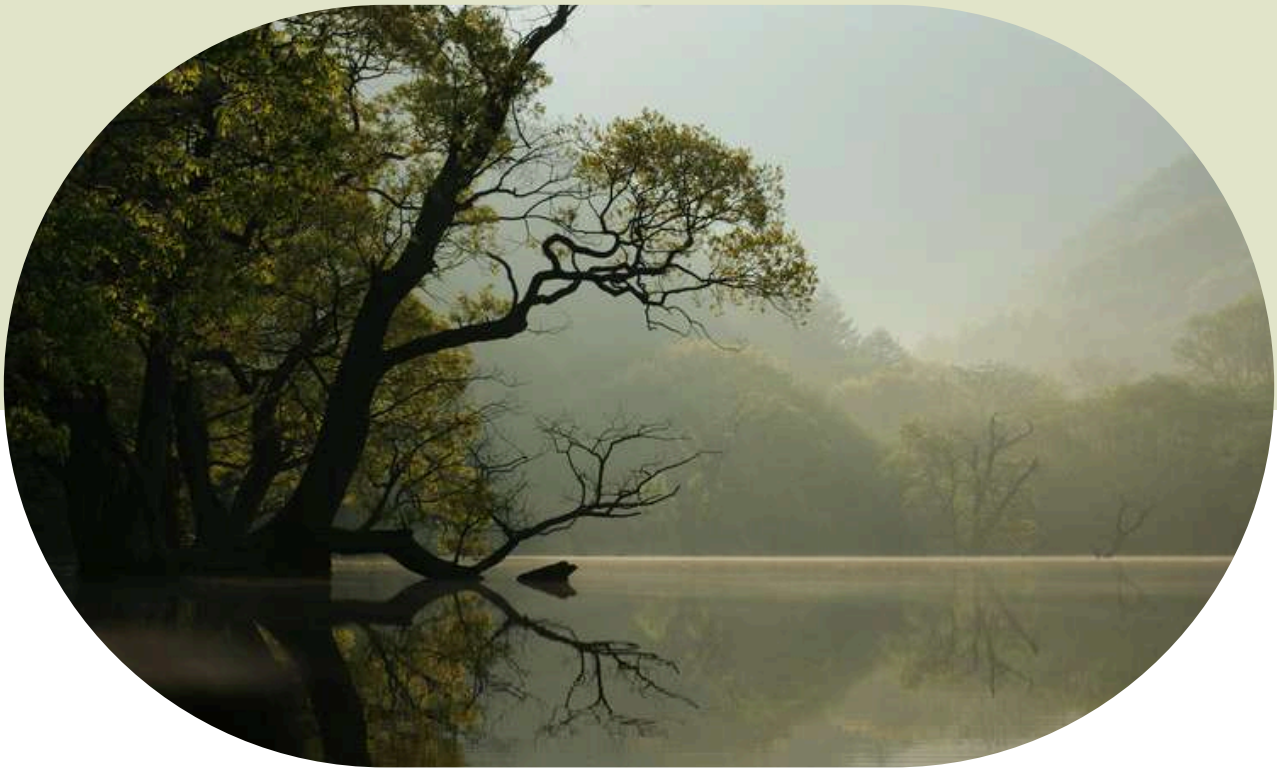
Natur Journaling

Naturtagebuch



by www.naturcoach-akademie.de

Dieses Handout beflügelt:

Natur-Journaling | Naturtagebuch

Ein Gespräch mit der Natur

Der Dialog zwischen Geist und Natur: Dein Einstieg ins Journaling

Schön, dass du dich auf diesen Weg einlässt. In deiner Hand hältst du weit mehr als ein Bündel Papier – es ist ein hochkarätiges Instrument zur kognitiven Dekomprimierung und emotionalen Selbstführung.

In meiner langjährigen Arbeit an der Naturcoach Akademie Bayern habe ich eines immer wieder beobachtet: Die Kombination aus Naturraum und dem **Akt des Schreibens** erzeugt eine Synergie, die wir in der Forschung als „Dualen Fokus" bezeichnen. Während die Natur durch ihre „Soft Fascination" dein Nervensystem sanft reguliert und den Cortisolspiegel senkt, aktiviert das Journaling deinen präfrontalen Kortex.

Was bedeutet das für dich ganz praktisch? Du trittst aus dem **Gedankenkarussell** des Management-Alltags heraus und schaffst **kognitive Kohärenz**. Wissenschaftliche Studien, unter anderem die wegweisende Forschung von James Pennebaker, belegen: Wer seine Wahrnehmungen handschriftlich fixiert, ordnet seine Emotionszentren, stärkt sein Immunsystem und gewinnt eine Klarheit, die reinem Nachdenken oft verwehrt bleibt.

Warum wir diese Methode nutzen
Natur-Journaling ist ein reflektives Praxisinstrument, mit dem du:

1. Deine Aufmerksamkeit präzisierst: Du schulst deinen Blick für systemische Zusammenhänge und Details.
2. Emotionale Selbstklärung erfährst: Belastende Themen werden durch die Integration von Körperwahrnehmung und Schrift sortiert.
3. Deinen inneren Kompass stärkst: Der Transfer vom Naturerlebnis in deinen persönlichen und beruflichen Alltag wird unmittelbar greifbar.

Selbst Skeptiker spüren oft schon nach der ersten Seite eine signifikante Zunahme an innerer Ruhe.
Das liegt am Embodiment: Du erlebst die Natur mit allen Sinnen, du schreibst – und du integrierst diese Erfahrung direkt in dein System.

Eine Einladung zur Präsenz
Du brauchst für die folgenden Aufgaben keinen „perfekten" Ort. Die Natur ist bereits da, in all ihrer Komplexität und Stille. Was du brauchst, ist lediglich die Haltung der Präsenz und die Bereitschaft, dich von dem berühren zu lassen, was sich dir zeigt.

Nimm diesen Prozess als Einladung, deine eigene Stimme in der Stille des Waldes wieder deutlicher zu hören. Ich wünsche dir tiefgründige Erkenntnisse und eine kraftvolle Begegnung mit dir selbst.

Deine Felicia
Akademie-Inhaberin

Akademie-Hinweis: Wenn du spürst, dass diese Form der naturgestützten Intervention deine eigene Wirksamkeit steigert, lade ich dich ein, diese Expertise zu vertiefen. Unsere Ausbildung zum zertifizierten Naturcoach an der Naturcoach Akademie Bayern bietet dir das fundierte Fundament, um diese Prozesse auf höchstem Niveau auch für andere professionell zu begleiten.

Natur-Journaling | Naturtagebuch

Ein Gespräch mit der Natur

Die „Erste Seite“

Die "Erste Seite" - Schritt-für-Schritt Anleitung zum Start:
1. Finde einen Platz, der dich anzieht.
Kein Wald nötig – Park, Balkon oder ein einzelner Straßenbaum reichen.
2. Hand aufs geschlossene Naturtagebuch legen.
Dreimal tief atmen. Frage dich: "Was möchte hier beginnen?"
3. Erste Seite aufschlagen.
Schreibe: "Heute beginnt..." – dann lass die Worte zensurfrei fließen.
4. Sinne aktivieren und notieren:
3 Dinge, die du hörst, 3 Dinge, die du siehst und 3 Dinge, die du riechst oder fühlst
5. Besiegeln: Schließe mit einer kleinen Geste. Z.B. Zeichne einen Kreis um deine Notizen oder sammle ein Blatt, dass du einklebst

Die 3-Satz-Methode (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

Schult Beobachtung, Neugier, Selbstreflexion

Pflanzenportrait – Spiegel der eigenen Geschichte
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.

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

Klient wählt ein Naturwesen, beobachtet 5 Minuten, schreibt dann.
Tiefe Fragen des Coaches:

- „Welche Parallele zu deinem Leben taucht auf?“
- „Wo erkennst du eigene Stärken oder Verletzlichkeit?“
- „Welche Jahreszeit entspricht deiner jetzigen Phase?“

Besonders hilfreich bei:

- Selbstwert
- Sinnsuche
- Resilienzthemen

Wetterbeschreiben – Schreibtraining für emotionale Offenheit
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.

Die Regel: NICHT die Wörter Regen, Sonne, Wind, Wetter nutzen.
Fördert:

- Metaphernkompetenz
- emotionale Ausdrucksstärke
- innere Weichheit

Einsatzfelder:

- Stress- & Burnout-Themen
- Entscheidungskonflikte
- kreative Blockaden

Schattenzeichnen – Arbeit mit inneren Anteilen
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.

Tiefe:

- Schatten als Metapher für Unsichtbares
- sich wandelnde Schatten als Hinweis für Perspektivenwechsel

Frageimpulse:

- „Welcher Aspekt in dir möchte heute sichtbar werden?“
- „Welcher Teil braucht Licht – welcher Schutz?“

Einsetzbar bei:

- Identitätsarbeit
- Teamprozessen
- Rollenklärung

Dankbarkeitsblatt – Ressourcenaktivierung

- 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.

Ein Blatt als Symbol für:

- Vergänglichkeit
- Schönheit
- Fülle

Coachingnutzen:

- stabilisiert emotional
- macht Positives konkret sichtbar
- stärkt Resilienz

Fünf-Minuten-Stille – Reset & Wahrnehmungsschärfung
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.

Timer stellen – nicht schreiben – danach alles notieren.

- ideal bei Reizüberflutung
- beruhigt Systeme
- öffnet den Zugang zur Intuition

Es ist die Übung, die Klienten am häufigsten als „Gamechanger“ benennen.

Naturfragen-Roulette – die Natur antwortet
So geht's:

- 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.
Ein spielerisch-intuitives Format.
Perfekt für:

- Entscheidungsfragen
- Übergänge
- Jahrescoaching
- Visionsarbeit

Die Natur wird zur Co-Lehrerin, Symbole fungieren als Spiegel.

Natur-Journaling | Naturtagebuch

Ein Gespräch mit der Natur

Datum:

Natur-Journaling | Naturtagebuch

Ein Gespräch mit der Natur

Datum: