Keine Zeit für Burnout – Lebenscourage aus Wald und Natur

Regina Reiter

Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr?

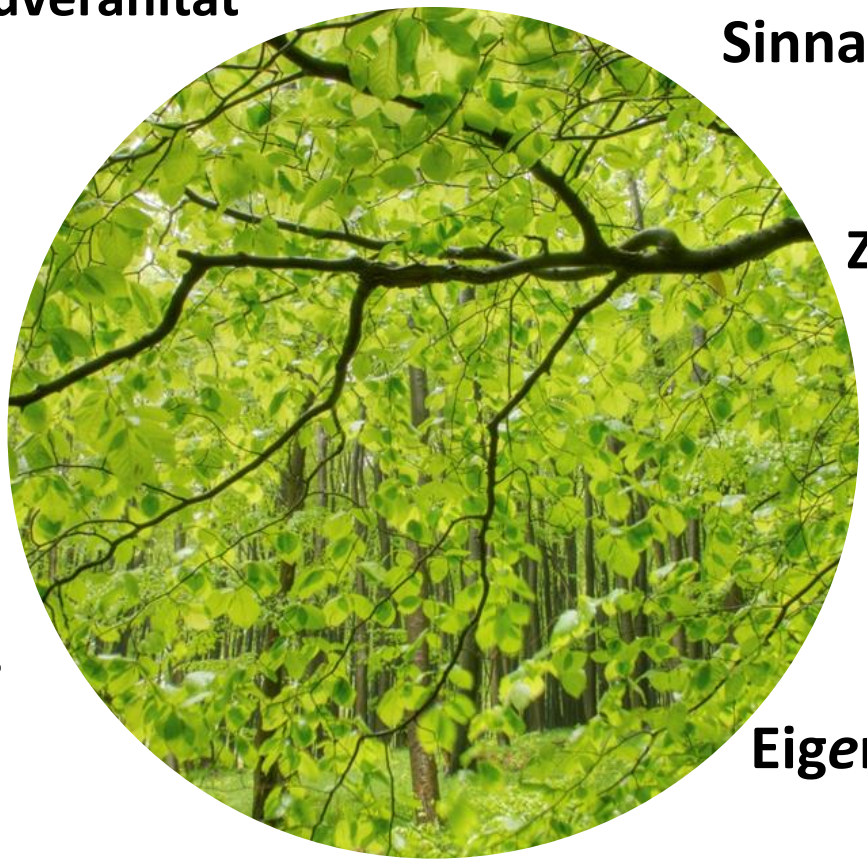
Burnout

beschreibt einen Zustand körperlicher, geistiger und emotionaler Erschöpfung unterschiedlichen Grades in den verschiedensten Ausprägungen

Lebenscourage

sich in „guten Zeiten“ damit zu befassen, womit man sich für herausfordernde Lebensmomente stärken kann

Themenschwerpunkte in der Burnout-Prävention



Zeitsouveränität

Sinnannäherung

Zielerkenntnis

Situationstoleranz

Rollensicherheit

Stresstoleranz

Eigenbestimmtheit

Zufriedenheitskonstanz

Keine Zeit für Burnout –

acht Anregungen zum Perspektivenwechsel mithilfe von Wald und Natur

Waldpädagogik und Burnout-Prävention?

Foto: www.mzibo.net

- Waldpädagogik ist gelebte Achtsamkeit
- erleichterter Perspektivenwechsel in der Natur
- die Motivation weiter tragen, Wald und Natur als Lebensbereicherung (wieder) zu entdecken

ZEIT und das enorme Tempo, das wir an den Tag legen

„… und du denkst, du führst derzeit ein Leben im Ausnahmezustand und hast noch nicht erkannt, dass es schon längst zum Alltag geworden ist.“ R. Reiter

EIGENBESTIMMTHEIT

Ja oder Nein zu den Dingen, die Ihren Alltag füllen? Schenken Sie Ihrem inneren Dialog Beachtung und werden Sie sich dessen Wirkung bewusst. Erfreuen Sie sich an dem Gefühl, auf etwas stolz zu sein und kosten Sie dieses neuerliche geistige Aufleben der Situation aus.

Es fällt Ihnen bestimmt leicht, im Wald und in der Natur den Kopf wieder frei zu bekommen, allein schon deshalb, indem Sie aus Ihrem Alltag „draußen sind“.

ZUFRIEDENHEIT

Die Natur und der Wald verführen uns geradezu, achtsam zu sein. Wenn wir uns auf das Erleben einlassen, trägt es zur Schärfung unserer Sinne bei.

Alles hat seine Berechtigung, einen bestimmten Stellenwert – die Erde, jede einzelne Pflanze, jeder Baum, jedes Lebewesen.

Auch wenn scheinbar vieles im Überfluss vorhanden ist, sollten wir uns anhand des großen Vorbildes Natur der **WERT**igkeiten bewusst werden.

Brennen Sie schon ….

… für Ihr Leben gern?

Was ist Ihnen im Leben wichtig?

Welche Ihrer grundlegenden Bedürfnisse müssen erfüllt sein, damit es Ihnen gut geht?

Und worauf könnten Sie keinesfalls verzichten?

STRESSOREN – Nähe oder Distanz?

STRESS ist Bestandteil unseres Lebens, stets ist es das Zusammenspiel verschiedener Komponenten, das Reaktionen hervorruft. Verschaffen Sie sich einen Überblick über Ihre Stressfaktoren und Energieräuber. Sie wissen dann, wo Sie ansetzen können, um etwas zu ändern.

Lebensschätze finden sich auch in der Natur, jedoch selten auf dem direkten Weg. Oft sind es die „etwas anderen“ Kleinode, auf die unser Blick erst gelenkt werden muss.

Regina Reiter | www.zeitreif.at

ROLLEN und Erwartungen,

seien es selbst gewählte oder Ihnen auferlegte, obliegen immer einer Erwartungshaltung.

Sind Sie sich Ihrer Lebensrollen und der unterschiedlichen Sichtweisen darauf bewusst,

werden Sie schwierigen Situationen viel gelassener begegnen.

Situationstoleranz

Hinsehen und damit den Zeitpunkt selbst bestimmen, wann Sie für Veränderung bereit sind oder diese akzeptieren können.

Alles Handeln setzt Vertrauen voraus, in die eigenen Fähigkeiten ebenso wie darauf, Hilfe zu erfahren und anzunehmen.

In der Natur ist alles mit uns am Weg, Vergangenes und Gegenwärtiges.

Ziele

zu erreichen erfordert deren Formulierung sowie Ihre Leidenschaft und Motivation. Sie bringen diese Kraft ohne Strapaze auf, wenn es sich dabei um Ihre eigenen Ziele handelt. Werden Ihnen Lebensrollen oder Bedürfnisse anderer auferlegt, sollten Sie abwägen, in welchem Ausmaß diese mit Ihrer Zufriedenheit vereinbar sind.

Was für Sie Bedeutung hat, Ihren Wurzeln entspricht, entscheiden Sie allein.

Sinn finden

Begegnen Sie Ihrem Alltag samt seinen Herausforderungen in dem Bewusstsein,
wie wertvoll Ihr Leben ist.

Nutzen Sie in schwierigen Momenten Ihren Ideenspeicher . Was uns die Natur vorbildhaft aufzeigt, ist Entwicklung. Pflanzen, Sträucher, Bäume und alle Lebewesen finden in ihren räumlichen Gegebenheiten Platz, benötigen aber dennoch immer wieder eigene Reserven.

Der Regenerationspfad im Biosphärenpark Wienerwald

Die Rahmenbedingungen:

- ✓ ein leistbares, begleitetes Walderlebnis
- ✓ öffentliche Erreichbarkeit sowie vorhandene Parkplätze
- ✓ leicht begehbare Route, rund 2 km lang
- ✓ einige fixe Elemente aus Holz
- ✓ Einsatz techn. Hilfsmittel auf ein Minimum beschränkt
- ✓ max. 6 TeilnehmerInnen pro Termin
- ✓ auch individuelle Terminvereinbarung möglich

ÖSTERREICHISCHE BUNDESFORSTE

Lebensregion Biosphärenpark Wienerwald

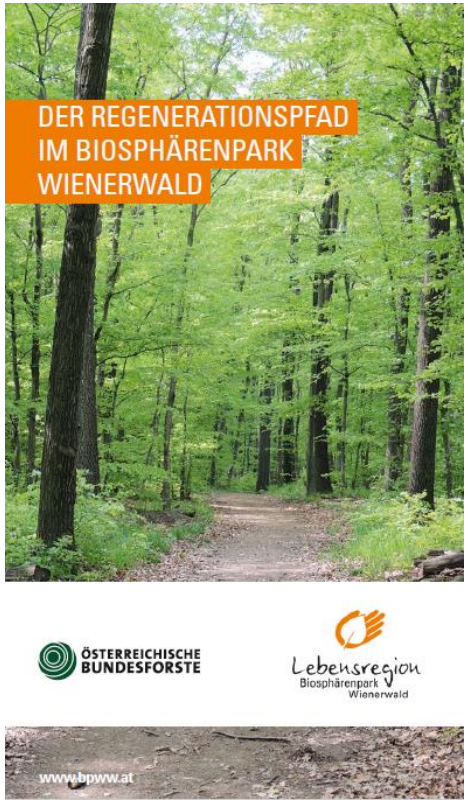
Abgrenzung Prävention zur Therapie

- **Ein waldpädagogisches Angebot für Personen**,
- die sich **nicht** in einer Burnout-Therapie befinden
- sich aus eigenem Antrieb heraus einen begleiteten Ausflug in die Natur gönnen, um

  - ✓ Abstand zum Alltag zu gewinnen
  - ✓ den Wald und die Natur zur Regeneration zu nützen
  - ✓ die Lebenssituation aus einem veränderten Blickwinkel zu betrachten
  - ✓ das eigene Energiepotential zu entdecken

IMPRESSIONEN VOM REGENERATIONSPFAD

Danke für Ihre Aufmerksamkeit



Keine Zeit für Burnout
Verlag Literareon, Herbert Utz,
München, ISBN 978-3-8316-1981-8

Regina Reiter | www.zeitreif.at