



## Heilsamer Wald: So hilft spazieren gegen Burnout

Die Purkersdorferin Regina Reiter weiß über die heilsame Wirkung des Wienerwalds bestens Bescheid. Mit welchen Anregungen man bei einem Wald-Spaziergang Burnout-Prävention betreiben kann, verrät Sie in Ihrem neuen Buch. **S. 12/13**

BEZIRKSBLÄTTER KLOSTERNEUBURG

15./16. MÄRZ 2017 / MEINBEZIRK.AT

# Im Wald gegen das

# Burnout

## Die Purkersdorferin Regina Reiter erklärt, wie man mithilfe des Waldes einem Burnout vorbeugen kann.

PURKERSDORF. Um einem Burnout präventiv vorzubeugen, kann womöglich schon der ein oder andere Wald-Spaziergang genügen. In ihrem neuesten Buch verhilft die Purkersdorferin Regina Reiter zum Perspektivenwechsel mithilfe von Wald und Natur.

### Denken und Handeln gefragt

„Es ist ein Anregungsbuch – zum Denken, und auch zum Handeln“, beschreibt Regina Reiter ihr Buch „Keine Zeit für Burnout“. „Mit dem Titel wollte ich ein bisschen provozieren und sagen ‚Verschenkt’s keine Zeit, das Leben ist zu kurz für so was‘“, erklärt die Autorin. Stattdessen soll es als „Wohlfühlbuch“ dazu beitragen, dass man

es sich selbst gönnt sich Zeit zu nehmen, um sich selbst zu reflektieren: „Lieber einmal zeitgerecht und wenn’s einem gut geht damit befassen, wie man sich seine Lebenssituation so einrichten kann, dass es für einen selber passt, damit man dieses Wissen in Situationen, in denen’s einem schlecht geht, schon bereit hat“, empfiehlt Reiter.

## Holz in Niederösterreich

[meinbezirk.at/holz](http://meinbezirk.at/holz)

### Heilsame Wirkung des Walds

Ein Ortswechsel erleichtert den Perspektivenwechsel. Daher rät die Trainerin zum Spaziergang im Wald: „Draußen fällt es viel leichter zu fantasieren als z. B. zu Hause oder im Büro, wo alles sehr real ist. Die Natur und der Wald bieten sich förmlich dafür an.“ Ein Auf-

enthalt in der freien Natur kann Puls und Blutdruck senken und Stress nachweislich reduzieren. Mithilfe der Anregungen des Buchs reflektiert man dabei nicht nur sich selbst und die eigene Lebenssituation, sondern erfährt auch Wissenswertes über Österreichs Wald. Notizseiten helfen bei der Selbstreflexion und verleihen dem Buch ein „Tagebuch“-Gefühl.

### Haben verlernt loszulassen

„Wir haben ein bisschen verlernt, wie man sich selber etwas Gutes tun kann, indem man einfach mal los lässt, sich selbst etwas gönnt und sagt ‚ich tu jetzt mal nix‘. Das ist verdammt schwer“, weiß Regina Reiter. Daher enthält das Buch so einige waldpädagogischen Anregungen zur Selbstreflexion und zum Perspektivenwechsel. Doch – die Autorin hält fest: „Es kann immer nur eine Anregung sein – handeln danach musst du selbst.“ **meinbezirk.at/2046089**



In ihrem Buch zeigt Regina Reiter aus Purkersdorf, wie man mithilfe von Wald und Natur Burnout-Prävention betreiben kann. Foto: Wacullik

## ZUR SACHE

**Regina Reiter** lebt mit ihrer Familie in Purkersdorf, ist Mitarbeiterin der Österreichischen Bundesforste

und Trainerin im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung. Vor wenigen Wochen erschien ihr Buch „Keine

Zeit für Burnout – Acht Anregungen zum Perspektivenwechsel mithilfe von Wald und Natur“.