

# Inhalt

Übungsverzeichnis .....	7
Danksagung.....	9
Einleitung.....	11
<b>TEIL 1: GRUNDLAGEN.....</b>	<b>29</b>
<b>1. Die Haltung der Achtsamkeit .....</b>	<b>31</b>
1.1 Definition.....	31
1.2 Dimensionen der Achtsamkeit .....	38
<b>2. Achtsame Naturzugänge.....</b>	<b>43</b>
2.1 Natur und Naturzugänge.....	43
2.2 Der achtsame Zugang zur Natur.....	44
2.3 Formen des achtsamen Naturzugangs .....	45
<b>3. Empfehlungen für die Achtsamkeitspraxis in der Natur .....</b>	<b>57</b>
3.1 Allgemeine Empfehlungen.....	58
3.2 Empfehlungen für Gruppenleiter.....	60
3.3 Empfehlungen für die Achtsamkeitspraxis mit Kindern .....	63
<b>TEIL 2: DIE ÜBUNGEN .....</b>	<b>67</b>
<b>4. Rezeptive Übungen.....</b>	<b>75</b>
<b>5. Erkundende Übungen .....</b>	<b>111</b>
<b>6. Empathische Übungen .....</b>	<b>143</b>
<b>7. Spielerische Übungen .....</b>	<b>151</b>
<b>8. Gestaltende Übungen.....</b>	<b>165</b>
<b>9. Kontemplative Übungen.....</b>	<b>193</b>

<b>TEIL 3: HINTERGRÜNDE</b> .....	211
<b>10. Achtsamkeit in der Naturpädagogik</b> (Verena Schataneck) .....	213
10.1 Achtsamkeit in verschiedenen naturpädagogischen Strömungen .....	217
10.2 Bildung für nachhaltige Entwicklung .....	226
10.3 Umweltpsychologische Perspektiven .....	229
10.4 Achtsamkeit in der Naturpädagogik – praktische Erfahrungen .....	233
10.5 Der Beitrag der Achtsamkeitspraxis in der Natur zur Bildung für nachhaltige Entwicklung .....	237
<b>11. Zur Bedeutung der Achtsamkeit in der Natur für Wohlbefinden und seelische Gesundheit</b> (Michael Huppertz) .....	247
<b>12. Achtsamkeit und Naturethik</b> (Michael Huppertz) .....	263
12.1 Der ethische Aspekt der Achtsamkeit .....	263
12.2 Die Notwendigkeit der moralischen Reflexion .....	264
12.3 Achtsamkeit und die Eigenwerte der Natur .....	266
12.4 Naturethische Positionen .....	267
12.5 Naturethik aus der Sicht des In-der-Natur-Seins und der Achtsamkeit.....	276
<b>13. Die spirituelle Suche in der Natur</b> (Michael Huppertz) .....	281
13.1 Spiritualität .....	281
13.2 Achtsamkeit und Spiritualität in der Natur .....	282
13.3 Interpretationen spiritueller Naturerfahrungen .....	292
Literaturverzeichnis .....	309