

INHALT

Wie alles begann	11
1. Die fünf Prinzipien des Waldcoachings	17
Erstes Prinzip: Stärken stärken.....	18
Zweites Prinzip: Die positive Wirkung des Waldes.....	28
Drittes Prinzip: Mehr Achtsamkeit wagen	34
Viertes Prinzip: Naturbeobachtung.....	41
Fünftes Prinzip: Öffnung durch Verbundenheit	45
2. Schritt für Schritt ins Abenteuer – der Waldcoaching-Prozess	53
Erden und ankommen.....	55
Die Sinne schulen	71
Der Schwellengang	99
Verkörperung: Wie Körper und Psyche zusammenspielen	111
In Herzresonanz	120
Orte der Kraft	131
Tiere als Spiegel	142
Kommunikation mit Pflanzen	156
Den Blick weiten	168
Der Lösung ist das Problem egal.....	183
Die Kraft der Rituale.....	200
Im Fluss des Lebens	211
3. Das Waldgefühl in den Alltag integrieren ...	225
Wir sind der Wald	226
Gegenseitiges Gedeihen.....	234

Mit dem Herzen sehen	236
Die Botschaft der Raben.....	242
Tipps für den Alltag	243
Was uns der Wald sagen möchte	245
Dank	248
Anmerkungen	250