

Inhalt

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

TEIL 3: HINTERGRÜNDE	211
10. Achtsamkeit in der Naturpädagogik (Verena Schatanek)	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
11. Zur Bedeutung der Achtsamkeit in der Natur für Wohlbefinden und seelische Gesundheit (Michael Huppertz)	247
12. Achtsamkeit und Naturethik (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
13. Die spirituelle Suche in der Natur (Michael Huppertz)	281
13.1 Spiritualität	281
13.2 Achtsamkeit und Spiritualität in der Natur	282
13.3 Interpretationen spiritueller Naturerfahrungen	292
Literaturverzeichnis	309