

# Inhalt

<b>Einleitung .....</b>	<b>6</b>
<b>Die Effekte des Waldes und was Waldbaden ist .....</b>	<b>14</b>
<b>Warum Entspannung so wichtig ist für Mensch und Hund .....</b>	<b>26</b>
<b>Basiswissen und Achtsamkeit....</b>	<b>36</b>
Achtsamer Umgang und beidseitige Kommunikation .....	37
Bedürfnisse kennen, belohnen, beschäftigen .....	41
Positives fördern.....	43
Tagesablauf optimieren.....	45
„Ein Dankbarkeitstagebuch schreiben“ von Ulrike Seumel ....	47
<b>Etwas Vorbereitung vor dem (ersten) Ausflug.....</b>	<b>50</b>
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
<b>Übungen im Vorfeld für leicht erregbare Hunde und nervöse Jagdnasen .....</b>	<b>82</b>
Konditionierte Entspannung.....	85
<b>Achte auf deine Gedanken .....</b>	<b>100</b>
„Expertentipps“ von Michaela Schwestka.....	108
<b>Weitere Entspannungsverfahren.....</b>	<b>116</b>
<b>Gefahren und Verhalten im Wald .....</b>	<b>128</b>
<b>Ab in den Wald!</b>	
<b>Die Nutzung der Module .....</b>	<b>134</b>
„Die Glücksbohnen“ von Michaela Schwestka.....	140
<b>Waldbaden im Alltag und auf dem Spaziergang .....</b>	<b>160</b>
<b>Den Wald mit nach Hause nehmen .....</b>	<b>166</b>
<b>Gedanken zum Schluss. ....</b>	<b>168</b>
<b>Über die Autorin .....</b>	<b>170</b>
<b>Gastautorinnen .....</b>	<b>171</b>
<b>Zum Weiterlesen .....</b>	<b>173</b>