



Einstieg und 7 Naturtagebuch-Ideen

Einstieg: Die "Erste Seite"

1. Ort wählen - Finde einen Platz, der dich anzieht. Wald, Park, Balkon oder ein Baum.
2. Ankommen - Hand aufs geschlossene Naturtagebuch legen.
Dreimal tief atmen. Frage dich: "Was möchte hier beginnen?"
3. Öffnen & schreiben - Erste Seite aufschlagen.
Schreibe: "Heute beginnt..." – dann lass die Worte fließen, ohne Zensur.
4. Sinne aktivieren - Notiere
3 Dinge, die du hörst, 3 Dinge, die du siehst, 3 Dinge, die du riechst oder fühlst
5. Besiegeln - Schließe mit einer kleinen Geste - Zeichne einen Kreis um deine Notizen

1. Die 3-Satz-Methode von John Muir Laws

Perfekt für Einsteiger! Diese Technik vom Mitbegründer der WildWonder Foundation revolutioniert deine Wahrnehmung:

"Ich bemerke..." Schärfe deine Sinne. Beschreibe konkret, was ist:

- "Ich bemerke, wie der Wind die Grashalme in Wellen bewegt"
- "Ich bemerke das symmetrische Muster auf der Baumrinde"

"Ich frage mich..." Wecke deine Neugier. Deine Fragen brauchen keine Antworten:

- "Ich frage mich, warum dieser Baum schief wächst"
- "Ich frage mich, ob die Ameisen jeden Tag denselben Weg nehmen"

"Das erinnert mich an..." Verknüpfe Beobachtungen mit deinem Leben:

- "Das erinnert mich an die Hände meiner Großmutter"
- "Das erinnert mich an das Gefühl von Heimkommen"

Zeitaufwand: 10 Minuten | Wirkung: Sofort spürbar

2. Das Pflanzenportrait: Dein stiller Freund

Wähle eine Pflanze, einen Baum oder ein einzelnes Blatt.

Betrachte es fünf Minuten schweigend. Dann schreibe oder zeichne.

Leitfragen für dein Naturtagebuch:

- Welche Geschichte erzählt diese Pflanze?
- Welche Herausforderungen hat sie gemeistert?
- Was kann ich von ihrer Überlebensstrategie lernen?

Pro-Tipp: Besuche "deine" Pflanze wöchentlich.

Ein Jahres-Naturtagebuch zeigt dir Zyklen – in der Natur und in dir selbst.

Coaching-Gold: Diese Übung entwickelt nicht nur Beobachtungsgabe, sondern schenkt oft überraschende Einsichten über dein eigenes Leben.

3. Wetterschreiben: Die Kunst der Sinne

Die Challenge: Schreibe 5 Minuten über das Wetter – OHNE die Wörter "Wetter", "Regen", "Sonne" oder "Wind" zu benutzen.

Statt: "Es regnet" Schreibe: "Tausende kleine Trommler tanzen auf den Blättern über mir" oder "Der Himmel weint Perlen, die an meiner Haut zerplatzen"

Diese Übung trainiert deine Metaphernsprache und macht dich sensibler für sinnliche Wahrnehmungen. Selbstcoaching-Dimension: Oft spiegelt dein inneres Wetter das äußere wider. Nutze diese Erkenntnis für tiefe Selbstreflexion.



Einstieg und 7 Naturtagebuch-Ideen

4. Schatten als Lehrer: Wenn Licht spricht

Lege dein Naturtagebuch in die Sonne.

Zeichne den Schatten eines Astes, Blattes oder Steins auf die Seite.

Während du zeichnest, frage dich:

- Was in mir möchte heute sichtbar werden?
- Welche verborgenen Aspekte wollen Aufmerksamkeit?

Schatten verändern sich mit dem Licht – wie deine Perspektiven.

Diese Übung verbindet Kunst mit tiefgehender Selbstreflektion.

5. Das Dankbarkeits-Baumblatt

So einfach, so kraftvoll:

- Sammle ein Blatt, das dich anspricht
- Klebe oder presse es in dein Naturtagebuch
- Schreibe drei Dinge auf, für die du dankbar bist (eines davon naturbezogen)

Das Blatt wird zum Symbol für Vergänglichkeit und Schönheit zugleich.

Jahres-Variante: Sammle über 12 Monate Blätter und Naturmaterialien.

Dein Tagebuch wird zu einem lebendigen Herbarium deiner Dankbarkeit.

6. Die 5-Minuten-Stille: Hören, was unhörbar ist

- Timer auf 5 Minuten stellen
- Völlig still sitzen – nur beobachten, lauschen, spüren
- NICHT schreiben während dieser Zeit
- Nach dem Timer: Alles notieren, was du wahrgenommen hast

Was du entdeckst

- Geräusche, die du normalerweise überhörst
- Körperempfindungen, die im Alltag untergehen
- Gedanken, die kommen und gehen wie Wolken

Diese Achtsamkeitsübung zeigt dir, wie reich scheinbare Stille sein kann.

7. Naturfragen-Roulette: Die Natur als Orakel

- Bereite Karten mit offenen Fragen vor
- Ziehe blind eine Karte in der Natur
- Lass die Umgebung zur Antwortgeberin werden

Beispielfragen für dein Naturtagebuch:

- "Was darf ich loslassen?"
- "Welche Kraft trägt mich heute?"
- "Wo brauche ich mehr Geduld?"
- "Was will wachsen?"

Ein Vogel, der sein Nest verlässt = Antwort aufs Loslassen.

Ein Baum, der trotz Sturm steht = Symbol deiner inneren Kraft.



Intuitive Schreibweise: Notiere spontan, was dir auffällt.

Vertraue deiner ersten Assoziation.