

Inhaltsverzeichnis

Warum POSITIVES Gärtnern?	11
Gardening is the new shit	13
1 Wohlfühlgärtner und Neugärtner	15
2 Machen Gärten und Gärtnern echt glücklich?	21
3 Ein bisschen (Garten)kultur darfs schon sein	25
Being in the Garden	29
Doing in the Garden	31
4 Der Garten in unseren Köpfen	37
5 Auf wen man im Garten trifft: die Urtypen	41
Heinz und Hedwig	41
Rudi und Rita	46
Dietmar und Dagmar	49
Welche Art Gärtner bin ich?	51
6 Auch ein Gärtner ist nur ein Mensch	57
Garten und Therapie – Garten und Gesundheit	57
Der Mensch und	60
... was er so braucht,	61
... wie er sich verhält und	63
... was der Wohlfühlgarten dabei für eine Rolle spielt	66

7	Die eigene Einschätzung: Welcher Gartentyp sind Sie?	69
	Zum Ergebnis	74
	Egal, was herauskam – es ist okay so!	75
	Der Gartengenusstyp: P für positive Emotionen	78
	Der Naturgartentyp: O für oekologische Einbindung	80
	Der Gartengemeinschaftstyp: S für soziale Integration	81
	Der kreativ gestaltende Gartentyp: I für Identität und Selbstwert	83
	Der Buddeltyp: T für Tonusregulation	85
	Der bedeutsame Gartentyp: I für Intention	87
	Der Sicherheitsgartentyp: V für Verstehbarkeit	89

8	POSITIV gärtnern! Viel Spaß damit	93
----------	--	----

9	Die Gartenbiografien	95
	Biografiebogen: Meine Gartenerfahrungen	95
	Das imaginäre Interview	97

10	P – Positive Emotionen: Wie uns das Gärtnern Genuss und Freude bereitet	101
	Sich gut zu fühlen ist entscheidend ...	102
	... und was man darüber denkt!	104
	Wir sind unser Hirn	105
	Voll krass, die Emotion	107
	Erster Grundsatz: Genießen können	109
	Zweiter Grundsatz: das Belohnungssystem aktivieren	124

11	O – Oekologische Einbindung: Wie wir im Garten unserer Natur begegnen	129
	Mensch und Natur: ein kompliziertes Verhältnis	131
	Alltag versus Natur?	133
	Ein Wort zum Angeben: Aufmerksamkeitsentspannungstheorie	140
	Die Natur in uns – das eigene Eden	143
	Natürlich Gärtnern	146

12	S – Soziale Integration: Wie uns der Garten Gemeinschaft bietet	151
	Ein kleiner Happen Bindungsforschung	152
	Die soziale Wirklichkeit	154
	Wir und die lieben Kinder	155
	Chillen und Grillen zur Beziehungspflege	161
	Soziales Gärtnern – Klein-, Stadt- und urbane Gärten	163
13	I – Identität: Wie wir beim Gärtnern unseren Selbstwert stärken	169
	Ihr Profil kommt gut an: Identität und Persönlichkeit	170
	Wir sind kreativ – Wir sind Gartenpapst!	180
	Ich bin ein Ich!	183
	Yes, we can! Denn wir sind besser!	185
	Vermeiden Sie Gartenzeitschriften	187
	Angriffe auf unser Ich	190
14	T – Tonus-Regulierung: Wie wir uns im Garten gleichsam betätigen und entspannen	195
	Mens sana in corpore sano	196
	Jetzt tu doch mal endlich was!	199
	Buddeln ist okay, aber bloß kein Stress!	206
	Hey, jetzt reg dich mal ab!	208
	Immer locker bleiben!	209
	Die Gedanken sind frei	211
	Der innere Garten	212
	Musste ja noch kommen: Flow und Achtsamkeit	215
15	I – Intention: Wie uns das Gärtnern bei der Sinnsuche hilft	221
	Äußere, innere und grüne Motivation	222
	Hier bestimme ich!	224
	Metaphern und Symbole	227
	Aussaat – Hoffnung und Optimismus	229
	Pflege gebeugt und auf den Knien – Demut und Verantwortung	230
	Ernte – Dankbarkeit	233
	Die ganz, ganz, ganz besonderen Orte	234

Labyrinth und andere Formen	236
Wo ich herkomme und hingehe – Sinnfindung im Garten	237
Das Leben, das Sterben und der ganze Rest	241
16 V – Verstehbarkeit: Wie uns ein Garten das Gefühl von Sicherheit und Kontrolle bietet	245
Kontrollieren, verstehen und nachvollziehen	246
Der Garten ordnet und sortiert	250
Schnecken sind was Gutes	253
17 Jetzt der Blick zurück: Alles im grünen Bereich!	257
Autor	269
Das dicke Dankeschön!	259
Darf nicht fehlen: die Literatur	261
Sachwortverzeichnis	271