

# Inhalt

<b>Übersicht der Übungen für die Teilnehmer</b> .....	8
<b>Übersicht der Übungen für den Trainer</b> .....	10
<b>Geleitwort</b> .....	11
<b>Einleitung</b> .....	13
<b>1    Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheit und Outdoortraining –      Eine Einführung</b> .....	17
1.1 Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheit .....	19
1.2 Persönlichkeitsentwicklung und Resilienz .....	20
1.3 Persönlichkeitsentwicklung und Motivation .....	21
1.4 Gesundheit und Bewegung .....	22
<b>2    Gesundheit im Outdoortraining – Möglichkeiten, Grenzen und      Umsetzung</b> .....	24
2.1 Grenzen der Gesundheitsförderung im Outdoortraining .....	26
2.2 Anwendungsfelder im Outdoortraining .....	27
2.3 Tipps zur methodischen Umsetzung im Outdoortraining .....	28
<b>3    Erlebnis und Emotionen –      Für Wohlbefinden und Resilienz sorgen</b> .....	30
3.1 Positive Emotionen – Positive Grundhaltung und Resilienz ...	31
3.2 Emotionale Flexibilität – Das Gute an negativen Emotionen ...	35
3.3 Emotionale Differenzierung – Feinheiten benennen .....	35
3.4 Positive Emotionen verstärken – Die Kunst des Genießens ...	38
<b>4    Stärken stärken – Sich wirkungsvoll und authentisch erleben</b> .....	41
4.1 Die Wirkung von Stärken .....	41
4.2 Modell der Charakterstärken .....	42
4.3 Charakterstärken in die Praxis bringen .....	46
<b>5    Gesundheit und Natur – Erholung in Naturräumen</b> .....	54
5.1 Regeneration von mentaler Erschöpfung .....	56
5.2 Erholung von Stress .....	57

<b>6</b>	<b>Wege aus dem Stress – Achtsamkeit und Flow-Erleben</b>	59
6.1	Stress – Ein kurzer Überblick	59
6.2	Achtsamkeit – Im Augenblick verweilen	60
6.3	Flow-Erleben	67
<b>7</b>	<b>Auf den Weg machen – Persönliche Entwicklung und Lebensziele</b>	72
7.1	Persönliche Entwicklung mit Metaphern und Symbolen fördern	72
7.2	Bestandsaufnahme – Work-Life-Balance und Energien	75
7.3	Lebensziele und Werte	77
<b>8</b>	<b>Gesundheit in der Team- und Führungskräfteentwicklung</b>	81
8.1	Gesundheit und Führung – Positive Leadership	81
8.2	Appreciative Inquiry – Teams positiv entwickeln	84
8.3	Appreciative Teambuilding	86
<b>9</b>	<b>Outdoorprojekte</b>	91
9.1	Micro Adventures – Abenteuer erleben	91
9.2	Flourish-Life-Map	96
<b>10</b>	<b>Anwendungs- und Praxisbeispiele</b>	99
10.1	Nordic Walking – Das gesunde Maß gegen Stress	99
10.2	Stärkenorientierte Teamentwicklung	103
10.3	Charakterstärken entwickeln – Mutig in die Zukunft	107
<b>11</b>	<b>Persönlichkeitsentwicklung und Transfer</b>	113
11.1	Möglichkeiten von Persönlichkeitsentwicklung im Training	113
11.2	Modell der logischen Ebenen	114
11.3	Vertikaler und horizontaler Transfer	116
11.4	Transferrahmen	119
11.5	Ziele und Ökologie	119
11.6	Future Pace	123
11.7	Rituale – Gewohnheiten etablieren	123
11.8	Entwicklung und Selbstbild	125
<b>12</b>	<b>Trainerpersönlichkeit – Zehn Tipps zum persönlichen Wachstum und zur Selbstfürsorge</b>	127
12.1	Stärken entwickeln und nutzen	127
12.2	Stärkenorientiertes Feedback	128
12.3	Arbeiten mit Leichtigkeit	128
12.4	Positive Emotionen wahrnehmen	129
12.5	Bewusst genießen	129

12.6 Werte klären .....	130
12.7 Miniurlaube .....	130
12.8 Erholung finden .....	130
12.9 Abenteuer planen .....	131
12.10 Best Possible Self .....	131
<b>Literatur</b> .....	<b>133</b>
<b>Sachregister</b> .....	<b>137</b>