



## Keine Zeit für Burnout

### Acht Anregungen zum Perspektivenwechsel in Wald und Natur

*Wie die Natur dabei helfen kann, uns auf schwierige Momente des Lebens vorzubereiten, beschreibt die Autorin in ihrem Erlebnisbuch. Ein Begleiter beim Waldspaziergang und beim Reflektieren der eigenen Lebenssituation.*

Die meisten von uns kennen das entspannende Gefühl, das sich beim Spazieren im Grünen breit macht, beim Beerensammeln im Wald oder beim Sonnenbaden auf einer Parkbank. Intuitiv spüren wir, dass uns das Erleben der Natur gut tut.

Seit einigen Jahren steigt die Zahl der wissenschaftlichen Artikel, die die gesundheitsfördernde Wirkung des Naturerlebens belegen. Im Zuge dessen kommen nun auch populärwissenschaftliche Bücher und Ratgeber zu diesem Thema auf den Markt. Mit dem Buch von Regina Reiter liegt ein praxisnahes Übungsbuch vor, das Anregungen zur Burnout-Präventionen mit Aktivitäten in Wald und Natur verknüpft.

Den Wald bezeichnet die Autorin, die in einem Forstbetrieb arbeitet, als „stillen verbündeten vor unserer Haustür“. Dementsprechend verknüpft sie die im Buch enthaltenen Reflexionsaufgaben und Entspannungsübungen mit (Natur-)Geschichten über diesen Lebensraum.

Konsequenterweise ist das Buch so gestaltet, dass man es mit ins Freie nehmen kann, also dorthin, wo die beschriebenen Übungen ihre größte Wirkung entfalten. Alles was man sonst noch braucht, ist ein Stift, um die kleinen Aufgaben wie zum Beispiel das Erstellen einer Werteliste gleich in Angriff nehmen zu können.

Das Buch ist in acht Kapitel aufgebaut, die sich unter anderem den Themen „Zeit“, „Zufriedenheit“ und „Rollen und Erwartungen“ widmen und jeweils eine waldpädagogische Anregung enthalten.

Wer sich mit der Autorin auf die Reise macht und die Aufgabenstellungen Schritt für Schritt umsetzt, soll dadurch – so das Ziel von Regina Reiter – seine Widerstandskraft beim Durchleben schwieriger Phasen und Momente stärken.

Ihren Gefallen an diesem Buch werden LeserInnen finden, die sich für Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen interessieren und ihre eigene Lebenssituation reflektieren möchten. Aber auch Ratgeberskeptischen Menschen wird empfohlen, einmal die eine oder andere Naturerfahrungsübung auszuprobieren. Denn das bewusste Innehalten in der Natur ist ein menschliches Grundbedürfnis, dem man gelegentlich zu seinem Recht verhelfen sollte.

*David Bröderbauer, März 2017*



Regina Reiter:  
Keine Zeit für Burnout  
Acht Anregungen zum  
Perspektivenwechsel in Wald  
und Natur  
Literareon Verlag 2017. ISBN  
978-3-8316-1981-8