

# Inhalt

Vorwort.....	9
Was ich dir wünsche ...	11
Über den Wald – eine Einladung, den Wald (neu) zu entdecken ...	14
Warum der Wald für uns alle so wichtig ist .....	18
Raum der Bäume – 1. Teil .....	24
Der Ahorn – Bergahorn/Spitzahorn/Feldahorn.....	28
Die Birke/Hängebirke .....	39
Die Buche .....	43
Die Douglasie.....	47
Die Eiche .....	51
Die Erle/Schwarzerle.....	54
Die Eberesche .....	57
Raum der Heilung – 1. Teil .....	60
Richtig atmen – wie geht das eigentlich? .....	61
Den Wald mit allen Sinnen erleben .....	74
Vom Waldbaden – was ist das eigentlich? .....	85
Über die Achtsamkeit.....	93
Über die Faszination des Waldes – 1. Teil.....	100
Raum der Schöpfung und Spiritualität .....	106
Der Wald als Quelle der Spiritualität .....	106
Kirche im Wald .....	110
Warum der Wald auch ein Tor zur Spiritualität ist.....	111
Der Baum des Lebens.....	113
Was Menschen mit Bäumen gemeinsam haben ...	115
Das Wald-Spielzimmer – mit Kindern den Wald erleben .....	120

Raum der Abenteuer und Entdeckungen.....	134
Entdecke den Waldläufer in dir ... ..	134
Vom besonderen Zauber der Nächte im Wald und dem Schlafen unter dem Sternenhimmel .....	136
Vom Feuermachen und Kochen im Wald .....	141
Vom Umgang mit Wildschwein und Co. ....	143
Die Schönheit der vier Jahreszeiten.....	146
Raum der Bäume – 2. Teil .....	153
Die Esche.....	153
Die Fichte.....	156
Die Hainbuche .....	159
Die Haselnuss .....	162
Die Kiefer .....	165
Die Lärche.....	167
Die Linde.....	169
Die Tanne.....	171
Raum der Heilung – 2. Teil .....	175
Wald tut gut – eine kleine Einführung in die »Positive Psychologie« und »Resilienz«.....	175
So stark wie ein Baum – der Wald zur Stärkung deiner Resilienz .....	178
Übungen im Wald zur Achtsamkeit und Förderung deiner Resilienz .....	181
Dein ganz persönliches Wald-Notizbuch .....	199
Auf Entdeckungstour: Eine kleine Auswahl der schönsten Waldgebiete in Deutschland.....	207
Über die Faszination des Waldes – 2. Teil.....	224
Schlusswort .....	232
Kleine Danksagung .....	233
Register/Stichwortverzeichnis .....	234
Literatur- und Quellennachweis/Leseempfehlungen .....	239