-gestützte Tools unterstützend verwendet: NotebookLM (Google) unterstützt bei der Analyse und Synthese eigener Forschungsnotizen sowie bei der thematischen Gliederung. Perplexity AI wurde genutzt, um effizient Literatur zu recherchieren und relevante Quellen zu identifizieren. ChatGPT (GPT-4) und Google Geminis wurde verwendet, zur Quellenrecherche, um Textentwürfe zu erstellen sowie Formulierungen zu verbessern und zu lekturieren und für die Optimierung der Lesedidaktik. Bei der Kontrolle fachlicher Begriffe und der Gliederung methodischer Abschnitte half DeepSeek Chat.

Die Autorin hat alle durch KI generierten Inhalte einer kritischen Prüfung unterzogen, inhaltlich angepasst und mit ihrem eigenen Fachwissen validiert. Die Autorin trägt die alleinige Verantwortung für die abschließende Darstellung und die Richtigkeit der Aussagen.

# Fallgeschichten als Spiegel systemischer Dynamiken

---

Dieses Buch verknüpft wissenschaftlich fundierte Konzepte mit wahren Geschichten. Die zugrunde liegenden Persönlichkeiten – wie **Louisa Dellert**, **Suzanne Simard** oder **Kumi Naidoo** – sind keine erfundenen Fallstudien, sondern reale Menschen, deren Lebensgeschichten öffentlich bekannt sind. Sie stehen stellvertretend für wesentliche Herausforderungen unserer Zeit – für die oft unausgesprochene Kluft zwischen Anpassung und Authentizität, Wirksamkeit und Selbstfürsorge sowie Erkenntnis und verkörperter Veränderung. Die Erzählungen wurden nicht erfunden, sondern sorgfältig aus Interviews, Vorträgen und öffentlich zugänglichen Medienbeiträgen repräsentativ rekonstruiert – respektvoll und ohne Preisgabe intimer oder geschützter Informationen. In diesem Buch dienen sie nicht als Testimonials oder Idealbilder, sondern als resonante Spiegelbilder: lebendige, kraftvolle und verletzte Menschen, die unter systemischer Überforderung oder Erkrankung litten und einen eigenen, naturbasierten Transformationsweg erfolgreich beschritten haben, und dadurch regenerative Wirkkraft wiederfanden.

## Drei Gesichter einer erschöpften Gesellschaft als Vorlage für unsere Lern-Personas

---

Immer mehr Menschen stoßen nicht an ihre persönlichen Grenzen, weil sie versagen – sondern weil sie in Systemen leben, die Dysfunktionalität zur Norm und Regeneration zum Luxus gemacht haben: Systeme, die äußere Leistung messen, aber nachhaltiges Ressourcenmanagement – körperlich, psychisch, sozial, ökologisch und ökonomisch – systematisch ausblenden.

Drei prominente Figuren unserer Zeit veranschaulichen, was es bedeutet, in diesem Spannungsfeld zu leben – und im Umbruch inneres Wachstum zu erleben. Die Persönlichkeiten, die hier als Beispiele genannt werden – Louisa Dellert, Suzanne Simard und Kumi Naidoo – sind echte Menschen unserer Zeit mit realen Erfahrungen.<sup>1</sup> Sie haben erlebt, was viele von uns fühlen: Dass es irgendwann Grenzen gibt – körperlich, seelisch, existenziell, ökologisch –, wenn Leben im Dauer-Funktionieren-Modus läuft.

Doch alle drei fanden – zum Teil nach großer Erschöpfung oder Erkrankung – einen Wendepunkt: eine bewusste Rückkehr zur Natur, zu Stille, zu ihrem Körper

---

1 Die Rekonstruktion ihrer Fallvignetten erfolgte selektiv und sorgfältig auf Basis öffentlicher Quellen wie Interviews, Vorträgen oder Medienbeiträgen. Die Nennung erfolgt mit größtem Respekt für die Personen.

Private oder nichtöffentliche Aspekte wurden nicht verwendet.

Die fiktiven Avatare (Nina, Jana, Lukas) sind inspiriert von, aber nicht identisch mit realen Persönlichkeiten.

und zu einem neuen Lebensrhythmus, der nicht mehr auszehrt, sondern nährt und wieder wirkstark werden ließ. Ihre Rückverbindung ermöglichte ihnen eine gesunde Regeneration und das Wiederentdecken von Wirksamkeit – in Verbundenheit mit der Natur und im Einklang mit dem Leben.

## Landkarte für eine gemeinsame Lernreise

Aus den Erfahrungen dieser drei öffentlichen Persönlichkeiten heraus begeben wir uns in diesem Buch auf eine Lernreise, die sich mit den Herausforderungen unserer Zeit auseinandersetzt:

- Wie gehen Menschen mit systemischer Erschöpfung um?
- Welche Arten der Regeneration sind nachhaltig?
- Und wie können nachhaltige Gesundheits- und Wirkmodelle innovativ gedacht werden?

Dieses Buch bietet die Möglichkeit, evidenzbasierte Einsichten, praxisnahe Methoden sowie naturorientierte und nachhaltige Ansätze zu vereinen – und daraus Anregungen für einen gesunden, resilienten und effektiven Umgang mit sich selbst, anderen und der Umwelt abzuleiten.

Um jedoch die Integrität und Privatsphäre der drei realen Personen zu wahren, wurden drei symbolische PERSONAS konstruiert, die exemplarisch für verschiedene berufliche und gesellschaftliche Kontexte und deren systemische Stressbelastungen stehen. Sie sind Reflexionsfiguren, die diese Reise durch den Alltag, die therapeutische Praxis und organisationale Veränderungen begleiten.

### ■ Louisa Dellert inspirierte zur PERSONA der Nina Bergmann

Louisa Dellert, eine Social-Media-Unternehmerin und Aktivistin, die sich ständig im digitalen Bereich engagiert, zeigte sich sichtbar, diszipliniert und leistungsstark.

Hinter der Fassade jedoch entwickelte sich eine stille, chronische Erschöpfung – bis zur Depression. U.a. durch Erfahrungen in der Natur, Innehalten und Entschleunigung konnte sie zu sich selbst zurückfinden – zu ihrem Körper, zu ihren Bedürfnissen und zu einem respektvollen Umgang mit ihren Grenzen.

### Nina Bergmann – steht für die ambitioniertes Multitasking

Nina verkörpert den inneren Konflikt vieler Menschen, die in Systemen leben, in denen Selbstfürsorge keinen Raum findet, und zu einem schlechten Gewissen führt: zwischen Care-Last, People Pleaser und Selbstaufgabe, zwischen Verantwortungsgefühl und der Sehnsucht nach Leichtigkeit und Selbstverwirklichung. Nina fragt sich, wie kann Selbstfürsorge und Selbstverwirklichung gelingen in einem System, das sie kaum erlaubt – obwohl dies doch die Grundlage für gesunde Beziehungen und echte Wirksamkeit ist und das hohe Leistungen und Perfektion belohnt?

■ **Dr. Suzanne Simard (wood wide web)<sup>2</sup> inspirierte zur PERSONA der Dr. Jana Hellwig**

Dr. Suzanne Simard, renommierte Forstwissenschaftlerin aus Kanada, hat große Teile ihres Berufslebens in den Wäldern verbracht – oft unter herausfordernden Bedingungen, körperlich wie emotional. In einer Zeit schwerer gesundheitlicher Belastung wurde der Wald für sie nicht nur Arbeitsort, sondern auch Rückzugsraum. Die Natur half ihr, zur Ruhe zu kommen, Klarheit zu finden und neue Kraft zu schöpfen und zu gesunden.

Ihre Geschichte zeigt, wie eine tiefe Verbindung zur Mitwelt gerade für Menschen in anspruchsvollen helfenden und forschenden Berufen eine wertvolle Ressource sein kann.

**Dr. Jana Hellwig – Professionelle Helfer:in im Gesundheitswesen**

Die Figur der Jana personifiziert das Dilemma vieler Ärzt:innen, Therapeut:innen, Pfleger:innen und Coaches, die für andere oder für engagierte Projekte da sind und sich dabei selbst verlieren: Sie verfügen über professionelle Fachkompetenz; im Angesicht von Ressourcenknappheit werden sie überbeansprucht und im Funktionieren brennen sie langsam aus. Ihre Geschichte stellt die Frage: Wie ist Gesundung möglich, wenn Ressourcen knapp sind, in einem überstrapazierten System?

■ **Dr. Kumi Naidoo inspirierte zur PERSONA Lukas Klingenberg**

Dr. Kumi Naidoo, ein promovierter Politologe, globaler Klimaaktivist und ehemaliger Generalsekretär von Greenpeace sowie Amnesty International, führte internationale Bewegungen – mit Leidenschaft, sichtbar und unermüdlich. Sein Wunsch, die Welt zu retten, brachte ihn jedoch an den Rand der Erschöpfung. Heilung fand er erst durch einen radikalen Rückzug – in die Natur, in die Stille, in die Selbstfürsorge. Heute stellt er einen neuen Führungsstil dar: compassionate activism – Veränderung, die aus Verbundenheit und nicht aus Pflichtbewusstsein erwächst. Die Hinwendung zu einem regenerativen, naturverbundenen Umgang mit der Welt trug nicht nur zu seiner persönlichen Gesundung bei, sondern wurde auch zur Grundlage eines globalen Bewusstseinswandels über den Wert lebendiger Ökosysteme.

**Lukas Klingenberg – Motivierter Möglichmacher und professioneller Aktivist**

Die Figur **Lukas Klingenberg** wurde aus der Geschichte von Dr. Kumi Naidoo entwickelt.

Er ist der motivierte Möglichmacher im Bereich nachhaltiger Transformation – gefangen zwischen Idealismus und Systemgrenzen, zwischen Verantwortung und Erschöpfung. Lukas repräsentiert diejenigen, die den Wandel nicht nur einfordern,

2 „*Finding the Mother Tree: Discovering the Wisdom of the Forest*“ (2021) – eine Mischung aus Memoir und Wissenschaft.

sondern auch mittragen – häufig zum Nachteil ihrer eigenen Gesundheit. Seine Geschichte stellt die Frage: Wie kann man echte Veränderung erreichen, ohne sich selbst zu verlieren und daran zu wachsen?

Die Erzählungen dieser drei Figuren veranschaulichen eine wesentliche Einsicht dieses Buches: Innere und äußere Ressourcen stehen in einer engen Verbindung zueinander.

## **Kompass für regenerative Praxis**

---

Die Krisen unserer Zeit – ökologische, soziale und psychische – sind keine getrennten Phänomene. Sie spiegeln eine tiefere Dynamik: die zunehmende Entkopplung des Menschen von seiner natürlichen und sozialen Mitwelt. Diese Entfremdung zeigt sich in erschöpfenden Arbeitskulturen, einem reduzierten Gesundheitsverständnis und dem Verlust gemeinsamer Orientierung.

Dieses Buch versteht Gesundheit deshalb nicht als rein individuellen Zustand, sondern als ökosoziale Beziehungsqualität – verwoben mit natürlichen Rhythmen, sozialen Gefügen und systemischen Strukturen. Es lädt ein, Gesundheit als Beziehungspraxis zu begreifen – als bewusste Gestaltung von Verbindung: zum eigenen Körper, zur Mitwelt, zum Arbeitskontext.

Gerade im beruflichen und organisationalen Alltag braucht es dafür neue Formen von Orientierung:

- Wie kann gesunde Praxis auch unter strukturellen Belastungen möglich werden?
- Wie lässt sich Selbstfürsorge leben, ohne sich zu entziehen?
- Wie gelingt nachhaltige Wirksamkeit – ohne auszubrennen?

Die folgenden Toolkits bieten konkrete Anregungen, diese Verbindung Schritt für Schritt zu gestalten: alltagstauglich, reflektiert und kontextsensibel.

Sie sind die ersten Schritte auf der Landkarte für eine regenerative Gesundheitspraxis.

## **Toolkits und Übungsimpulse**

---

### ***Erste Schritte zu mehr Verbindung im Lebens- und Berufsalltag***

---

Die in den Kapiteln eingebetteten Toolkits, Reflektionen und Übungen, als auch der gesamte Praxisteil im 4. Kapitel sind eine Einladung zur konkreten Umsetzung: Sie bieten kleine, machbare naturbasierte Schritte für mehr Lebendigkeit, Klarheit und Regeneration – im persönlichen Alltag, im Teamkontext und in organisationalen Prozessen.

Diese Landkarte ist bewusst pragmatisch gedacht. Sie zeigt nicht den perfekten Weg, sondern eröffnet Möglichkeiten, sich dem Thema Resonanz von unterschiedlichen Ausgangspunkten zu nähern.

### ■ Resonanz zwischen Anspruch und Realität

Viele der Impulse – kurze Naturmomente, einfache Reflexionsfragen, achtsame Rituale – sind alltagstauglich und wissenschaftlich fundiert. Doch sie entfalten ihre Wirkung nicht im luftleeren Raum. Ihre Umsetzbarkeit hängt stark davon ab, in welchem kulturellen, sozialen und strukturellen Kontext sie eingebettet sind.

**Organisationspsychologisch** wirken die Übungen dort am stärksten, wo Vertrauen, Selbstverantwortung und Offenheit gelebt werden. In stark hierarchisch oder funktional gesteuerten Unternehmen sind sie erklärungsbedürftig und brauchen eine gute Übersetzung in die Sprache und Dynamik des jeweiligen Systems. Hier lohnt es sich, niedrigschwellig zu starten – etwa in Pilotteams oder über Einzelpersonen mit Gestaltungswillen.

**Umweltpsychologisch** stehen die Methoden auf solidem Fundament: Sie orientieren sich z. B. an der Attention Restoration Theory (Kaplan), an der Biophilia-Hypothese (siehe Kapitel 2 zu den theoretischen Grundlagen) und an multisensorischen Wahrnehmungsprozessen. Schon kleine Naturreize können hier viel bewirken. Zugleich ist klar: In urbanisierten, digitalisierten oder stark reglementierten Lebens- und Arbeitswelten ist echter Naturkontakt nicht immer gegeben. In solchen Fällen braucht es kreative und hybride Übersetzungen – durch Räume, Bilder, haptische Anker oder virtuell-visuelle Resonanzpunkte.

**Arbeitspsychologisch** sind viele Tools unmittelbar einsetzbar: zehnmünütige Naturpausen, suffizienzorientierte Mini-Impulse oder achtsame Übergänge zwischen Aufgaben. Ihre Wirkung zeigt sich besonders dort, wo sie nicht als „add-on“, sondern als integraler Bestandteil einer gesunden, vertrauensbasierten Arbeitskultur verstanden werden. Andernfalls riskieren sie, als oberflächliche Selbstoptimierung oder als Symbolhandlung missverstanden zu werden – mit entsprechend geringer Wirkung.

**In der Unternehmensrealität** lassen sich diese Ansätze insbesondere in transformierenden Organisationen implementieren – etwa Green Start Ups, in Sozialunternehmen, Nichtregierungsorganisationen, zukunftsorientierten Klein- und Mittelständigen Unternehmen oder im Bildungsbereich. In klassischen, ergebnisfokussierten oder stark regulierten Systemen erscheinen sie häufig als idealistisch. Doch selbst dort können erste transformative Schritte möglich sein – wenn sie klug eingebettet, klar kommuniziert und durch glaubwürdige Haltung getragen werden.

**Auf der Ebene der individuellen Lebensrealität** schließlich zeigen sich weitere Spannungsfelder: Menschen mit Care-Verantwortung, in prekären Arbeitsverhältnissen oder in Erschöpfungszuständen benötigen nicht zusätzliche Aufgaben, sondern niedrigschwellige, wirklich entlastende Angebote, die sich vorerst organisches an Abläufe anpassen – und dann aber langfristig Ressourcen aktivieren, um strukturelle Veränderung zu bewirken.

### ■ Resonanz gestalten – mit dem, was da ist

Das Buch will keine perfekte Route vorgeben. Es möchte Orientierung geben inmitten von Komplexität – und Mut machen, erste Schritte zu gehen. Ob du allein startest oder mit einem Team oder mit VERDE GESUND, ob du eine Übung in deinen Alltag integrierst oder ein ganzes Programm etablieren willst: Es geht nicht darum, alles umzusetzen. Es geht darum, etwas zu beginnen – bewusst, stimmig und im Einklang mit deiner Realität.

Vielleicht ist es ein stiller Moment am offenen Fenster. Ein bewusster Atemzug vor dem nächsten Meeting. Oder ein Gespräch über Werte im Kolleg:innenkreis. Resonanz entsteht dort, wo etwas in dir in Berührung kommt – und du dieser Berührung Raum gibst.

## An wen richtet sich dieses Buch?

---

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die Gesundheit, Nachhaltigkeit und Resilienz ökosystemisch denken – und praktisch mitgestalten wollen.

Es spricht insbesondere:

- **Betroffene Menschen mit chronischem Stress oder Erschöpfung**,  
die nach alltagstauglichen, regenerativen Wegen zu Selbstregulation und Sinn suchen.
- **Ärzt:innen, Coaches, Psycholog:innen, Psychotherapeut:innen, Ergo-, Logo und Physiotherapeut:innen und Gesundheitsfachkräfte**,  
die naturbasierte und systemisch fundierte Ansätze in ihre Praxis integrieren möchten.
- **Verantwortliche, Führungskräfte und Betriebliches Gesundheitsmanagement Organisationsentwickler:innen**,  
die Gesundheit und Nachhaltigkeit als Führungsaufgabe verstehen.
- **Changemaker:innen, Umweltberater:innen, Aktivist:innen und Pädagog:innen**,  
die Resilienz, Naturverbindung und gesellschaftlichen Wandel verbinden wollen.
- **Lehrende und Forschende in Planetary Health, Systemwissenschaft und Umweltpsychologie**,  
die integrative Perspektiven in Wissenschaft, Bildung und Praxis einbringen möchten.

Für alle, die wissen:

- » *Zukunft entsteht nicht durch Selbstoptimierung – sondern durch Verbindung, Regeneration und gestaltende Verantwortung.*

## Literatur

---

Antonovsky, A. (1979). *Health, stress and coping*. Jossey-Bass.

Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health – How people manage stress and stay well*. Jossey-Bass.

- Antonovsky, A. (1990). A somewhat personal odyssey in studying the stress process. *Stress Medicine*, 6(2), 71–80.
- Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science and Medicine*, 36(6), 725–733.
- Gislason, M. K., Kennedy, A. M., & Witham, S. M. (2021). The Interplay between Social and Ecological Determinants of Mental Health for Children and Youth in the Climate Crisis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4573. ► <https://doi.org/10.3390/ijer-ph18094573MDPI>.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company Stress, Appraisal, and Coping – ResearchGate.
- Meadows, D. H. (2008). *Thinking in Systems: A Primer*. Chelsea Green Publishing. Dancing With Systems – Donella Meadows Project.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill. Stress and the General Adaptation Syndrome – PMC.
- Steffen, W., Rockström, J., Richardson, K., Lenton, T. M., Folke, C., Liverman, D., & Schellnhuber, H. J. (2018). Trajectories of the Earth System in the Anthropocene. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(33), 8252–8259. ► <https://doi.org/10.1073/pnas.1810141115>.
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201–230. ► [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)
- Wheatley, M. J. (2002). *Turning to one another: Simple conversations to restore hope to the future*, S. 19.
- Whitmee, S., Haines, A., Beyrer, C., Boltz, F., Capon, A. G., de Souza Dias, B. F., Ezech, A., Frumkin, H., Gong, P., Head, P., Horton, R., Mace, G. M., Marten, R., Myers, S. S., Nishtar, S., Osofsky, S. A., Pattanayak, S. K., Pongsiri, M. J., Romanelli, C., ... Yach, D. (2015). Safeguarding human health in the Anthropocene epoch: Report of The Rockefeller Foundation-Lancet Commission on planetary health. *The Lancet*, 386(10007), 1973–2028. ► [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)60901-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)60901-1).

# Inhaltsverzeichnis

1	<b>Stress im System</b>	1
1.1	<b>Stress als relationale Reaktion – ein systemisches Verständnis</b>	6
1.1.1	Natur, Umwelt, Mitwelt – Drei Perspektiven auf unsere planetare Beziehung	7
1.2	<b>Was ist ein System? – Grundlagen Systemisches Denkens</b>	11
1.2.1	Ordnung, Dynamik und Grenzen	11
1.2.2	Systeme im Wechselspiel – Interdependenzen und Rückkopplung	14
1.3	<b>Stress in lebenden Systemen – Von innerer Balance und äußerer Belastung</b>	15
1.3.1	Strukturelle Parallelen zwischen Mensch und Natur	17
1.3.2	Anpassung oder Zusammenbruch – Strategien lebender Systeme	17
1.3.3	Ressourcenmanagement als Grundlage von Resilienz	18
1.3.4	Der Mensch als Stressfaktor im Anthropozän	18
1.3.5	Verantwortung und Handlungsspielraum	20
1.4	<b>Wie wir Stress verstehen – Modelle, Konzepte, Perspektiven</b>	21
1.4.1	Historische Entwicklung und Grundlagen	24
1.4.2	Ressourcen- und Bewältigungsorientierte Modelle	25
1.5	<b>Systemischer Stress im Anthropozän</b>	26
1.5.1	Was bedeutet Umweltstress – Symptome eines überforderten Planeten	26
1.5.2	Drei prägende Perspektiven des Stressverständnisses	26
1.5.3	Ökologischer Stress als Systemphänomen	26
1.6	<b>Die überforderte Gesellschaft – Stress als globale Gesundheitskrise</b>	28
1.6.1	Nationale Perspektive	29
1.6.2	Globale Perspektive	29
1.6.3	Klimastress und Psychologie	30
1.6.4	Naturentfremdung und Stressverarbeitung	30
1.6.5	Die Doppelspirale der Überlastung	30
1.6.6	Das VUKA-Modell als Stressmatrix der Gegenwart	31
1.6.7	Psychische und planetare Krisen – zwei Seiten derselben Medaille	31
1.7	<b>Wenn der Körper reagiert – Stress in physiologischer Dimension</b>	31
1.7.1	Das Stress-Toleranz-Fenster	31
1.8	<b>Stress – bis das System kippt</b>	33
1.8.1	Kippunkte: Wenn Regulation versagt	33
1.9	<b>Wenn Systeme kollabieren – Kippunkte der Erde</b>	35
1.9.1	Neun planetare Systeme im Belastungstest	35
1.9.2	Klimastress als systemischer Kippunkt	37
1.10	<b>Gaia als Abbildung eines belasteten Systems</b>	38
1.11	<b>Beziehungskrise mit der Erde – Wenn Verbundenheit verloren geht</b>	39
1.11.1	Warum Wissen allein nicht reicht: Die „Dragons of Inaction“ nach Gifford	41
1.11.2	Entfremdung als systemische Beziehungskrise	42
1.12	<b>Von der Wachstumsillusion zur regenerativen Zukunft</b>	43
	<b>Literatur</b>	45

2	<b>Auf dem Weg zu einer regenerativen Zukunft: Wissenschaftliche Grundlagen nachhaltiger und naturbasierter Interventionen (NNBI)</b>	51
2.1	Einführung in ein ökosystemisches Gesundheitsverständnis	55
2.2	Entwicklung eines erweiterten Gesundheitsverständnisses	56
2.3	Von der individuellen zur systemischen Perspektive	58
2.3.1	Systemisches Gesundheitsverständnis	58
2.3.2	Historische Entwicklung ökosystemischer Gesundheitskonzepte	59
2.4	<b>Wissenschaftliche Modelle und Theorien</b>	59
2.4.1	Biopsychosoziales Modell	60
2.4.2	Ökologische Modelle (Bronfenbrenner und Latour)	61
2.4.3	Gaia-Hypothese und Resonanztheorie	61
2.4.4	Tiefenökologie: Natur nicht nur als Ressource, sondern als Wert an sich	62
2.5	<b>Planetary Health und ökologische Gesundheit</b>	64
2.5.1	Einführung in Planetary Health	64
2.5.2	Kernprinzipien der planetaren Gesundheit	64
2.5.3	Biodiversität und Ökosystemleistungen	67
2.5.4	Förderung der Mensch-Mitwelt-Beziehung	71
2.5.5	Nationale und internationale Initiativen zur Verbindung von Umwelt und Gesundheit	72
2.5.6	Ökosolarte Politik in Deutschland: Integrative Ansätze von Umwelt- und Gesundheitspolitik	74
2.5.7	Gesunde Erde, gesunde Menschen (WGBU, 2023)	74
2.5.8	Das Konzept „Teil der Natur sein“ im Zusammenhang mit ökosystemischer Gesundheit	77
2.5.9	Ein Lösungsansatz: Natur – mehr als eine Gesundheitsressource	80
2.6	<b>Theoretische Basis klassischer naturbasierter Interventionen (NBI)</b>	81
2.6.1	Biophilie-Hypothese	81
2.6.2	Regenerative Theorien: ART, SRT & CRT	82
2.6.3	Stärkung der Resilienz durch die Natur: Nature-based Biopsychosocial Resilience Theory (NBRR)	85
2.6.4	Affect Regulation Theory (ART)	85
2.6.5	Therapeutische Landschaften	86
2.7	<b>Naturverbundenheit und Wohlbefinden</b>	90
2.7.1	Naturverbundenheit: Definition und Dimensionen	90
2.7.2	Die drei ABC-Dimensionen der Verbindung zur Natur	91
2.7.3	Naturentfremdung: Ursachen und Auswirkungen	93
2.8	<b>Nachhaltigkeit als Basis ökosystemischer Gesundheit</b>	95
2.8.1	Begriffsklärung	95
2.8.2	Dimensionen der Nachhaltigkeit (Ökologie, Ökonomie, Soziales)	96
2.8.3	Prinzipien der Nachhaltigkeit (Suffizienz, Effizienz, Konsistenz)	97
2.8.4	Nachhaltigkeit und psychische Gesundheit (Polyvagal-Theorie)	99
2.8.5	Post-Growth, Commons und transformative Bildung als systemische Grundlage regenerativer Gesundheit	102

2.9	<b>Fazit</b> .....	102
2.9.1	Zusammenfassung .....	102
2.9.2	Ausblick .....	103
	<b>Literatur</b> .....	106
3	<b>Nachhaltige und naturbasierte Interventionen (NNBI)</b> .....	113
3.1	<b>Naturbasierte Interventionen und die Erweiterung zu NNBI</b> .....	116
3.1.1	Nachhaltige naturbasierte Interventionen als Antwort auf multiple Krisen .....	117
3.1.2	Interdependentes Gesundheitsverständnis durch NNBI .....	119
3.2	<b>Das trianguläre Interaktionsmodell der NNBI</b> .....	120
3.2.1	Zentrale Akteur:innen in der NNBI .....	120
3.2.2	Der Mensch-Natur-Raum im NNBI: Multimodalität, Dynamik und Wechselwirkung .....	122
3.3	<b>Theoretische Grundlagen naturbasierter und nachhaltiger Interventionen</b> .....	123
3.3.1	Bottom-up – Vom Körper zum Kopf .....	124
3.3.2	Top-down – Vom Kopf zum Körper .....	126
3.3.3	Integral: Verbundenheit von Geist – Körper – Raum .....	129
3.3.4	Zusammenfassung der drei Interventionsebenen .....	131
3.4	<b>Green-Health-Modell für ökosystemische Stresskompetenz</b> .....	132
3.4.1	Modellstruktur .....	132
3.5	<b>Die Future-Skills-Kompetenzmatrix für regenerative Gesundheitskompetenz</b> ....	135
3.5.1	Implementierung in Alltag, Therapie und Organisation .....	138
3.5.2	Zielgruppen und Anwendungsfelder nachhaltiger naturbasierter Interventionen .....	143
3.5.3	Präventionsleitlinien und Nachhaltigkeit im Gesundheitswesen .....	145
3.5.4	NNBI bei der Gestaltung des Lebens- und Arbeitsumfeldes .....	148
3.5.5	Rechtliche Rahmenbedingungen für NNBI für die Nutzung von Grünflächen und Wäldern .....	149
3.5.6	Herausforderungen bei der Umsetzung von NNBI .....	150
3.5.7	Ethik nachhaltiger naturbasierter Interventionen .....	151
3.5.8	Resümee der wesentlichen Erkenntnisse .....	152
	<b>Literatur</b> .....	155
4	<b>Praxisteil</b> .....	159
4.1	<b>Multimodales Stressmanagement durch NNBI erweitert</b> .....	161
4.1.1	Mentales Stressmanagement im Dialog mit der Natur – Welche Lösungen findet die Natur für das „Problem“? .....	163
4.1.2	Instrumentelles Stressmanagement am Modell der Natur lernen. Wie sieht naturbasiertes Management aus? .....	173
4.1.3	Regeneratives und palliatives Stressmanagement – Out of the box into nature – Im Natur-Raum im Körper ankommen .....	192
4.2	<b>Achtsamkeit in und mit Natur</b> .....	206
4.2.1	Einführung in das Konzept der Achtsamkeit .....	206
4.2.2	Der Wirkkreis der Achtsamkeit nach Daniel Siegel (2010) .....	207
4.2.3	Das Kreuz der Achtsamkeit .....	207
4.2.4	Achtsamkeit als informelle Meditation im Alltag .....	208
4.2.5	Achtsamkeit und Stressbewältigung .....	208
4.2.6	Innere Haltung und physiologische Effekte .....	209

4.2.7	Achtsamkeit in verschiedenen Lebensbereichen .....	209
4.2.8	Achtsamkeit und nachhaltiges Verhalten .....	209
4.3	<b>Resilienztraining in und mit Natur</b> .....	220
4.3.1	Die 7 Säulen der Resilienz – Erweiterung des klassischen Resilienzmodells durch biomimetische Prinzipien .....	227
4.4	<b>Bildung für nachhaltige Entwicklung am Vorbild der Natur</b> .....	231
4.4.1	Die Natur als Vorbild für umfassende Nachhaltigkeit und Gesundheit .....	231
4.4.2	Interdependenz – Ein naturbasierter Ansatz über wechselseitige Verbundenheit und Zusammenarbeit .....	234
	<b>Literatur</b> .....	247
5	<b>Ausblick und kritische Analyse – Perspektiven für nachhaltige und naturbasierte Interventionen (NNBI)</b> .....	249
5.1	<b>Nature-Based Prescribing – Internationale Konzepte und Erfahrungen</b> .....	252
5.2	<b>Digitale Naturzugänge – Potenziale und Grenzen</b> .....	253
5.2.1	App Nature Notes .....	254
5.2.2	App NatureDose® .....	254
5.2.3	Hybride Modelle und Virtual-Reality-Anwendungen .....	255
5.3	<b>Biophile Raumgestaltung für urbane Arbeits- und Lebenswelten</b> .....	256
5.3.1	Biophile Stadträume .....	256
5.3.2	Biophile Innenraumgestaltung .....	260
5.4	<b>Soziale Gerechtigkeit und Teilhabe durch NNBI</b> .....	260
5.4.1	Barrierefreie Naturzugänge, partizipative Planung und Co-Creation .....	261
5.5	<b>Planetary Health als Leitbild für zukünftige Gesundheitsstrategien</b> .....	262
5.5.1	Resilienzförderung durch nachhaltige und naturbasierte Ansätze .....	263
5.5.2	Ein zukunftsfähiges integratives Gesundheitsverständnis .....	263
5.6	<b>Forschungsstand, Kritik und Weiterentwicklung von NBI zu NNBI</b> .....	263
5.6.1	Kritische Analyse bisheriger NBI-Forschung .....	263
5.6.2	Aktuell laufende Forschungsprojekte .....	264
5.6.3	Begriffsvielfalt und Kontextsensibilität in der NBI-Forschung .....	267
5.6.4	Forschungslücken und Weiterentwicklungsbedarf bei naturbasierten Ansätzen .....	267
5.7	<b>Fazit: Naturverbundenheit und Nachhaltigkeit als Schlüsselkompetenzen für Planetary Health</b> .....	268
5.7.1	Natur jenseits der Romantisierung: Zwischen Gesundung, Gefahr und planetarer Verantwortung .....	268
5.7.2	Manifest der ökosystemischen Gesundheit .....	270
5.8	<b>Wegweiser für eine regenerative Zukunft – Executive Summary</b> .....	272
5.8.1	Wiederverbindung von Mensch und Natur als Basis für Gesundheit und Resilienz .....	272
5.8.2	Systemisches Denken: Gesundheit als Netzwerk verstehen und gestalten .....	273
5.8.3	Prävention neu definieren: Regeneration statt Reparatur .....	273
5.8.4	Integriertes Handeln: Brücken zwischen Sektoren bauen .....	273
5.8.5	Planetare Verantwortung: Gesundheit als ethisches Zukunftsprojekt .....	274
5.8.6	Key Learnings .....	274
5.9	<b>Toolkit IV – Dein Future-Skill-Impuls</b> .....	274
	<b>Literatur</b> .....	276

**Serviceteil**

**Glossar – Schlüsselbegriffe für ökosystemische Gesundheit und Systemtransformation.**..... 280

**Cluster 1** ..... 280

**Cluster 2** ..... 286

**Cluster 3** ..... 290

**Cluster 4** ..... 293

**Cluster 5** ..... 298

**Begriffslandkarte**..... 301

**Gesundheit & Stress** ..... 301

**Naturbasierte Regeneration**..... 302

**Planetary Health & Nachhaltigkeit** ..... 302

**Systemisches Denken** ..... 302

**Bildung & Transformation** ..... 302

**Psychologische & ethische Dimensionen**..... 303

**Verbindende Achsen & Schlüsselrelationen**..... 303

**Literatur** ..... 304

# Über die Autorin

---



## **Dr. med. Kristin Köhler**

ist Ärztin, Unternehmerin und Universitätsdozentin in den Bereichen Umweltpsychologie und Planetary Health Communication. Sie ist Gründerin von VERDE GESUND (► [www.verde-gesund.de](http://www.verde-gesund.de)), einem Beratungsunternehmen für Green Mental Health und nachhaltige Transformation in Organisationen. In ihrer Arbeit verbindet sie medizinisches Wissen mit systemischem Denken, Naturverbundenheit und nachhaltigkeitsorientierter Prozessbegleitung.

Als Dozentin an der Universität Erfurt (Institute for Planetary Health Behavior) und an der Rheinland-Pfälzischen Technischen Universität gestaltet sie Bildungsangebote an der Schnittstelle von mentaler Gesundheit, Naturverbundenheit, Nachhaltigkeit und Planetary Health. Ihr Fokus liegt auf der Vermittlung nachhaltiger und naturbasierter Interventionen für Gesundheit im Kontext ökologischer Herausforderungen.

Dr. Köhler ist Mitglied der Deutschen Allianz für Klimawandel und Gesundheit (KLUG e. V.) sowie im Netzwerk Health for Future aktiv. Sie engagiert sich für einen gesamtgesellschaftlichen Wandel hin zu einer regenerativen Gesundheitskultur – sowohl in der individuellen Begleitung von Menschen als auch in der Entwicklung resilienzfördernder Strukturen in Unternehmen und Bildungskontexten.

Mit „Future Skill – Nachhaltiges und naturbasiertes Stress- und Ressourcenmanagement“ legt sie ein Grundlagenwerk vor, das mentale Gesundheit, Naturverbundenheit und Nachhaltigkeit erstmals systemisch integriert – und Wege aufzeigt, wie Gesundheit im 21. Jahrhundert neu gedacht und gelebt werden kann.

► <https://verde-gesund.de/fachbuch&fortbildung>

## Abkürzungsverzeichnis

ABC-Dimensionen	Affektive, behaviorale und kognitive Komponenten der Naturverbindung		ditionierte Erholungswirkung durch Naturreize)
ANT	Akteur-Netzwerk-Theorie	CSR	Corporate Social Responsibility (unternehmerische Verantwortung für Nachhaltigkeit)
ART	Attention Restoration Theory (Theorie der Aufmerksamkeitsregulation)	EGGSAMPLE	Modellbegriff für innere Antreiberdynamiken (verwendet in Übungen)
ATT	Affect Regulation Theory (Theorie der Affektregulation)	GREENME	Green Mental Health in Europe (EU-Forschungsprojekt)
BGM	Betriebliches Gesundheitsmanagement	Green HRM	Nachhaltige Personalentwicklung im Rahmen ökologischer Unternehmensführung
BNE	Bildung für nachhaltige Entwicklung		Intergovernmental Science-Policy (Platform on Biodiversity and Ecosystem Services)
C2C	Cradle to Cradle (Kreislaufwirtschaft ohne Abfall)	IPBES	Intergovernmental Panel on Climate Change (Weltklimarat)
CBD	Convention on Biological Diversity (UN-Konvention zur biologischen Vielfalt)	IPCC	Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e. V.
CCT	Compassionate Climate Tools (Mitfühlende Strategien im Umgang mit Klimakrise)	KLUG	Instrumentelles Stressmanagement (z. B. Zeitmanagement, Planung)
Co-Creation	Kollaborative Lösungsentwicklung in sozialen oder organisationalen Prozessen	MS-I	Mentales Stressmanagement (z. B. Kognition, Selbstge-
CRT	Conditioned Restoration Theory (kon-	MS-M	

MS-PR	sprach) Palliativ-regenera- tives Stressmanage- ment (Entspan- nung, Erholung)		velopment Goals (Nachhaltigkeits- ziele der Vereinten Nationen)
NBBRT	Nature-Based Biopsychosocial Resilience Theory.	Self-Compassion	Mitgefühl mit sich selbst.
NBI	Nature-Based In- tervention (natur- basierte Gesund- heitsintervention)	Solastalgie	Ökopsychologi- scher Begriff für Umwelttrauer
NatureLAB	Labor für hybride naturbasierte Inter- vention und For- schung	SRT	Stress Recovery The- ory (Erholung durch Naturkontakt)
NGO	Nichtregierungsor- ganisation.	TN	Teilnehmer:innen
NNBI/NNBIs	Naturbasierte und nachhaltige Inter- vention(en)	Transdisziplinarität	Zusammenarbeit über Disziplinen und gesellschaftliche Sektoren hinweg
OE	Organisationsent- wicklung	Ubuntu	Afrikanisches Bezie- hungsprinzip: „Ich bin, weil wir sind“
ÖSG	Ökosystemische Gesundheit	VUCA/VUKA	Volatility, Uncer- tainty, Complexity, Ambiguity (Flüch- tigkeit, Unsicherheit, Komplexität, Am- biguität) (Merkmale globaler Krisen)
PH/PHC	Planetary Health/ Planetary Health Communication	WCED	World Commission on Environment and Development (Brundtland-Kom- mission)
PMR	Progressive Muskel- relaxation	WEQ	We-Intelligence Quotient (Syste- misch-kollektive Intelligenz)
PTG	Posttraumatisches Wachstum	WHO	World Health Or- ganization (Weltge- sundheitsorganisa- tion)
RECETAS	EU-Projekt zur so- zialen Naturver- schreibung		
RESONATE	Resilience-Oriented Social Nature-ba- sed Tools for Eu- rope (EU-Projekt)		
SDGs	Sustainable De-		

# Abbildungsverzeichnis

<b>Abb. 1.1</b>	(Quelle: aus Eine-Welt-Presse 1/2024 „Schutz der Natur und Biodiversität“, herausgegeben von der Deutschen Gesellschaft für die Vereinten Nationen e. V. (DGVN), ► <a href="http://www.dgvn.de/eine-welt-presse">www.dgvn.de/eine-welt-presse</a> ; Copyright: Cornelia Agel/DGVN. Mit freundlicher Genehmigung) . . . . .	9
<b>Abb. 1.2</b>	Nachhaltigkeit weiter denken. (Eigene Darstellung, erstellt mit Canva. © Dr. med. Kristin Köhler, 2025) . . . . .	11
<b>Abb. 1.3</b>	Stressspiralen beim Menschen und Planeten. <i>VUKA: V = Volatilität (Schnelle, unvorhersehbare Veränderungen, Instabilität) U = Unsicherheit (Mangel an Vorhersagbarkeit, Unklarheit über Entwicklungen) K = Komplexität (Vielschichtige Zusammenhänge, schwer durchschaubare Wechselwirkungen) A = Ambiguität (Mehrdeutigkeit, unterschiedliche Interpretationen möglich, keine eindeutigen Antworten)</i> (Eigene Darstellung, erstellt mit Canva. © Dr. med. Kristin Köhler, 2025) . . . . .	12
<b>Abb. 1.4</b>	Der Stresskreislauf. (Eigene Darstellung, erstellt mit Canva. © Dr. med. Kristin Köhler, 2025) . . . . .	16
<b>Abb. 1.5</b>	Übersicht der Konzepte zu Umweltstress. (Eigene Darstellung, erstellt mit Canva. © Dr. med. Kristin Köhler, 2025) . . . . .	21
<b>Abb. 1.6</b>	Übersicht der Stresskonzepte. (Eigene Darstellung, erstellt mit Canva. © Dr. med. Kristin Köhler, 2025) . . . . .	22
<b>Abb. 1.7</b>	Stress-Toleranz-Fenster nach Daniel J. Siegel – mit Kippunkten in Hyper- und Hypoarousal. (Eigene Darstellung nach Siegel, erstellt mit Canva. © Dr. med. Kristin Köhler, 2025) . . . . .	32
<b>Abb. 1.8</b>	Der aktuelle Stand der neun Systeme und Prozesse mit planetaren Grenzen. Daten aus dem Planetary Health Check 2024. In dieser Darstellung repräsentiert die Länge der „Tortenstücke“ den aktuellen Zustand in Bezug auf die planetare Grenze ( <i>grüne Linie</i> ) und die Hochrisikolinie ( <i>orange Linie</i> ). Ein <i>weiches Auslaufen</i> der Länge deutet den Unsicherheitsbereich an. <i>Schraffierung</i> bedeutet, dass jenseits der planetaren Grenze keine quantitative Bestimmung des aktuellen Zustands möglich ist. Mit freundlicher Genehmigung des Potsdamer Institutes für Klimafolgenforschung. ► <a href="https://www.pik-potsdam.de/de/produkte/infothek/planetare-grenzen/bilder">https://www.pik-potsdam.de/de/produkte/infothek/planetare-grenzen/bilder</a> . . . . .	36
<b>Abb. 1.9</b>	Zusammenhänge von Klimawandel und Gesundheit. Mit freundlicher Genehmigung von Health for Future (2025) . . . . .	37
<b>Abb. 2.1</b>	Trennung von Mensch und Natur. (Eigene Darstellung in Anlehnung an Latour, 1993 und Merchant, 1980, erstellt mit Canva. © Dr. med. Kristin Köhler, 2025) . . . . .	57
<b>Abb. 2.2</b>	Entwicklung des ökosystemischen Gesundheitsverständnisses. (Eigene Darstellung, erstellt mit Canva. © Dr. med. Kristin Köhler, 2025) . . . . .	60

<b>Abb. 2.3</b>	Entfaltung des ökologischen Selbst. (Mit freundlicher Genehmigung von F.T. Gottwald und A. Klepsch (1995)) . . . . .	63
<b>Abb. 2.4</b>	Handlungskorridore CO-BENEFITS. (Eigene Darstellung, erstellt mit Canva. © Dr. med. Kristin Köhler, 2025) . . . . .	65
<b>Abb. 2.5</b>	Was die Biodiversität für uns tut. (Aus Eine-Welt-Presse 1/2024 „Schutz der Natur und Biodiversität“, herausgegeben von der Deutschen Gesellschaft für die Vereinten Nationen e. V. [DGVN], ► <a href="http://www.dgvn.de/eine-welt-presse">www.dgvn.de/eine-welt-presse</a> ; Copyright: Cornelia Agel/DGVN. Mit freundlicher Genehmigung) . . . . .	69
<b>Abb. 2.6</b>	Ökosalute Politik – Synergien zwischen Naturschutz und Gesundheit besser nutzen. (Aus SRU 2023, Abb. 9.1. Mit freundlicher Genehmigung) . . . . .	75
<b>Abb. 2.7</b>	Schutz und Förderung von Biodiversität und Green Care. Mit freundlicher Genehmigung der WGBU. . . . .	76
<b>Abb. 2.8</b>	Fraktale. (Eigene Darstellung, erstellt mit Canva. © Dr. med. Kristin Köhler, 2025) . . . . .	88
<b>Abb. 2.9</b>	ABC-Modell der Naturverbundenheit. (Eigene Darstellung, erstellt mit Canva. © Dr. med. Kristin Köhler, 2025) . . . . .	92
<b>Abb. 2.10</b>	„17 Ziele für nachhaltige Entwicklung“, herausgegeben von der Deutschen Gesellschaft für die Vereinten Nationen e. V. (DGVN). (Aus Eine-Welt-Presse 2/2022, ► <a href="http://www.dgvn.de/eine-welt-presse">www.dgvn.de/eine-welt-presse</a> ; Copyright: Cornelia Agel/DGVN) . . . . .	96
<b>Abb. 2.11</b>	3 Dimensionen der Nachhaltigkeit, 3 Prinzipien der Nachhaltigkeit. (Eigene Darstellung, erstellt mit Canva. © Dr. med. Kristin Köhler, 2025). . . . .	97
<b>Abb. 3.1</b>	Nachhaltigkeitsprinzipien. (Eigene Darstellung, erstellt mit Canva. © Dr. med. Kristin Köhler, 2025) . . . . .	116
<b>Abb. 3.2</b>	Handlungspyramide von nachhaltigen und naturbasierten Interventionen. (Eigene Darstellung, erstellt mit Canva. © Dr. med. Kristin Köhler, 2025) . . . . .	119
<b>Abb. 3.3</b>	Trias naturbasierter Interventionen. (Eigene Darstellung, erstellt mit Canva. © Dr. med. Kristin Köhler, 2025) . . . . .	121
<b>Abb. 3.4</b>	TIB-Wirklogik (Top-down, Integral & Bottom-up). <i>NNBI</i> naturbasierte und nachhaltige Interventionen. (Eigene Darstellung, erstellt mit Canva. © Dr. med. Kristin Köhler, 2025) . . . . .	124
<b>Abb. 3.5</b>	Bottom-up-Wirkebene. (Eigene Darstellung, erstellt mit Canva. © Dr. med. Kristin Köhler, 2025) . . . . .	125
<b>Abb. 3.6</b>	Top-down-Wirkebene. (Eigene Darstellung, erstellt mit Canva. © Dr. med. Kristin Köhler, 2025) . . . . .	127
<b>Abb. 3.7</b>	Integrale Wirkebene. (Eigene Darstellung, erstellt mit Canva. © Dr. med. Kristin Köhler, 2025) . . . . .	129
<b>Abb. 3.8</b>	Green Health. Ökosystemische Stresskompetenz. <i>NNBI</i> nachhaltige und naturbasierte Intervention (Eigene Darstellung, erstellt mit Canva. © Dr. med. Kristin Köhler, 2025) . . . . .	133
<b>Abb. 3.9</b>	a Future-Skills-Kompetenzmatrix. (Eigene Darstellung, erstellt mit Canva. © Dr. med. Kristin Köhler, 2025) . . . . .	136

<b>Abb. 3.9</b>	<b>b</b> Überblick der Future-Skills-Kompetenzmatrix. (Eigene Darstellung, erstellt mit Canva. © Dr. med. Kristin Köhler, 2025) . . . . .	137
<b>Abb. 4.1</b>	Beispiel Kiefer – Bottom-up. (Eigene Darstellung, erstellt mit Canva. © Dr. med. Kristin Köhler, 2025) . . . . .	194
<b>Abb. 4.2</b>	Kiefer – Top-down-Beispiel. <i>NNBI</i> (Eigene Darstellung, erstellt mit Canva. © Dr. med. Kristin Köhler, 2025) . . . . .	195
<b>Abb. 4.3</b>	Die 5 Sphären des regenerativen Wandels. (Eigene Darstellung, erstellt mit Canva. © Dr. med. Kristin Köhler, 2025) . . . . .	200
<b>Abb. 4.4</b>	Ausrichtung der Achtsamkeit. (Eigene Darstellung, erstellt mit Canva. © Dr. med. Kristin Köhler, 2025) . . . . .	207
<b>Abb. 4.5</b>	Kreuz der Achtsamkeit. (Eigene Darstellung, erstellt mit Canva. © Dr. med. Kristin Köhler, 2025) . . . . .	208
<b>Abb. 4.6</b>	Achtsamkeit in der Bildung ABiK. (Fotograf: Christian Hüller) . . . . .	210
<b>Abb. 4.7</b>	Eierschachtel Spiel EGGSAMPLE. (Eigene Darstellung, erstellt mit Canva. © Dr. med. Kristin Köhler, 2025) . . . . .	227
<b>Abb. 5.1</b>	App Nature Notes. (Quelle: Miles Richardson. Mit freundlicher Genehmigung) . . . . .	254
<b>Abb. 5.2</b>	Natureindrücke abfotografieren. (Quelle: Kristin Köhler, 2025) . . . . .	255
<b>Abb. 5.3</b>	App NatureDose®. (Quelle: Jared Hanley, NatureQuant. Mit freundlicher Genehmigung) . . . . .	256
<b>Abb. 5.4</b>	Exemplarisch: Meta-Quest-Technologie für virtuelle Naturerfahrungen. (Quelle: Kristin Köhler, 2025) . . . . .	257
<b>Abb. 5.5</b>	Kö-Bogen II in Düsseldorf. (Quelle:© HGEsch Photography, ingenhoven associates. Mit freundlicher Genehmigung) . . . . .	259
<b>Abb. 5.6</b>	Marina One in Singapur. (Quelle:© HGEsch Photography, ingenhoven associates. Mit freundlicher Genehmigung) . . . . .	259
<b>Abb. 5.7</b>	Gemeinschaftsgartenimpressionen. (Mit freundlicher Genehmigung von Bunte Gärten Leipzig e. V. [bunte gärten leipzig]) . . . . .	261
<b>Abb. 5.8</b>	Umweltbundesamt. (Quelle: Martin Stallmann/Umweltbundesamt. Mit freundlicher Genehmigung) . . . . .	262
<b>Abb. 5.9</b>	Logo „resonate“. (Quelle: Mit freundlicher Genehmigung) . . . . .	265
<b>Abb. 5.10</b>	Logo „GreenME“. (Quelle: Mit freundlicher Genehmigung) . . . . .	266
<b>Abb. 5.11</b>	Logo „RECETAS“. (Mit freundlicher Genehmigung) . . . . .	266
<b>Abb. 5.12</b>	Logo „NATURELAB“. (Quelle: Mit freundlicher Genehmigung) . . . . .	266
<b>Abb. 5.13</b>	Ökosystemisches Gesundheitsmanifest. (Eigene Darstellung, erstellt mit Canva. © Dr. med. Kristin Köhler, 2025) . . . . .	270

# Tabellenverzeichnis

<b>Tab. 1.1</b>	Vergleich von Natur-, Umwelt-, Mitwelt- und Ökosystemkonzepten . . . .	8
<b>Tab. 1.2</b>	Vergleich der Stressreaktionen im Menschlichen und Planetaren Systemen . . . . .	17
<b>Tab. 1.3</b>	Ressourcentypen in lebenden Systemen – Vergleich zwischen menschlichem und ökologischem System . . . . .	19
<b>Tab. 1.4</b>	Stressmodelle im Vergleich . . . . .	25
<b>Tab. 1.5</b>	Stressmanifestationen in verschiedenen Organsystemen des Menschen . .	33
<b>Tab. 1.6</b>	Parallelen zwischen psychischen und ökologischen Kipppunkten . . . . .	34
<b>Tab. 1.7</b>	Stressmanifestationen in den Erdsystemen (Zusammengefasst nach Rockström et al., 2009a; Steffen et al., 2018) . . . . .	38
<b>Tab. 1.8</b>	Analogie – Die Erde als Organismus. (Modifiziert nach Lovelock, 1979; Capra, 1996; Zedler & Kercher, 2005; Rahmstorf, 2006) . . . . .	39
<b>Tab. 2.1</b>	<i>Beispiele indigener und regionaler Philosophien und Lebensweisen: Transformation von Werten und Lebensformen im Sinne der Nachhaltigkeit [Infografik]. In: IPBES Values Assessment Report. Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services. (Ergänzt auf Grundlage von IPBES, 2022. ► <a href="https://ipbes.net">https://ipbes.net</a> ) . . . . .</i>	78
<b>Tab. 3.1</b>	NNBI-Abgrenzung zu verwandten Konzepten. . . . .	118
<b>Tab. 3.2</b>	Übersicht Naturwirkungen . . . . .	126
<b>Tab. 3.3</b>	Vergleich der 3 Wirkebenen von NNBI. . . . .	131
<b>Tab. 3.4</b>	Erfahrungsachsen . . . . .	135
<b>Tab. 3.5</b>	Future-Skills-Kompetenzmatrix für regenerative Gesundheitskompetenz . . . . .	138
<b>Tab. 3.6</b>	Future-Skills-Kompetenzmatrix für Stressbelastungen im Berufsalltag . . . . .	140
<b>Tab. 3.7</b>	Future-Skills-Kompetenzmatrix in Prävention, Therapie und Coaching . . . . .	142
<b>Tab. 3.8</b>	Future-Skills-Kompetenzmatrix für Unternehmen und Organisationen. . . . .	144
<b>Tab. 4.1</b>	Stressoren in Natur visualisieren, begreifen und bearbeiten. . . . .	165
<b>Tab. 4.2</b>	EGGSAMPLE – Antreiber. . . . .	167
<b>Tab. 4.3</b>	Beschriftung der Eierschachtel „Mentale Gesundheit/ Nachhaltigkeit“ . . . . .	168
<b>Tab. 4.4</b>	Was ist wirklich wichtig? . . . . .	169
<b>Tab. 4.5</b>	WALK your WAY in 3 steps (Vision, Purpose, Mission) . . . . .	170
<b>Tab. 4.6</b>	Der Jahreskreis des Lebens . . . . .	175
<b>Tab. 4.7</b>	Verschiedenen Variationen von Zeit – Überblick . . . . .	176
<b>Tab. 4.8</b>	Im Fluss der Zeit . . . . .	178
<b>Tab. 4.9</b>	Eisenhower-Prinzip (wichtig vs. dringend) . . . . .	179
<b>Tab. 4.10</b>	Pareto-Prinzip (80/20-Regel) . . . . .	181
<b>Tab. 4.11</b>	Loslassen (Suffizienz). . . . .	182

<b>Tab. 4.12</b>	Grenzen in der Natur – Überblick . . . . .	184
<b>Tab. 4.13</b>	Territorium und Ressourcen – Grenzen setzen in der Natur . . . . .	187
<b>Tab. 4.14</b>	Mein sicherer Ort in der Natur . . . . .	190
<b>Tab. 4.15</b>	Susi Sonnenschein (People Pleaser) . . . . .	191
<b>Tab. 4.16</b>	Überblick Entspannung . . . . .	204
<b>Tab. 4.17</b>	Nicht-Bewerten (Non-Judging) . . . . .	212
<b>Tab. 4.18</b>	Gelassenheit – Indifferenz – Geduld . . . . .	213
<b>Tab. 4.19</b>	Kindliche Neugier (Beginner's Mind) . . . . .	216
<b>Tab. 4.20</b>	Verbundenheit und Mitgefühl (Springbrunnenübung) . . . . .	218
<b>Tab. 4.21</b>	Loslassen in der Natur – Überblick . . . . .	219
<b>Tab. 4.22</b>	Loslassen (Dinge loslassen können) . . . . .	220
<b>Tab. 4.23</b>	Desidentifikation (Fluss der Gedanken) . . . . .	221
<b>Tab. 4.24</b>	Äußere Achtsamkeit (5 Sinne Achtsamkeit) . . . . .	222
<b>Tab. 4.25</b>	Naturprinzipien für Resilienz . . . . .	229
<b>Tab. 4.26</b>	Resilienzfaktoren in der Natur . . . . .	230
<b>Tab. 4.27</b>	Ameisenhaufen – Kooperation . . . . .	232
<b>Tab. 4.28</b>	Resilienz am Beispiel eines Baumes erlernen . . . . .	233
<b>Tab. 4.29</b>	Überblick Interdependenz . . . . .	235
<b>Tab. 4.30</b>	Interdependenz – Wechselseitige Abhängigkeit in der Natur . . . . .	239
<b>Tab. 4.31</b>	Eingebundensein in ein lebendiges Netzwerk . . . . .	240
<b>Tab. 4.32</b>	Der Atem des Baumes (Eingebundensein in Kreisläufe) . . . . .	242
<b>Tab. 4.33</b>	Imaginationsreise Der Fluss des Lebens . . . . .	243
<b>Tab. 4.34</b>	Teil der Natur sein – Überblick . . . . .	244
<b>Tab. 4.35</b>	Ein Brief an die Natur (Naturverbundenheit) . . . . .	245
<b>Tab. 4.36</b>	Waldsoziogramm (Lernen von der Natur) . . . . .	246



# Stress im System

## Inhaltsverzeichnis

- 1.1 Stress als relationale Reaktion – ein systemisches Verständnis – 6**
  - 1.1.1 Natur, Umwelt, Mitwelt – Drei Perspektiven auf unsere planetare Beziehung – 7
- 1.2 Was ist ein System? – Grundlagen Systemisches Denkens – 11**
  - 1.2.1 Ordnung, Dynamik und Grenzen – 11
  - 1.2.2 Systeme im Wechselspiel – Interdependenzen und Rückkopplung – 14
- 1.3 Stress in lebenden Systemen – Von innerer Balance und äußerer Belastung – 15**
  - 1.3.1 Strukturelle Parallelen zwischen Mensch und Natur – 17
  - 1.3.2 Anpassung oder Zusammenbruch – Strategien lebender Systeme – 17
  - 1.3.3 Ressourcenmanagement als Grundlage von Resilienz – 18
  - 1.3.4 Der Mensch als Stressfaktor im Anthropozän – 18
  - 1.3.5 Verantwortung und Handlungsspielraum – 20
- 1.4 Wie wir Stress verstehen – Modelle, Konzepte, Perspektiven – 21**
  - 1.4.1 Historische Entwicklung und Grundlagen – 24
  - 1.4.2 Ressourcen- und Bewältigungsorientierte Modelle – 25

## **1.5 Systemischer Stress im Anthropozän – 26**

1.5.1 Was bedeutet Umweltstress – Symptome eines überforderten Planeten – 26

1.5.2 Drei prägende Perspektiven des Stressverständnisses – 26

1.5.3 Ökologischer Stress als Systemphänomen – 26

## **1.6 Die überforderte Gesellschaft – Stress als globale Gesundheitskrise – 28**

1.6.1 Nationale Perspektive – 29

1.6.2 Globale Perspektive – 29

1.6.3 Klimastress und Psychologie – 30

1.6.4 Naturentfremdung und Stressverarbeitung – 30

1.6.5 Die Doppelspirale der Überlastung – 30

1.6.6 Das VUKA-Modell als Stressmatrix der Gegenwart – 31

1.6.7 Psychische und planetare Krisen – zwei Seiten derselben Medaille – 31

## **1.7 Wenn der Körper reagiert – Stress in physiologischer Dimension – 31**

1.7.1 Das Stress-Toleranz-Fenster – 31

## **1.8 Stress – bis das System kippt – 33**

1.8.1 Kipppunkte: Wenn Regulation versagt – 33

## **1.9 Wenn Systeme kollabieren – Kipppunkte der Erde – 35**

1.9.1 Neun planetare Systeme im Belastungstest – 35

1.9.2 Klimastress als systemischer Kipppunkt – 37

## **1.10 Gaia als Abbildung eines belasteten Systems – 38**

1.11 Beziehungskrise mit der Erde – Wenn Verbundenheit verloren geht – 39