

Inhalt

Einleitung	6
Die Effekte des Waldes und was Waldbaden ist	14
Warum Entspannung so wichtig ist für Mensch und Hund	26
Basiswissen und Achtsamkeit	36
Achtsamer Umgang und beidseitige Kommunikation	37
Bedürfnisse kennen, belohnen, beschäftigen	41
Positives fördern	43
Tagesablauf optimieren	45
„Ein Dankbarkeitstagebuch schreiben“ von Ulrike Seumel	47
Etwas Vorbereitung vor dem (ersten) Ausflug	50
Der richtige Ort	51
Orientierung	56
Zeit und Wetter	57
Was nehmen Sie mit?	59
Kauartikel und Kauspielzeugtest ...	62
Selbstgemacht!	66
Beobachtungsübung	67
Die Ausrüstung im Überblick	69
Die 10-Meter-5-Minuten-Suche	70
„Wellness- und Entspannungs- massage“ von Heike Benzing	75
„Der bunte Hund“ von Esther Follmann	80
Übungen im Vorfeld für leicht erregbare Hunde und nervöse Jagdnasen	82
Konditionierte Entspannung	85
Achte auf deine Gedanken	100
„Expertentipps“ von Michaela Schwestka	108
Weitere Entspannungsverfahren	116
Gefahren und Verhalten im Wald	128
Ab in den Wald! Die Nutzung der Module	134
„Die Glücksbohnen“ von Michaela Schwestka	140
Waldbaden im Alltag und auf dem Spaziergang	160
Den Wald mit nach Hause nehmen	166
Gedanken zum Schluss	168
Über die Autorin	170
Gastautorinnen	171
Zum Weiterlesen	173