

Inhaltsübersicht

Vorwort	9
Einführung	12
I Theoretische Grundlagen	19
1 Zehn Vorteile von Naturtherapie	20
2 Was ist Natur?	26
3 Formen therapeutischen Arbeitens in der Natur	33
4 Naturerfahrung und seelische Gesundheit – Stand der Forschung	44
5 Grundzüge der achtsamkeitsbasierten Naturtherapie	61
II Naturtherapie in der Praxis	89
6 Naturtherapeutische Zugänge und Instrumente	90
7 Fallgeschichten	111
8 Naturtherapie bei speziellen Störungsbildern	138
9 Praktische Umsetzung im therapeutischen Alltag	170
Anhang	181
Weiterführende Informationen	182
Literatur	196
Sachwortverzeichnis	202

Inhalt

Vorwort	9
Einführung	12
I Theoretische Grundlagen	19
1 Zehn Vorteile von Naturtherapie	20
2 Was ist Natur?	26
2.1 Erkenntnistheoretische Probleme	27
2.2 Die »wahre« Natur	29
2.3 Naturverständnis im kulturellen Kontext	30
2.4 Diagnose: Entfremdung	31
2.5 Mensch und Natur – ein Spannungsverhältnis	32
3 Formen therapeutischen Arbeitens in der Natur	33
3.1 Konzepte der Naturtherapie	36
3.2 Settings für die Einzelpsychotherapie	38
4 Naturerfahrung und seelische Gesundheit – Stand der Forschung	44
4.1 Empirische Studien zu naturbasierten (Psycho-)Therapien	45
4.2 Theorien zur Wirkung von Naturerfahrungen	48
4.3 Krank durch Zivilisation?	53
4.4 Schlussfolgerungen für die Praxis	57
5 Grundzüge der achtsamkeitsbasierten Naturtherapie	61
5.1 Der Mensch als Person	63
5.2 Existenzielle Perspektiven	66
5.3 Achtsamkeit als zentrale Praxis	71
5.4 Erleben mit Leib und Seele	77
5.5 Bedeutung der therapeutischen Beziehung	82
5.6 Handlungsleitende Prinzipien für Naturtherapeutinnen	86

II	Naturtherapie in der Praxis	89
6	Naturtherapeutische Zugänge und Instrumente	90
6.1	Natur als Übungsraum	91
6.2	Natur als Freiraum	94
6.3	Natur als Wandlungsraum	98
6.4	Natur als Ritualraum	103
6.5	Natur als Gestaltungsraum	107
7	Fallgeschichten	111
7.1	Auf der Schwelle	111
7.2	Abstinenz von der Ex-Frau	114
7.3	Bis auf die Knochen	116
7.4	Gegenwehr bringt nichts!	119
7.5	Reich beschenkt	121
7.6	Wie Erwachsene	124
7.7	Die Abschreckung	126
7.8	Am Abgrund	130
7.9	Im Leerlauf	132
7.10	Deleted Scenes	135
8	Naturtherapie bei speziellen Störungsbildern	138
8.1	Angststörungen	139
8.2	Depressionen	146
8.3	Somatoforme Störungen	153
8.4	Traumafolgestörungen	158
8.5	Weitere Störungsbilder	165
9	Praktische Umsetzung im therapeutischen Alltag	170
9.1	Voraussetzungen für Therapeuten	171
9.2	Fort- und Weiterbildung	172
9.3	Voraussetzungen für Klienten	175
9.4	Zeitliche, rechtliche und finanzielle Rahmenbedingungen	176
9.5	Praktische Tipps	178
	Anhang	181
	Weiterführende Informationen	182
	Literatur	196
	Sachwortverzeichnis	202