



Als Stadtmensch naturverbunden leben

**HOLE DIE KRAFT DER NATUR ZU
DIR NACH HAUSE**

SABRINA DEUTSCH
NATURNAH&YOGA

WWW.NATURNAHUNDYOGA.DE

Durch die Forschung wissen wir schon längst, dass bereits 2 volle Tage Waldluft im Monat enorm vielseitige positive Effekte auf unsere eigene mentale und körperliche Gesundheit haben.

Die sog. Terpene, Stoffe, die Pflanzen abgeben um sich vor Schädlingen zu schützen, stärken beispielsweise unser Immunsystem. Im Sommer ist die Konzentration der Terpene übrigens am höchsten. Ein regelmäßiger Waldspaziergang verleiht uns durch den höheren Sauerstoffanteil der speziellen Waldluft dauerhaft einen Stoffwechsel-Boost. Zudem senkt er die Stresshormone, gleichzeitig werden Glückshormone produziert, Entspannung tritt ein und hilft dir ganz im Moment zu verweilen. Die Natur ist ein wundervoller Ort, der entschleunigt und dir die Möglichkeit gibt, dich als Teil des großen Ganzen zu fühlen. Im Wald kannst du ganz bei dir sein um zu überprüfen, wie es dir geht und was dir wirklich wichtig im Leben ist. Hier kommt dein Geist zur Ruhe.



Das Leben ist komplexer, anspruchsvoller und schnelllebiger geworden. Aus verschiedenen Gründen – wie die persönliche Prioritätensetzung- kann oder will nicht jeder sich genügend Zeit für regelmäßige, ausgedehnte Waldspaziergänge einräumen.

Es ist nicht sonderlich hilfreich dann am Idealfall festzuhalten oder gar mit sich zu hadern. Sondern eher individuelle „Notfall-Strategien“ zu entwickeln und sich nach guten, leicht umsetzbaren Alternativen umzusehen. Denn Selbstfürsorge ist für unsere Erhaltung der Gesundheit unabdingbar. Und die Kraft der Natur kann einen wundervollen, wichtigen Beitrag dazu leisten.

Und genau darum geht es hier in diesem kleinen E-Book. Ich möchte dir nun meine 10 besten Tipps an die Hand geben, wie du die Natur ganz einfach zu dir nach Hause holen kannst, ohne vorab stundenlang im Wald gewesen sein zu müssen. Möglichst unkompliziert und leicht in deinen Alltag zu integrieren. Du wirst merken, dass dir einige Tipps vielleicht leichter fallen als die anderen. Das ist völlig in Ordnung. Nicht alles ist für jeden passend. Höre auf dein Bauchgefühl und suche dir die Anregungen heraus, die dich sofort ansprechen. Dieser kleine Leitfaden soll dich inspirieren und Freude schenken und keinesfalls dich in Druck versetzen. Die Anregungen können je nach Erfahrungsgrad und Neigung langsam gesteigert werden. Und vielleicht kreierst du dadurch ganz eigene Ideen, die Natur bei dir zu Hause erfahrbar zu machen.

Tipp 1 / wähle deinen Sitzplatz



Diese Übung kommt ursprünglich aus der Wildnis -Pädagogik. Es geht darum einen persönlichen Wohlfühlort einzurichten und dort möglichst ungestört für einige Minuten oder länger zu verweilen. Ganz egal ob es draußen auf dem Balkon, vor einem weit geöffneten Fenster, im Garten oder im Park- es sollte ein wiederkehrender Ort sein, bei dem du dich spontan wohl, sicher, sowie ungestört fühlst und deinen Gedanken freien Lauf lassen kannst.

Achte darauf, dass dieser auch nicht zu weit von deinem Zuhause entfernt ist, denn es soll dir ja unkompliziert und spielerisch gelingen, diese Routine in deinen Alltag einzubauen. Es muss auch nicht alles perfekt sein. Wichtig ist einfach anzufangen. Einfach möglichst absichtslos stillsitzen. Je ruhiger und bewegungsloser du verharrst, umso mehr wirst du Eins mit dir und deiner Umgebung. Dein Sitzplatz wird zu deinem Lehrer werden, um tiefe Naturverbinding zu erfahren. Gefühle und Gedanken „ploppen“ plötzlich auf. Nimm alles wertungsfrei an, wie es ist. Zeit für Reflexion. Vielleicht möchtest du auch einige Dinge in ein kleines Notizheft schreiben. Dann kannst du es zur Seite legen und dich wieder ganz deiner Umgebung widmen. Was hilft dir dabei?

Atme mehrmals tief ein und aus. Konzentriere dich dabei, wie sich der Boden anfühlt. Wie fühlt sich dein Rücken gerade an? Sitzt du gemütlich? Wie riecht es hier? Woher kommt der Wind, aus welcher Richtung scheint die Sonne, welche Geräusche kannst du alles wahrnehmen? Du kannst dich von Frage zur Frage immer mehr auf deine Umgebung einlassen. Wichtig ist, dass du dabei entspannt bleibst.

Auch lernst du über deinen vertrauten Ort später einiges über Flora & Fauna, begegnest einheimische Tiere. Kleine Veränderungen durch das Wetter und durch das Spiel der Jahreszeiten, werden dir während deiner Sitzroutine immer schneller auffallen. Du entwickelst eine gesteigerte Wahrnehmungskraft. Ein unterstützendes Hilfsmittel wäre hier beispielsweise eine kleine Picknickdecke im Sommer oder ein Outdoorsitzkissen für die kältere Jahreszeit.

*Alle von mir geteilten Links sind reine Herzensempfehlungen von mir, keine Kooperationen bzw. bezahlte Werbung

>BJORKI® Sitzkissen Kinder - Faltbares Outdoor Sitzkissen mit optimalem Kälte- und Nässeschutz - Robuste Outdoor Sitzunterlage - Das Thermo Sitzkissen fürs Wandern, Stadion und unterwegs

von Lössbannig GmbH

Erfahren Sie mehr: https://www.amazon.de/dp/B08WPTYRGD/ref=cm_sw_em_r_mt_dp_KPVXAF5HZXECC8ZZNR8Z

Tipp 2 / Pause im Freien gestalten



Wieso nicht mal die Büromittagspause nach draußen verlegen? Lunch einpacken und es sich auf einer Parkbank gemütlich machen und/oder einen kleinen flotten Spaziergang einlegen.

Die Natur verschafft einen angenehmen Tapetenwechsel. – Insbesondere für Menschen, die einer Bürotätigkeit nachgehen oder sich im Homeoffice befinden.

Der räumliche Abstand in Kombination mit Bewegung an der frischen Luft erhöht den Sauerstoffgehalt im Gehirn, fördert also die Kreativität und kann somit die Produktivität wieder ansteigen lassen. Du bekommst wieder eine objektive Sicht auf die Dinge, deine Aufgaben. Dein Herz-Kreislaufsystem wird gekräftigt. Bereits nach 15-30 Minuten bist du frisch erholt und die Arbeit geht wieder leichter von der Hand. Dieser positive Effekt hält bei den meisten bis zum Feierabend an.

Wenig Motivation? Dann verabrede dich doch beispielsweise mit deinem Lieblingskollegen/ deiner Lieblingskollegin.

Denn bei trockener Büroluft und künstlichem Licht haben auch Krankheitserreger ein leichtes Spiel. Gebe dir also auch bei „schlechtem“ Wetter einen Ruck!

Eventuell kannst du dies auch gleich mit Tipp nr.1 kombinieren. Oder du gestaltest es etwas spannender, indem du immer wieder neue, „ruhigere“, nahegelegene Straßen abläufst.

Wenn es dir dennoch nicht möglich sein sollte, deine Pause nach draußen zu verlegen, dann sitze vor einem weitgeöffneten Fenster. Stoßlüften, für einige Minuten rausschauen, Sonnenstrahlen auf deinem Gesicht spüren, tief ein- und ausatmen, Platz für kleine Tagträumereien einplanen und dabei gemütlich eine Tasse Kaffee oder Kräuter-Tee trinken.

Vielleicht gibt es auch hier ein Zimmer, wo du dich für deine Pause still zurückziehen kannst.

Tipp 3 / Naturmaterialien sammeln

Ganz egal für welche Location du dich entscheidest, verbinde diese Auszeit in der Natur doch damit verschiedenste Naturmaterialien, die dir auf deinem Weg begegnen zu sammeln. Steine, Äste, blühende Zweige, Moos, Zapfen, Kastanien und Co- es sollte etwas sein, dass dir auf Anhieb ins Auge fällt und dir ein Lächeln ins Gesicht zaubert. Dazu müssen wir einen kleinen Schritt zurückgehen und uns Zeit nehmen, eine emotionale Verbindung zu diesem Gegenstand aufzubauen. Wie gelingt das? Indem du ganz im Moment bist und deine Sinne mit einbeziehst, dich ganz auf deinen auserwählten Gegenstand einlässt. Wie fühlt er sich an? Welche Oberflächenstruktur kann ich wahrnehmen? Ist eine angenehme Kälte/ Wärme zu spüren? Wie riecht der Gegenstand für mich und verknüpfe ich damit evtl. positive Assoziationen, Erinnerungen? Kann ich Geräusche wahrnehmen, wenn ich den Gegenstand anders berühre, darüber streife, schüttele, fallen lasse etc.? Es geht darum, dass dir diese Naturgegenstände Freude schenken.

Danach kannst du einen Schritt weitergehen und überlegen, wie du mit diesen Schätzen aus der Natur deine Wohnung schön dekorieren oder anderweitig verwenden kannst. Dafür gibt es auch unzählige Möglichkeiten und deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Beispielsweise kannst du einen herbstlichen Deko-Teller mit einer kleinen Lichterkette/ Windlicht kreieren.

Ein sehr einfaches DIY-Video findest du auch auf meinem Instagram-Profil [naturnahundyoga](#)



Des Weiteren können mit wasserbasierende / wasserfesten Acrylstiften Steine hübsch und mit wenig Aufwand individuell bemalt bzw. gestaltet werden. Ein nettes Mitbringsel für Freunde zu jeglichen Anlässen mit persönlichem GruÙe. Oder ganz praktisch als Briefbeschwerer verwendbar. Auch sehr dekorativ für Blumenkästen/ Blumenbeete, wenn beispielsweise Steine mit diversen Kräuternamen wie „Rosmarin“ usw. gestaltet werden.

Ein kleinerer, flacherer Stein oder Kastanie könnte auch einfach als eine Art Handschmeichler dienen, um zur Ruhe zu kommen.

Eine andere Möglichkeit wäre, verschiedene Naturmaterialien auf einer Acrylleinwand zu einer hübschen Collage aufzukleben. Quasi ein „Land-Art“ für deine Wand.

Auch Kinder lassen sich für kreative Bastelleien mit Naturmaterialien begeistern. Hierfür gibt es auch unzählige Anregungen über Pinterest. Beispielsweise könnten kleine heimische Pflanzen/ Kräuter/ Blätter im getrockneten, gepressten Zustand ein laminiert und zu einem Lesezeichen gestaltet werden. So wird das Ganze schnell zum Spaß für die ganze Familie.

>Lieblingssteine: Steine bemalen zum Freuen, Behalten und Verschenken. 50 inspirierende Motive zum Nachmalen und Selbstgestalten.

von Amazon

Erfahren Sie mehr:

https://www.amazon.de/dp/3747402410/ref=cm_sw_em_r_mt_dp_WZVV7C5ZV9YQA2JEYXY2

>Acrylstifte Marker Stifte, 12 Farben Wasserfest Acrylstifte für Steine Bemalen, Acrylfarben Stifte für Glas Kinder DIY Keramik Porzellan Metall Kunststoff Holz Leinwand (Medium Spitze)

von jiangbang shop

Erfahren Sie mehr:

https://www.amazon.de/dp/B07SZHSS1Z/ref=cm_sw_em_r_mt_dp_VW3G4B36CXD2A8QE5FES

>Basteln mit Naturmaterialien - Tolle Ideen fürs ganze Jahr:
kinderleicht & kreativ

von Buch-Rest-Exemplare

Erfahren Sie mehr:

https://www.amazon.de/dp/3817499620/ref=cm_sw_em_r_mt_dp_E8GCWBGKQ8JX9REMDG8B

>Fräulein Grüns Geschenke aus der Natur
von Amazon

Erfahren Sie mehr:

https://www.amazon.de/dp/3710402352/ref=cm_sw_em_r_mt_dp_X2TWZAZAK5ZSBH3D4M1X

Tipp 4 / ätherische Öle

Wenn keine Zeit für einen ausgiebigen Waldspaziergang bleibt, dann hole einfach den Wald mit Hilfe von hochwertigen ätherischen Ölen einfach zu dir nach Hause.

Ätherische Öle enthalten die gebündelte Lebenskraft der ganzen Pflanze. Sie wirken unmittelbar auf unser Gehirn und können auf diese Weise sowohl physische wie auch psychische Prozesse im Körper positiv beeinflussen. Ätherische Öle sind vielseitig einsetzbar und eignen sich nicht nur für die Duftöllampe / diffuser, sondern auch häufig als entspannendes Massageöl, heilende Umschläge, Inhalation und vieles mehr! Bitte immer dabei die Verbraucher/ - Verpackungsanweisung des jeweiligen Produktes beachten und ggf. von einem Fachmann beraten lassen!

Ich persönlich kann da von „Primavera“ das „duftende Waldkraft“ -Set empfehlen.

Es sind 3 verschiedene Bio- Bäumöle für eine starke innere Mitte:

-Fichtennadel für Entspannung und Gelassenheit (Atembeschwerden, innere Anspannung und Stress)

-Zeder für zarte Haut und Selbstvertrauen (Hautproblemen, Ängsten und in herausfordernden Lebenssituationen)

-Zirbelkiefer für klare Luft und Stabilität (Schlafproblemen, Erkältung und unerwünschten Gerüchen)

>PRIMAVERA ätherische Öle Set Duftende Waldkraft - Geschenkbox 3 x 5 ml Zirbelkiefer, Zeder, Fichtennadel - Aromaöl, Duftöl, Aromatherapie, Geschenke - vegan

von STVmedAppo

Erfahren Sie mehr:

https://www.amazon.de/dp/B084G3Y2F3/ref=cm_sw_em_r_mt_dp_CGR8ACM65VJ2DKFDB6Y0

>Angebot: Diffuserlove Luftbefeuchter 550ML diffuser Aroma diffuser Trag usor Cool Mist Humidifier mit Fernbedienung,7 Farben LED und AUTO-Abschaltung Funktion,Perfekt für SPA, Massage, Yoga

von haostores

Erfahren Sie mehr:

https://www.amazon.de/dp/B07FP488L6/ref=cm_sw_em_r_mt_dp_dl_172HDSH9YQ86XT3F4YCD

Tipp 5 / Setzte auf die Farbe Grün

Pflanzen lassen deine Wohnung nicht nur gemütlicher wirken, dämpfen den Lärm bzw. die Akustik, sondern einige von ihnen wirken sogar Luftreinigend.

Ein gesundes Raumklima wirkt sich positiv auf unsere Produktivität und Wohlbefinden aus.

Pflanzen liefern Sauerstoff, filtern Schadstoffe und regulieren die Luftfeuchtigkeit. So vermeiden wir evtl. Kopfschmerzen oder Müdigkeit.

Diese Pflanzenauswahl eignet sich daher besonders gut:

Einblatt, Efeu, Grünstilbe, Calathea, Zimmerfarne, Dieffenbachie, Flamingoblume, Birkenfeige/ Ficus, Gummibaum, Bogenhanf, Aloe Vera und Drachenbaum.



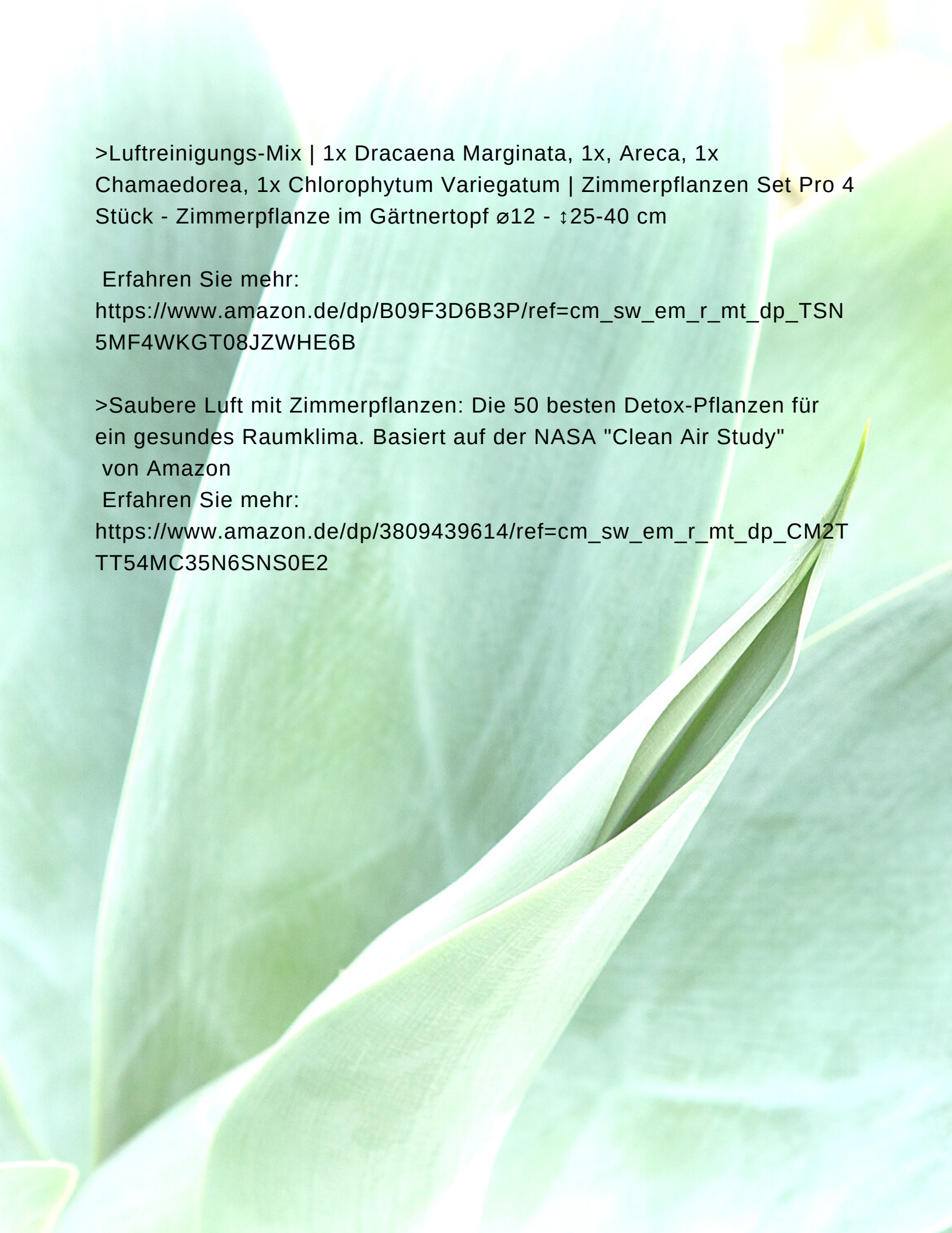
Allein das Betrachten von der Farbe Grün, lässt das menschliche Auge und den Geist zur Ruhe kommen. Urban Jungle (engl. Großstadtdschungel) ist daher nicht nur ein beliebter Einrichtungstrend, sondern ist wie eine kleine Auszeit-Wohlfühl-Oase abseits vom hektischen Alltag und kann uns eine Verbindung zur Natur in unseren eigenen vier Wänden ermöglichen. Natürliche Materialien wie Holz, Bast, Rattan oder Leinen runden den Look ab.

Streiche eine Wandseite in Grün oder arbeite mit einer speziellen Fototapete mit Waldmotiven. Für den Anfang reicht es auch, nur einen Teilbereich, eine Ecke der Wohnung entsprechend zu gestalten.

Vielleicht machst du auch gerne Naturaufnahmen, fotografierst gerne.

Dann drucke doch deine Lieblingsbilder beim nächsten Drogeriebesuch aus und setze sie gekonnt und eingerahmt schön in Szene.

Denk daran : Step by Step!



>Luftreinigungs-Mix | 1x Dracaena Marginata, 1x, Areca, 1x Chamaedorea, 1x Chlorophytum Variegatum | Zimmerpflanzen Set Pro 4 Stück - Zimmerpflanze im Gärtnerpotf ø12 - †25-40 cm

Erfahren Sie mehr:

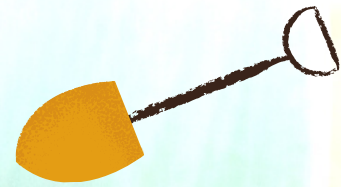
https://www.amazon.de/dp/B09F3D6B3P/ref=cm_sw_em_r_mt_dp_TSN5MF4WKGT08JZWHE6B

>Saubere Luft mit Zimmerpflanzen: Die 50 besten Detox-Pflanzen für ein gesundes Raumklima. Basiert auf der NASA "Clean Air Study" von Amazon

Erfahren Sie mehr:

https://www.amazon.de/dp/3809439614/ref=cm_sw_em_r_mt_dp_CM2TT54MC35N6SNS0E2

Tipp 6 / Balkongärtnern, Gartenarbeit



Hier wird an Tipp 5 angeknüpft und das Grundidee einfach weiter nach Draußen verlagert. Vielleicht gehörst du zu denjenigen, die sogar einen eigenen Garten besitzen?

Das Gärtnern macht nicht nur glücklich und entspannt- es hält einen auch fit und gesund.

Denn auch hier wirkt die Farbe Grün und etliche Naturgeräusche beruhigend und führt zur Entspannung. Dadurch wird der Blutdruck herabgesetzt und Schmerzen gelindert.

Die Arbeit im Freien bildet der Körper auch das lebensnotwendige Vitamin D, welches nicht nur Osteoporose, sondern auch Krebserkrankungen und Herzproblemen vorbeugt. Gärtnern bedeutet also Auftanken und sich lebendig fühlen. Bereits 30 Minuten pro Tag reichen aus, um positive Effekte zu erzielen.

Ich persönlich finde, dass es kaum etwas naturverbindenderes gibt, als mit den eigenen Händen in Blumenerde zu wühlen, selbst anzusäen und anzupflanzen. -„Back to the Roots.“!

Den kleinsten Samen beim Heranwachsen zu einer ansehnlichen Pflanze/ Staude zuzusehen, sowie die dazugehörigen Gartentätigkeiten zu verrichten, hat schon fast einen meditativen Charakter. Natürlich kannst du auch auf die schnellere Variante zurückgreifen, indem diverse, fertige BIO- Kräuter im Topf angeschafft werden. Aber glaube mir, es macht einen Unterschied aus, wenn du die Mühe und Zeit auf dich nimmst, den ganzen Wachstum- Prozess mitverfolgen und somit aktiv gestalten zu können. Der Bindungscharakter sowie die Wertschätzung gegenüber den „Schätzen“, dem Ertrag aus der Natur. Das eigene Essen anzubauen, oder gar zum Selbstversorger werden macht nicht nur Spaß, sondern du weißt dann ganz genau, was da täglich auf deinem Teller landend. Denn Naturverbundenheit zu pflegen, bedeutet auch den Aspekt von möglichst naturbelassener, unverarbeiteter Ernährung zu berücksichtigen.

Nun denkst du dir: alles schön und gut aber, was mache ich, wenn ich gar keinen eigenen Garten habe? Dann fange im Kleinen beispielsweise mit einem Mini-Gewächshaus für die Wohnung oder dem Balkon an. Richte dir in deiner Küche eine kleine Nische für einen Mini-Kräutergarten ein. Wähle Anfangs robusteres und pflegeleichteres. Auf Pinterest findest du unter dem Begriff „hängende Kräuter“ auch viele Inspirationen für hängende /vertikale Konstruktionen, wenn du wenig Stellfläche haben solltest.

Und es muss auch nicht immer alles gleich neu angeschafft oder viel Geld investiert werden. Mit etwas handwerklichen Geschick gibt es im Internet auch viele DIY-Anleitungen, wie man beispielsweise aus alten Holzpaletten Sitzmöbel oder ein Kräuterhochbeet anlegen kann. Vielleicht besteht auch die Möglichkeit sich mit einem netten Nachbar zusammen zu tun in Form eines gemeinschaftlichen Gartens oder den Erwerb eines Schrebergartens.

Auch gibt es Vereine, wo man sich mit Gleichgesinnten austauschen und ggf. mit Gartenutensilien – gerade am Anfang- gegenseitig behilflich sein könnte.

Kurzum: viele Wege führen nach Rom.

—
<https://freshideen.com/gartengestaltung/guenstige-gartenideen-1.html>

<https://youtu.be/7YfvR29Ccx8> (5 besondere Balkon-Ideen)

<https://youtu.be/CfCEzssg4F0> (Balkon gestalten mit wenig Geld)

<https://youtu.be/TuYTYUzpGN0> (Gärtnern im Haus im Winter)

<https://youtu.be/nzp1YHPmwrc> (Gärtnern auf kleinem Raum)

<https://youtu.be/3mMXfphD4eE> (Tipps :Gemüse und Kräuter auf dem Balkon anbauen)

<https://youtu.be/h4bDaV2tO9A> (Regrowing- so zieht ihr aus Gemüseresten neue Pflanzen)

<https://youtu.be/QDIhC1eCBpM> (Zimmergewächshaus selbst bauen, Vorziehen auf der Fensterbank)

Tipp 7 erkunde deine Heimat & Outdoor-Aktivitäten



Die Natur vor unserer Haustüre wird einer besonderen Rolle zugeschrieben. Denn im Alltag gerät dies leider oft in Vergessenheit. Dabei kann es so einfach sein, dies zu zelebrieren. Beispielsweise indem mal ein anderer Weg zur Arbeit, zum Einkaufen oder für Besorgungen gewählt oder eine Bushaltestelle früher ausgestiegen wird. Zu Fuß auf Entdeckungsreise gehen und die unmittelbare Umgebung noch mal mit ganz anderen Augen betrachten. Gehe achtsam deine Wege entlang. Was kannst du alles auf deiner Strecke wahrnehmen? Wie verwurzelt bist du in der Gegend, wo du wohnst? Wie gut kennst du die Flüsse um dich herum, die Pflanzen, die Geschichte deiner Heimat? Bist du eher bei Sonnenaufgang oder Untergang unterwegs und was macht das mit dir? Welche Gefühle und Unterschiede nimmst du wahr? Könntest du gerade beantworten welche Mondphase wir haben oder wo genau die Sonne bei dir auf- und untergeht? Sei kreativ und Wechsel nicht nur die Route deines Spazierganges, sondern binde auch die verschiedenen Jahreszeiten mit ein und vergleiche. All diese Feinheiten stärken nicht nur deine eigene Naturverbundenheit, sondern du kannst auch gleichzeitig -wenn du dich auf dieses Experiment einlässt- mehr über dich selbst in Erfahrung bringen.

Wir haben bei Tipp 6 über Aktivitäten im Freien und über ihren Nutzen für dich gesprochen.

Da liegt es auch nahe, über Outdoor- Freizeitgestaltungen nachzudenken.

Empfehlenswert für die Stärkung deiner Naturverbundenheit wäre es, wenn du allein einer Tätigkeit wie Joggen, Nordic-Walking, Waldbaden, Wandern, Radfahren, Schwimmen im See, Fitness / Trimm-dich-Pfad etc. nachgehen würdest. Denn nur dann entstehen wirkliche Stille -und Schweigeerfahrungen, wo du dich völlig dem Moment, der Natur und dir hingeben kannst.

Allein in der Natur unterwegs zu sein hat eine andere Qualität, als mit einer Begleitung oder einer ganzen Gruppe unterwegs zu sein.

Manchmal fehlt es uns aber an Motivation und dann ist es einfacher und schöner, die Erlebnisse in der Natur mit jemanden zu teilen. Diese Option besteht immer, sollte aber nur im richtigen Verhältnis stehen. Die Abwechslung macht's. Höre auch hier in dich hinein, was du gerade brauchst und sich für dich richtiger anfühlt.

Mittlerweile gibt es auch unzählige Anlaufstellen wie Sportvereine, Fitnessstudios, die VHS, Personal Trainer und Coaches, die Outdoor-Kurse anbieten. Eine prima Sache, wenn du noch etwas unerfahren / unsicher sein solltest oder einfach deine Leidenschaft mit dem Aufenthalt in der Natur verknüpfen und neue Erfahrungen machen möchtest. Bei Vereinen wie „Naturfreunde“ bist du nicht nur unter Gleichgesinnten, sondern es werden auch regelmäßige Aktivitäten in deiner Stadt geplant oder Referenten zu den unterschiedlichsten Themen eingeladen. Erkundige dich vor Ort und schnappe dir deine beste Freundin / besten Freund. Wie wäre es mit einem kleinen Micro-Abendteuer, einem Camping -Ausflug, einer Führung von Naturschutzgebiet- Betreuern, einer Pilz- oder Kräuterführung?

Mikroabenteuer in Deutschland für jede Jahreszeit: Mit kaum Gepäck und kleinem Budget neue spannende Abenteuer erleben von Amazon

Erfahren Sie mehr:

https://www.amazon.de/dp/B097XFQ2F3/ref=cm_sw_em_r_mt_dp_X23EAT8T68ZTNM5BJCE3

[http://nhg-nuernberg.de/termine.php?](http://nhg-nuernberg.de/termine.php?section=Pilze&sc=PI&position=1700&jj=AKT&mj=ALL&vt=ALL)

[section=Pilze&sc=PI&position=1700&jj=AKT&mj=ALL&vt=ALL](http://nhg-nuernberg.de/termine.php?section=Pilze&sc=PI&position=1700&jj=AKT&mj=ALL&vt=ALL)

<http://kraeuter-in-franken.de>

<https://www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/sonstige-arten/pilze-flechten-moose/artenportraits/04010.html>

<https://www.everfits.de>

<https://www.naturfreunde.de>

Ich selbst biete im Raum Nürnberg Outdoor-Yoga und Waldbaden / Natur Mentoring an.

www.naturnahundyoga.de



Tipp 8 Nature Journaling

Worum geht es da? Nature Journaling kann man etwas mit dem Schreiben eines Tagebuches vergleichen. Nur geht es eben um das Schreiben und Zeichnen von Naturerlebnissen und Beobachtungen. Es ist eine Methode aus der Wildnis Pädagogik, die keine künstlerische Perfektion oder Vollständigkeit von Wissens-Fakten anstrebt. Es ist ein Tool, wie du eben im Alltag auf „spielerische Weise“ wieder mehr Naturverbundenheit ausleben kannst.

Im hektischen Alltag prasseln tägliche viele Informationen auf uns ein. Einige von ihnen werden auch wieder in Vergessenheit geraten. Wenn wir Dinge jedoch aufschreiben, auf Skizzieren, visuell anschaulich gestalten, entlasten wir nicht nur damit unser Gehirn, sondern diese Informationen werden nachhaltiger abgespeichert. Bekanntlich prägen wir uns auch eher das ein, was unserem Interessenfeld entspricht. Nature Journaling verfolgt auch den Ansatz, das Ganze mit einer kindlichen Neugier und Entdeckerfreude gegenüber den eigenen Momenten in der Natur zu gestalten. Alle Beobachtungen, Erkenntnisse, Wahrnehmungen und Gefühle werden auf ein Blatt Papier gebracht- ohne Wertung! Alles, was dir persönlich wichtig ist und AHA-Erkenntnisse verleiht, gehört in dein Nature Journal. Dabei stellt sich auch nicht die Frage, ob du Talent zum Zeichnen benötigst. Diese Hemmschwelle existiert nur in deinem Kopf, der eigene persönlicher Kritiker, für den es hier keinen Platz gibt. Es ist einfach eine Methode, die für deine persönliche Entdeckungsreise hilfreich sein kann, sich mit einer Sache, einer Pflanze, einem Waldbewohner intensiver auseinanderzusetzen. Fragen stellen, Beobachtungen niederschreiben, Assoziationen, Bilder und einzelne Begriffe dokumentieren, Naturgegenstände messen, Zahlen & Fakten niederschreiben wie der Fundort. Dein Antrieb ist die innerliche Neugier. Nicht alle Fragen müssen beantwortet werden. Verstehe es als Prozess. Warum ist die Welt so, wie sie ist? Warum ist der Himmel blau? Wieso verliert der Baum im Herbst seine Blätter? Hinterfrage und bleibe dran, aber ohne innerlichen Druck.

Folge der puren Freude.

Das Nature Journal nehme ich persönlich auch zu meinem Sitzplatz aus Tipp 1 mit. Es ist auf jedenfall eine wunderschöne Möglichkeit Zeit im Freien zu verbringen und den oft unscheinbaren Dingen volle Aufmerksamkeit zu schenken.

How to Teach Nature Journaling: Curiosity, Wonder, Attention
von Amazon

Erfahren Sie mehr:

https://www.amazon.de/dp/1597144908/ref=cm_sw_em_r_mt_dp_BZKW WWYAJAKJR0Z5NZ16

Laws Guide to Nature Drawing and Journaling
von Amazon

Erfahren Sie mehr:

https://www.amazon.de/dp/1597143154/ref=cm_sw_em_r_mt_dp_DZT8JCS56555QT7MQ7C0?_encoding=UTF8&psc=1

<https://youtu.be/AMOPDsDeyuQ> (Mein Wildnistagebuch- Kernroutine der Wildnispädagogik)

Tipp 9 / Wissen schafft Naturverbundenheit, Podcasts und Co.

Umso mehr wir über das Ökosystem Wald, Flora und Fauna wissen, umso bedeutsamer und intensiver ist der eigene Bezug. Was wir kennen und lieben möchte –im Normalfall- geschützt werden. Auch das Verständnis wächst, dass sich der Mensch als Teil der Natur begreift. Heute sagt man, dass der Mensch die Natur macht. Aber ist das nicht eine verkehrte Welt? Denn schließlich kommt die Natur ohne uns aus, aber wir nicht ohne die Natur! Nur lebt und denkt der moderne Mensch von heute nicht mehr so. So lange wir die Natur aber auf Abstand halten und weiterhin in unserer künstlich geschaffenen Welt leben, fällt es uns eben leichter so einiges zu verdrängen. Sonst würden wir erkennen, dass alles ein Kreislauf ist und wir uns nicht von der Natur so einfach entkoppeln können. Die Schönheit der Natur springt einen nicht unbedingt sofort ins Auge. – man muss sich auch bewusst auf sie einlassen können. Der Anfang wäre gemacht, wenn wir uns einfach wieder mehr nach draußen in die Natur begeben, mittendrin sind, gute Fragen stellen sowie uns weiteres Wissen aneignen.

An dieser Stelle möchte ich gute Anlaufstellen sowie interessante Podcast-Empfehlungen mit euch teilen, die eure Naturverbundenheit stärkt bzw. (wieder) aufblühen lässt:



<https://www.wohllebens-waldakademie.de>

(Hier findest du beispielsweise Onlineseminare für Kräuterkunde, Wald und Natur, Fortbildungen/ Schulungen zur Baumpflege, Vogelstimmen, Pilzkunde, Klimawandel und Co.)

[https://www.amazon.de/s?](https://www.amazon.de/s?k=peter+wohlleben&i=stripbooks&crd=2PFZ1ZVXCU5X3&srefix=peter+wohl%2Cstripbooks%2C98&ref=nb_sb_ss_c_2_10_ts-doa-p)

[k=peter+wohlleben&i=stripbooks&crd=2PFZ1ZVXCU5X3&srefix=peter+wohl%2Cstripbooks%2C98&ref=nb_sb_ss_c_2_10_ts-doa-p](https://www.amazon.de/s?k=peter+wohlleben&i=stripbooks&crd=2PFZ1ZVXCU5X3&srefix=peter+wohl%2Cstripbooks%2C98&ref=nb_sb_ss_c_2_10_ts-doa-p)

(Peter Wohlleben hat etliche gut, verständliche Sachbücher rund um die Themen Wald, Natur und Tiere geschrieben. So verstehen auch Laien endlich Klartext Für die eiligen unter euch empfehle ich die Naturzeitschrift „GEO“ von Peter Wohllebens Welt.)

Podcast : „Wieder wilder werden“

[https://open.spotify.com/episode/2wwfITp8SasklOqpPUNzJS?](https://open.spotify.com/episode/2wwfITp8SasklOqpPUNzJS?si=4babf6899c5b4e0a)
[si=4babf6899c5b4e0a](https://open.spotify.com/episode/2wwfITp8SasklOqpPUNzJS?si=4babf6899c5b4e0a)

Podcast : „Stadtdschungel“

[https://open.spotify.com/episode/5bW6ikeCGtCSqnn9PMVsLP?](https://open.spotify.com/episode/5bW6ikeCGtCSqnn9PMVsLP?si=e6c211fd66c54f08)
[si=e6c211fd66c54f08](https://open.spotify.com/episode/5bW6ikeCGtCSqnn9PMVsLP?si=e6c211fd66c54f08)

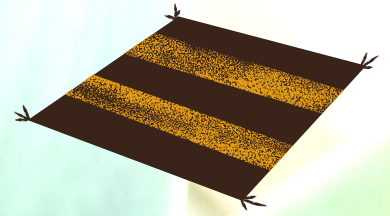
Podcast: „ Peter und der Wald- Ein GEO Podcast“

[https://open.spotify.com/episode/7nIAQJv1hM4iK1WYp80KjH?](https://open.spotify.com/episode/7nIAQJv1hM4iK1WYp80KjH?si=d3c91b6f757b4737)
[si=d3c91b6f757b4737](https://open.spotify.com/episode/7nIAQJv1hM4iK1WYp80KjH?si=d3c91b6f757b4737)

Podcast : „Naturliebe Podcast“

[https://open.spotify.com/episode/6y2BYU9ytIBng4g2OXnYqp?](https://open.spotify.com/episode/6y2BYU9ytIBng4g2OXnYqp?si=368e5931b2534ee2)
[si=368e5931b2534ee2](https://open.spotify.com/episode/6y2BYU9ytIBng4g2OXnYqp?si=368e5931b2534ee2)

Tipp 10/ Naturverbindung durch Achtsamkeits- Meditationsübungen und Ritualen stärken



Ich denke so gut wie jeder kennt die berühmte Achtsamkeitsübung mit der Rosine. Achtsamkeit beginnt da, wo wir möglichst viele unserer Sinne mit einbeziehen, bewusst und ohne Zeitdruck einer Handlung nachgehen und auf uns wirken lassen. Abtauchen in den Moment. Natürlich kannst du die Rosine auch beispielsweise durch eine selbstgepflückte Waldbeere/ Beere aus deinem eigenen Garten/ Balkon austauschen- schließlich geht es um die Sache selbst. Die Achtsamkeitsübung lässt sich Zuhause sowohl als auch im Freien durchführen. Wichtig ist, dass du dir ein paar Minuten Zeit für dich nimmst und ungestört bist.

Dennoch für das Verständnis aller, möchte ich dich mit einer kurzen Anleitung durch diese Übung führen:

Nehme eine für dich bequeme Sitzposition ein. Du nimmst die Frucht deiner Wahl in die Hand und stellst dir nun vor, als würdest du sie zum aller ersten Mal sehen. Welchen Eindruck macht sie auf dich? Wie fühlt sie sich auf deiner Hand an? Mit welchen Worten würdest du diese Beere jemand anderen beschreiben? Nimm die Beere nun zwischen zwei Fingern und schaue sie dir ganz genau an. Welche Oberflächenstruktur ist vorhanden? Wie sieht die Beere aus , wenn du sie drehst und die Lichtverhältnisse sich verändern? Fühlt sich die Beere anders an, wenn du die Augen dabei geschlossen hältst?

Halte nun die Beere unter deiner Nase. Was kannst du riechen? Riecht es angenehm und appetitlich für dich? Auch wenn das für dich etwas seltsam klingen mag, halte die Beere mal an dein Ohr. Kannst du Geräusche wahrnehmen, wenn du diese leicht zusammendrückst?

Führe die Beere nun zum Mund. Lasse die Beere sanft über deine Ober- und Unterlippe streifen. Lege die Beere auf deine Zunge. Nun kommen die ersten geschmacklichen Erfahrungen. Versuche mal mit Hilfe deiner Zunge die Beere sanft in deinem Mundraum hin und her zubewegen und konzentriere dich darauf, wie sich das anfühlt.

Jetzt sind wir gleich am Ende angelangt. Zerbeiße die Beere zwischen deinen Zähnen. Konzentriere dich auf deine langsamen, genüsslichen Kaubewegungen. Wie fühlt sich das Fruchtfleisch im Inneren an? War es schwer für dich dem Impuls -die Beere sofort Essen zu wollen- zu widerstehen?

Bevor die Achtsamkeitsübung abgeschlossen wird, denke noch mal darüber nach, wie es für dich war, diese Beere so achtsam zu essen. Hat sie anders geschmeckt, als wenn du diese normal gegessen hättest? Warst du eher enttäuscht? Bist du oft mit deinen Gedanken doch wo anders gewesen? Verurteile dich aber bitte nicht. Nimm deine Gedanken und Empfindungen so an, wie sie sind und beende diese Übung mit dem Wissen, dass jeder Erfahrung einzigartig und subjektiv zu betrachten ist.



Meditation

Auch Meditation kann helfen sich mit sich selbst und der Natur zu verbinden. Meditation ist jedoch etwas, das einige erst mal innerlich abschrecken lässt, weil sich der Perfektionismus zurückmeldet. Dabei reichen 5-10 Minuten am Anfang völlig aus. Und es ist absolut normal, wenn insbesondere als Neuling die Gedanken kreisen. Zudem kann ich dich beruhigen, wenn ich dir sage: es hört bei geübteren auch nicht vollkommen auf. Wie mit vielen Dingen im Leben ist es eine reine Übungssache. Wir sollten akzeptieren, dass nicht jeder Tag oder, deine Verfassung oder das „Endergebnis“ gleich ist. Verlasse dich da ganz auf deine Intuition, wann der richtige Zeitpunkt da ist, dich ohne innerlichen Druck in Meditation zu versuchen. Meditation soll uns helfen, den Stress zu reduzieren, Ängste und Sorgen abzubauen und unser Bewusstsein zu erweitern. Dabei werden auch die Selbstheilungskräfte im Körper angeregt. Egal ob zu Hause, im Yogastudio oder im Freien- in der Stille der Meditation öffnen sich Körper, Geist und Seele für was, was wirklich zählt. Stück für Stück können wir so unseren Ballast abwerfen und erlauben uns so, glücklicher und gesünder zu leben.

Einige führen sich vielleicht verloren und sind unsicher, wie genau man starten soll. Dabei gibt es nicht DIE eine Meditation, kein richtig oder falsch. Vielleicht hilft es dir beispielsweise eine Kerze anzuzünden und deinen Fokus komplett darauf auszurichten oder du lässt im Hintergrund leise Musik/ Naturgeräusche wie Vogelzwitschern etc. laufen. Andere wiederum kommen mit absoluter Stille oder einer Geh- Meditation super zurecht. Es ist auch reine Typ Sache.

Geh-Meditation

Wer gerne in Eigenregie unterwegs ist, wird mit meiner Anleitung für eine Geh-Meditation seine Freude haben.

Hier geht es darum deine Aufmerksamkeit bewusst auf das Gehen zu lenken. Diese Übung lässt sich auch gut in einem nahegelegenen Park/ Wiesenfläche, im Garten ausführen. Im Idealfall ist es ein Ort, wo du nicht auf allzu viele Menschen triffst und wo du so wenig Autos wie möglich im Hintergrund hörst. Versuche langsam zu laufen, das Tempo herauszunehmen und alles um dich herum achtsam wahrzunehmen. Richte deine Aufmerksamkeit zuerst auf deine Fußsohlen. Wie ist die Beschaffenheit des Bodens? Kannst du einen Unterschied bei einer Gewichtsverlagerung spüren? Du kannst auch dabei jeden einzelnen Schritt zählen. Atme 3 Schritte lang ein und 3 Schritte lang aus. Wie fühlst sich das an? Geh spielerisch an die Übung heran und variiere beispielsweise die Intensität deiner Ein- und Ausatmung. Wenn du dich sicher genug fühlst, kannst du auch mal einige Schritte Rückwärts oder mit geschlossenen Augen gehen. Und achte einmal darauf, wie sich deine Aufmerksamkeit von außen nach innen verlagert. Welche Geräusche kannst du mit geöffneten und geschlossenen Augen alles wahrnehmen?

Wenn zu viele negative Gedanken kreisen, dann überlege dir ein nettes Mantra, das du dir während dieser Geh-Meditation immer wieder gedanklich als Unterstützung aufsagen kannst.

„Ich bin ruhig und entspannt“,


„Ich bin voller Ruhe und Kraft“,

„Ich bin aufmerksam und konzentriert“,

„Ich schaffe das“,

„Ich danke dafür, dass ich jeden Tag naturverbundener werde“,

„ich bin jemand, der naturverbunden ist“ usw.



Wenn du deine Geh-Meditation beenden möchtest, so hebe einfach wieder deinen Kopf an, sodass du wieder weit schauen kannst. Das gute ist, dass eine Geh-Meditation keinen festgelegten Anfang oder Ende braucht. Du kannst sie jederzeit praktizieren, wenn du unterwegs bist. Wie du dir sicherlich vorstellen kannst, stellt diese Art der Meditation eine tiefere Verbindung zur Natur dar. Eine gute Möglichkeit- im wahrsten Sinne des Wortes- Erdung zu finden. Aber man muss es mögen und denke daran, es gibt auch nicht DEN einen perfekten Ort für das Meditieren. Probiere dich einfach aus und finde die Methode, die am besten zu dir und deinen Bedürfnissen passt.

Rituale

Überlege mal kurz welche kleine Verhaltensänderung, welches Ritual du zur Stärkung deiner eigenen Naturverbundenheit kreieren könntest, ohne viel Aufwand zu betreiben?

Ich beispielsweise liebe es direkt nach dem Aufstehen meine Tasse Kaffee auf meinem Balkon zu genießen. – völlig unkompliziert also. Dabei nehme ich alle Jahreszeiten bis auf den Winter mit. Meine persönliche Herausforderung als Frostbeule wäre es also, mich entsprechend warm anzuziehen und meine Tasse Kaffee auch bei Minus-Temperaturen auf dem Balkon genießen zu können.

Resümee

Jetzt habe ich dir eine ganze Menge an Input zukommen lassen, wie man als modern geprägter Stadtmensch die eigene Naturverbindung stärken und sich ein Stück weit die Natur nach Hause holen kann. Lasse erst einmal alle Inspirationen in Ruhe auf dich wirken. Vielleicht war auch einiges neues für dich dabei und du benötigst einen Tag Abstand. Das ist auch völlig in Ordnung! Jeden falls höre in dich hinein und überlege ehrlich, zu welchen Tipps du dich intuitiv am stärksten hingezogen fühlst. Oft liegen wir damit genau richtig. Welcher der Tipps könnten dir in der Umsetzung besonders leicht fallen in deinen Alltag zu integrieren? Schließe dazu für einen kurzen Moment deine Augen und gehe die Tipps gedanklich durch. Stelle dir vor, dass du bereits einiges davon übernommen hast. Visualisiere. Welche innerlichen Bilder steigen in dir hoch? Überprüfe dabei deine Gefühle. Was schenkt dir ein innerliches Lächeln bzw. Zufriedenheit? Und genau da setzt du jetzt an!

Um dir den Gesamtüberblick der Tipps zu erleichtern, gibt es von mir noch eine Checkliste.

Wähle für den Start max. 3 Tipps. Veränderung benötigt Zeit. Deshalb beschränke dich auf das wichtigste und taste dich da bitte langsam hervor.

Sitzplatz

Pause im Freien

Naturmaterialien sammeln

Ätherische Öle



Setze auf die Farbe Grün




Balkongärtnern & Gartenarbeit



Erkunde deine Heimat & Outdoor-Aktivitäten



Nature Journaling



Wissen schafft Naturverbundenheit



Achtsamkeits- Meditationsübungen & Rituale

Nun geht es los! Mache dir zuvor noch ein paar Gedanken, was du sonst noch für die Umsetzung deiner 3 auserwählten Tipps benötigst. Planung ist die halbe Miete.

Möchtest du dir feste Termine in deinen Kalender dazu eintragen, eine digitale Erinnerung in deinem Handy abspeichern, Freunde/ Kollegen zur Unterstützung deines Vorhabens einweihen, bestimme Materialien & Hilfsmittel einkaufen/ bestellen, im Internet weiter nach Informationen recherchieren usw.???

Hast du vielleicht während deiner Vorbereitung eigne Ideen entwickelt, die dich in deiner Naturverbundenheit stärken könnten?

Bonus-Life-Hack/ Tipp 11- Im Einklang des natürlichen Rhythmus leben



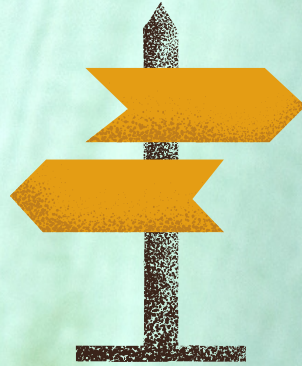
Im letzten Kapitel deine Workbooks geht es darum, wie du im Einklang des natürlichen Rhythmus leben kannst. Leider ist das ein Thema, welches in unserem heutigen Zeitgeist kaum mehr Beachtung geschenkt oder -teils ignoriert wird.

Zu sehr haben wir Menschen unser Leben externen Einflüssen verschrieben. Die Natur- und Tierwelt folgt hingegen instinktiv ihrem innerlichen Rhythmus, während wir uns an gesellschaftlichen Normen, Werten und Verpflichtungen orientieren. Damit ist beispielweise Schichtarbeit, flexible Arbeitszeiten, ständige Erreichbarkeit, Multitasking, Perfektionismus oder der Leistungsdruck gemeint. Für eine gewisse Zeit mag das gut gehen. Aber wenn wir dauerhaft gegen unseren natürlichen Rhythmus leben, kann das negative Auswirkungen auf unsere geistige und körperliche Gesundheit haben.

Hast du dich beispielsweise schon gefragt, ob du eher der Typ Lerche oder Eule bist, besitzt du eher eine Morgen- oder Abendroutine, zu welchen Zeiten du vor Ideen und Tatendrang sprudelst, dir Tätigkeiten besonders leichtfallen, wann deine Konzentration und Leistungsfähigkeit eher nachlässt, welche Zeitfenster sich eher für routiniertere Aufgaben eignen und wann du eher ein Bedürfnis nach Ruhe, Rückzug und Reflexion verspürst?

Von der Natur können wir einiges lernen- wenn wir verstehen, dass wir ein Teil der Natur sind und mit ihr in Resonanz gehen. Fangen wir also an auf unsere innere Uhr zu hören, fühlen wir uns in vielen Fällen ausgeglichener, gesünder und fitter.

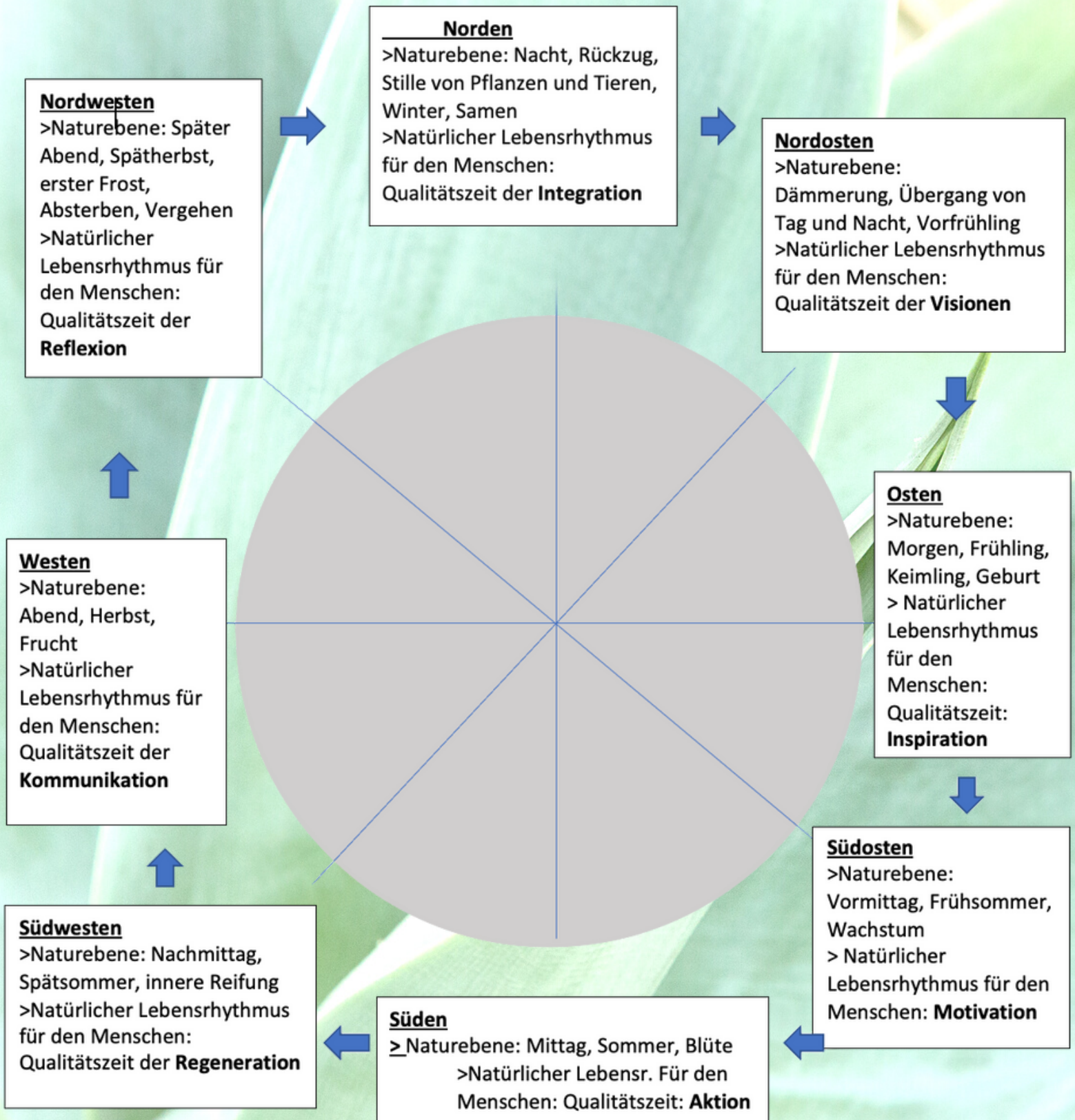
Das Schema- welches ich weiter unten in Form eines Diagramms genauer erläutern werde- verläuft nicht immer linear oder gleich. Denn unser Rhythmus kann sich auf in Laufe unseres Lebens verändern. Daher sollten wir es als Phasen verstehen, in denen wir herausfinden können, was uns guttut und was uns wichtig im Leben ist. Struktur und kleine Alltagsrituale können uns bereits bei der Umsetzung helfen.



”

Achtsamkeit für die eigenen Lebensrhythmen ist der Beginn eines ausgeglichenen Lebens im Einklang mit sich und der Welt.“

Der Naturkreislauf



Der Naturkreislauf besitzt also mehrere Phasen mit gewissen Qualitätszeiten, die uns als eine gute Orientierung für unser Leben dienlich sein können. Anhand der bildlichen Darstellung des Naturkreislaufes hast du nun eine Idee davon bekommen, wann wir beispielsweise im Idealfall mit einer reinen Projektplanung oder der Umsetzung beginnen sollten. Und wann es eher günstig ist eine Pause zu machen und inne zu halten.

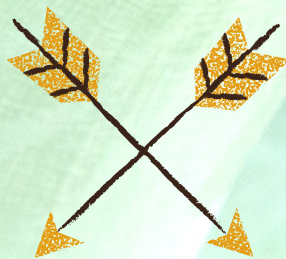
Ich behaupte auch nicht, dass es immer einfach sein wird. Klar ist auch, dass wir nicht alle Phasen gleich stark durchlaufen, sondern vielleicht auch einige ganz überspringen oder wieder 2 Schritte zurückgehen müssen. Manches fällt uns leicht auszuleben. Bei anderen dürfen wir mehr daran arbeiten diese zu erlangen.

Aber wenn wir wirklich in unserer Kraft kommen, unser Potenzial ausschöpfen und dauerhaft gesund leben wollen, sollten wir es zumindest versuchen, dieses Schema zu beherzigen.

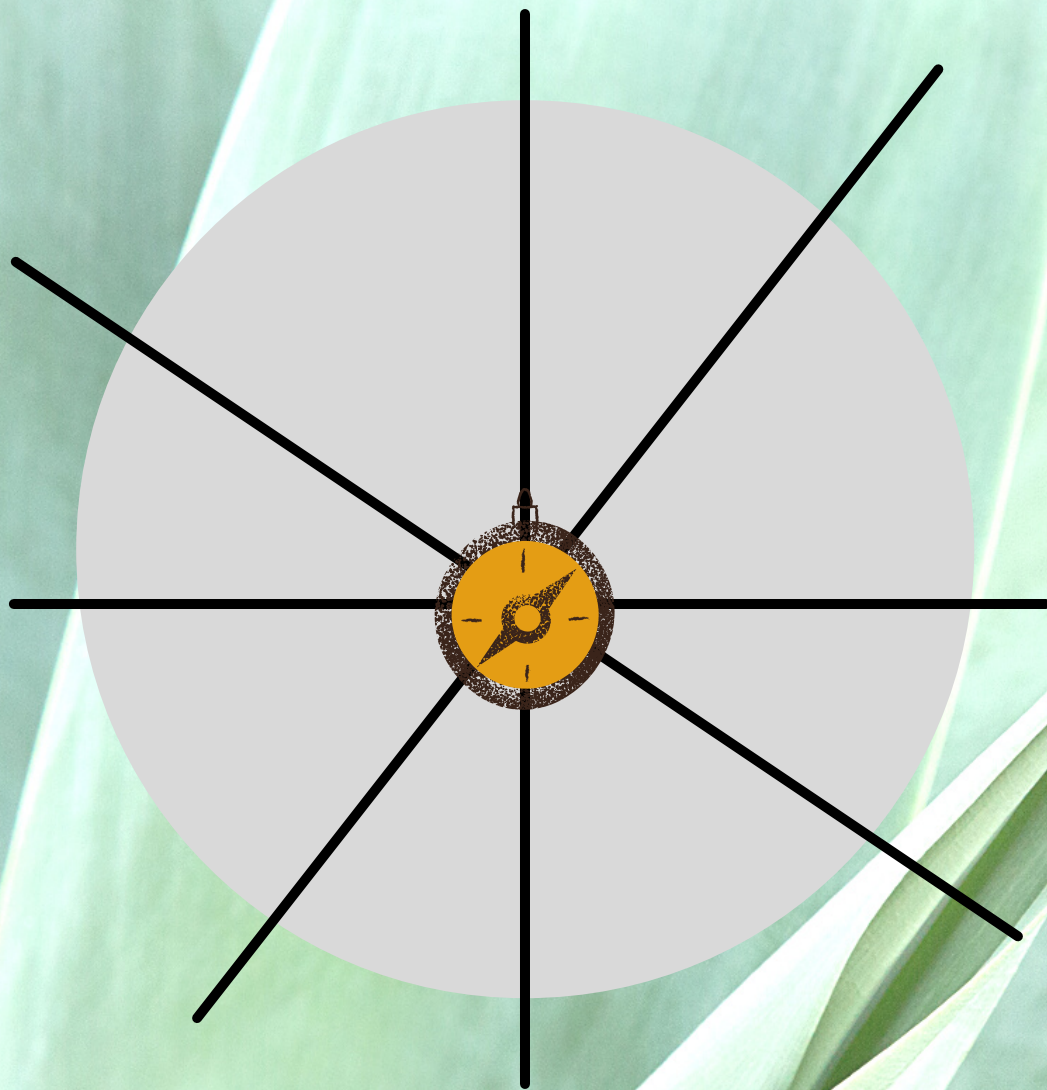
Den Letzten Denkanstoß, den ich dir mitgeben möchte, ist, dass du nun herausfinden sollst, in welcher Phase des Naturkreislaufes du dich gerade befindest und woran du das festmachst? Welche weiteren Schlüsse konntest du daraus ziehen und was werden deine nächsten Schritte für das Jahr 2022 sein?

Nimm dir gerne das Naturkreislaufmodell für weitere gedanklichen Skizzierungen zu Hilfe.

Ich wünsche dir vorab viel Freude beim Ausfüllen!



Übertrage dein Endergebnis in den Jahreskreislauf:



Falls du Fragen haben solltest, dir weitere Unterstützung wünschst oder mir einfach nur ein Feedback zukommen lassen möchtest, dann schreib mir gerne eine E-Mail unter info@naturnahundyoga.de

Auf ein naturverbundeneres Leben- das wünsche ich dir von Herzen!
Deine Sabrina

Impressum:

Texte: Sabrina Deutsch

Layout : Sabrina Deutsch

Design : Grafiken und Fotos erstellt mit Canva

Quellenangabe : der Naturkreislauf der Onlineweiterbildung zur Naturmentorin von Wise Wild& Sein e.V.

Anmerkungen: Bei allen Linkempfehlungen handelt es sich um unbezahlte Werbung, Es sind nur reine Herzensempfehlungen.