

# 33 geniale Wege für mehr Naturverbinding im Alltag

Du sehnst dich nach mehr Verbundenheit mit der Natur, fühlst und weißt, dass da draußen etwas auf dich wartet.

Aber wie kommst du dorthin?

Dein Alltag hält dich gefangen und du spürst, wie deine natürliche Bindung zur Natur immer mehr verblasst.

Stop! Es wird Zeit, dass wir das ändern.

Mit der richtigen Anleitung und den passenden Übungen kann jeder seine Naturverbinding stärken – auch du.

In diesem Leitfaden teile ich meine bewährten Tipps und teile 33 konkrete Übungen und Ideen zur Stärkung deiner Naturverbinding.

Sie sind das Ergebnis meiner eigenen Erfahrungen und meiner Leidenschaft, Menschen dabei zu unterstützen, sich wieder mit der Natur zu verbinden.

Ich bin bereit, diese Reise mit dir zu starten. Bist du es auch? Dann lass uns in eine Welt eintauchen, die Abenteuer, Inspiration und tiefe Zufriedenheit verspricht.

## Was ist Naturverbinding und warum ist sie wichtig?

**Naturverbinding ist das Empfinden, Teil der Natur zu sein. Sie stärkt unsere Gesundheit und Zufriedenheit. Draußen spüren wir Lebendigkeit, kommen zur Ruhe und tanken Kraft. So motiviert Naturverbinding auch, die Umwelt zu schützen.**

Fakt ist: Naturverbinding ist mehr als nur ein Spaziergang durch den Wald, besonders wenn [Waldbaden](#), [Detox und Achtsamkeit zu reinen Lifestyle-Produkten verkommen](#).

Es ist ein tief empfundenes Gefühl der Zugehörigkeit und Verbundenheit.

Naturverbundenheit ist das Bewusstsein, dass wir ein Teil der Natur sind und nicht getrennt von ihr.



Studien zeigen, dass Naturverbundenheit positive Effekte auf unsere psychische und physische Gesundheit hat.

So kam eine [Studie der Universität Stanford](#) zu dem Ergebnis, dass schon 50 Minuten Walking oder Wandern in der Natur messbare Verbesserungen bei Stimmung, Gedächtnisleistung und Kreativität bewirken kann.

Die Verbundenheit mit der Natur hat viele Vorteile:

1. **Bessere körperliche Gesundheit:** Aktivitäten draußen wie Wandern oder Gartenarbeit können die [Fitness](#) verbessern.
2. **Geistige Klarheit:** Zeit in der Natur zu verbringen, kann helfen, den Kopf freizubekommen.
3. **Kreativitätssteigerung:** Die Natur kann die Kreativität durch neue Eindrücke und Ruhe fördern.
4. **Verbesserte Stimmung:** Frische Luft und natürliches Licht können helfen, die Stimmung zu heben.
5. **Stärkere Resilienz:** Herausforderungen in der Natur zu meistern, stärkt das Durchhaltevermögen.
6. **Lernmöglichkeiten:** Die Natur bietet unendlich viele Lerngelegenheiten, von Pflanzenkunde, Naturhandwerk bis zu Tierverhalten.
7. **Nachhaltiges Leben:** Naturverbundenheit fördert umweltfreundliches Handeln.
8. **Soziale Verbindungen:** Gemeinsame Naturerlebnisse können Freundschaften stärken.
9. **Innere Ruhe:** Natur hilft, inneren Frieden zu finden.
10. **Achtsamkeit:** Im Grünen kann man lernen, im Moment zu leben.

Unsere Naturverbindung zu stärken ist deshalb nicht nur gut für uns selbst, sondern auch für unseren Planeten.

## Meine 5 wichtigsten allgemeinen Tipps zur Stärkung deiner Naturverbindung

Lasst uns mit einigen grundlegenden, aber wichtigen Empfehlungen beginnen.

Diese fünf Tipps sind der Ausgangspunkt für jeden, der seine Naturverbindung stärken möchte.

1. **Verbringe Zeit in der Natur:** Es mag offensichtlich klingen, aber um eine Beziehung zur Natur aufzubauen, musst du Zeit mit ihr verbringen. Ziehe deine Schuhe aus, spaziere durch das Gras oder setze dich einfach nur unter einen Baum und lausche dem Vogelgesang.
2. **Verbinde dich mit deinem Körper:** Achte auf deine Atmung, deine Bewegungen, deine Sinne. Wie reagiert dein Körper auf die Natur?
3. **Nutze die Natur als Quelle der Inspiration:** Lasse deiner Kreativität freien Lauf in der Natur. Vielleicht möchtest du ein Gedicht über eine Blume schreiben oder ein Bild aus Steinen legen.
4. **Verbinde dich mit anderen Naturverbundenen:** Teile deine Erfahrungen und lerne von anderen. Eine Community von Gleichgesinnten kann helfen, sich motiviert und inspiriert zu fühlen.
5. **Nutze die Natur als Ort der Entspannung:** Lasse den Stress des Alltags hinter dir und finde Ruhe und Entspannung in der Natur.

Eine Erfahrung, die Anna mit mir mal während eines Seminars teilte:

*Anna litt immer wieder unter Stress und Erschöpfung durch ihren hektischen Bürojob, ein Symptom des modernen Lebens, das oft mit der [60% verlorenen Naturverbindung durch den Kapitalismus](#) in Verbindung gebracht wird. Auf Anraten einer Freundin begann sie, einmal pro Woche wandern zu gehen.*

*Draußen in der Natur spürte sie schon nach kurzer Zeit, wie ihr die Bewegung an der frischen Luft guttat. Sie begann irgendwann, Vogelgesänge zu unterscheiden und freute sich über die ersten Blüten im Frühling.*

*Fakt war: Die Naturgab ihr Kraft und Ausgleich. Nach einem Jahr war das regelmäßige Wandern für Anna eine Art Therapie geworden.*

*Sie fühlte sich der Natur viel näher und betrachtete sie als Quelle für ihr inneres Gleichgewicht.*

Diese Tipps mögen einfach klingen, aber sie erfordern Engagement und Praxis.

Sei geduldig mit dir und erlaube dir, deine eigene, einzigartige Beziehung zur Natur zu entwickeln.

Für Coaches: Auch wenn du mit deinen Klientinnen und Klienten unterwegs bist, solltest du viel Zeit

einplanen – die Dinge müssen wachsen. Hier habe ich für dich einen passenden Ratgeber: "[Natur als Spiegel: Reflexionsmethoden für Coaches](#)".

Jetzt, wo wir die Grundlagen geklärt haben, kommen wir zu den konkreteren Übungen und Ideen, die dir helfen sollen, deine Naturverbindung zu stärken, und die sich oft als [kleine Rituale für jeden Tag](#) eignen.

## 33 konkrete Übungen und Ideen zur Stärkung deiner Naturverbindung

Jetzt möchte ich meinen persönlichen Übungsschatz mit dir teilen.

Hier sind 33 konkrete Übungen und Ideen, mit denen du deine Verbindung zur Natur kraftvoll stärken kannst:

**1. Wandering:** Kennst du das Gefühl, wenn du einfach nur herumstreifst, ohne Ziel oder Richtung, nur dem Ruf der Natur nachgehst? Das ist Wandering. Kein Weg, kein Ziel, nur du und die Natur. Es ist eine wunderbare Art, die Natur zu erkunden und mit ihr in Verbindung zu treten.



**2. Den "Eulenblick" üben:** Hast du schon mal einen Eulenblick gehabt? Es ist ein Weitwinkeltblick, der deine Wahrnehmung erweitert. Übe es: Bleibe stillstehen, weite deinen Blick und versuche, in die Weite zu schauen, ohne dich auf ein bestimmtes Objekt zu konzentrieren.

**3. Barfuß durch den Wald gehen:** Die Erde fühlen, die Natur direkt unter deinen Füßen spüren. Das ist eine der konkretesten und direktesten Arten, dich mit der Natur zu verbinden.



**4. Mit allen Sinnen eine Pflanze erkunden:** Hier riechst du, fühlst, beobachtest. Du fokussierst dich auf eine einzelne Pflanze und explorierst sie mit allen deinen Sinnen.

**5. Ein Tier im Wald beobachten:** Finde ein Tier und beobachte es, ohne dich zu bewegen oder Lärm zu machen. Du wirst staunen, was du dabei alles lernen kannst!

**6. Eine Nacht im Wald verbringen:** Nimm dir einen Schlafsack und eine Isomatte und verbringe eine Nacht unter dem offenen Himmel. Du wirst überrascht sein, wie lebendig die Natur nachts sein kann.



**7. Einen Sitzplatz finden und still sitzen:** Suche dir einen gemütlichen Platz, an dem du einfach nur

sitzen und die Natur beobachten kannst. Du wirst sehen, wie sich deine Wahrnehmung vertieft und deine Verbindung zur Natur stärker wird.

**8. Vogelstimmen identifizieren:** Die Stimmen der Vögel sind die Musik der Natur. Lerne, sie zu identifizieren und ihnen zuzuordnen. Dies schärft nicht nur dein Gehör, sondern bereichert auch dein Wissen über die Natur.

**9. Silent Walk:** Bei einem stillen Waldspaziergang konzentrierst du dich ganz auf die Geräusche der Natur. Eine wunderbare Übung, um in den Moment zu kommen und deine Sinne zu schärfen.



**10. Naturtagebuch führen:** Notiere all deine Beobachtungen, Gedanken und Gefühle über die Natur. Mit der Zeit wird dein Naturtagebuch ein unschätzbare Schatz sein, der deine Verbindung zur Natur widerspiegelt und stärkt.

**11. Das Naturhandwerk kennenlernen und Dinge herstellen:** Lerne die Kunst des Naturhandwerks kennen und stelle eure eigenen Werkzeuge oder Kunstwerke her. Diese Techniken zu lernen und zu praktizieren, kann nicht nur Spaß machen, sondern auch ein tiefes Gefühl der Befriedigung und der Verbindung zur Natur hervorrufen.



**12. Waldmeditation:** Schaffe dir einen ruhigen Platz im Wald und nutze die heilende Kraft des Waldes, um zu meditieren und innere Ruhe zu finden.



**13. Baumbegegnung:** Setze dich mit deinem Rücken gegen einen Baum, schließe die Augen und fühle die Energie des Baumes. Es ist eine tiefe und kraftvolle Erfahrung, die deine Wertschätzung für Bäume auf ganz neue Weise fördern kann.

**14. Wildkräuter sammeln und in der Küche verwenden:** Entdecke die Vielfalt der Wildkräuter, lerne sie zu identifizieren, zu sammeln und in deiner Küche zu verwenden.



**15. Einzelne Bäume über einen längeren Zeitraum beobachten:** Wähle einen Baum und beobachte ihn über die Jahreszeiten hinweg. Du wirst erstaunt sein, wie viel du von einem einzelnen Baum lernen kannst.

**16. Anleitung zur Identifizierung von Tierfährten lernen:** Lerne, wie du Tierfährten lesen und verstehen kannst. Dies erfordert Geduld und Übung, aber es ist auch unglaublich lohnend. (Finde hier den "[Anfänger-Guide](#)" und hier "[Tierspuren im Schnee](#)")



**17. Regelmäßige Natur-Photowalks:** Nimm deine Kamera mit und mache Spaziergänge in der Natur. Versuche, die Schönheit der Natur in deinen Fotos einzufangen.



**18. Eine Pflanze von der Blüte bis zur Samenreife begleiten:** Wähle eine Pflanze und folge ihrem Wachstum von den ersten Knospen bis zur Samenreife.



**19. Herstellung von Schnüren aus Naturmaterialien:** Lerne, wie du [Schnüre](#) aus natürlichen Materialien wie Rinde oder Fasern herstellen kannst.



**20. Geschichten und Mythen über lokale Pflanzen und Tiere recherchieren:** Tauche tiefer in die Welt der lokalen Flora und Fauna ein, indem du Geschichten und Mythen erforschst, die sich um sie ranken.

**21. Ein eigenes kleines Biotop im Garten oder auf dem Balkon anlegen:** Gestalte einen kleinen naturnahen Lebensraum, in dem sich Tiere und Pflanzen wohlfühlen können.

**22. An einem Survival- oder Bushcraft-Kurs teilnehmen:** Erlange grundlegende [Überlebensfertigkeiten](#) und lerne, wie du in der Wildnis zurechtkommst.

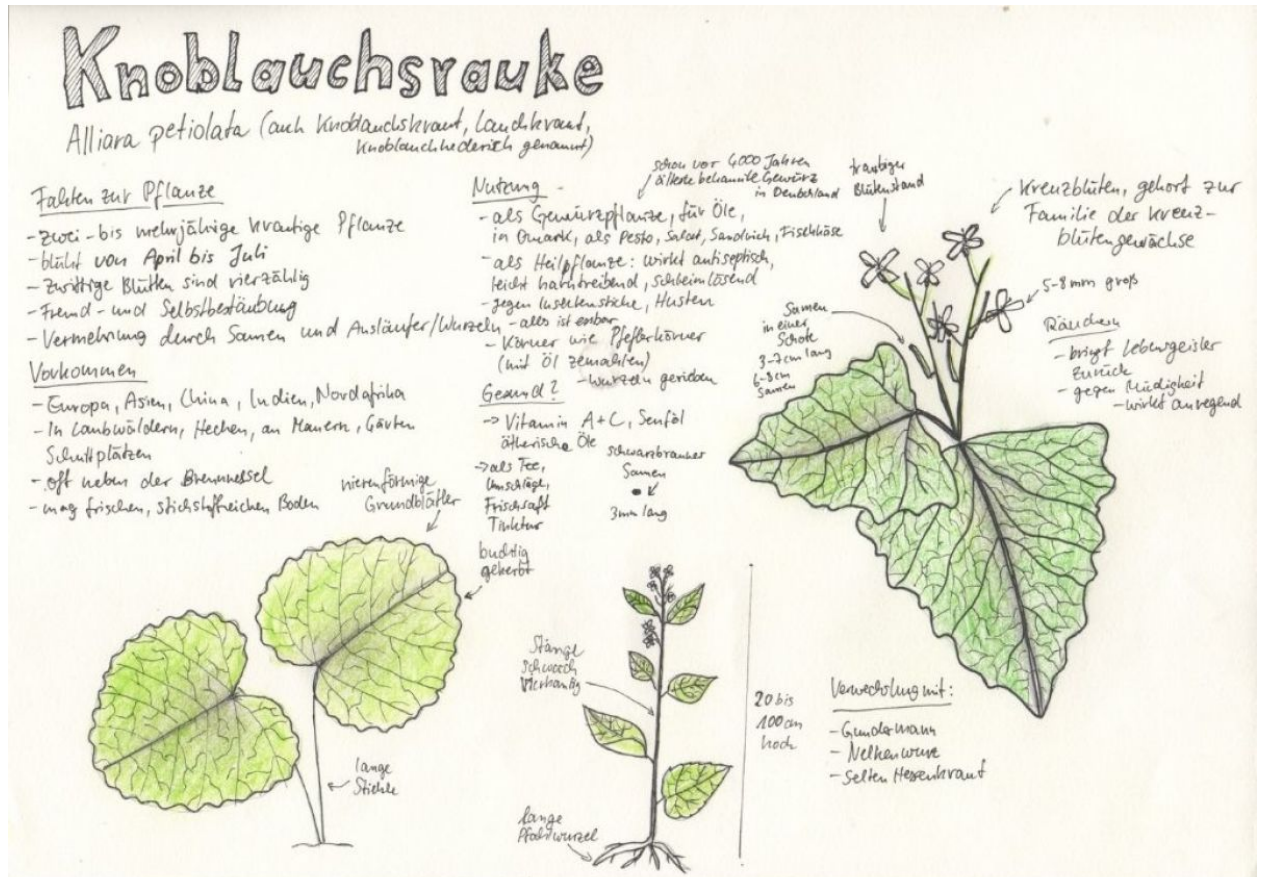


**23. Im Freien künstlerisch tätig sein – zeichnen, malen, schnitzen:** Nutze die Natur als Inspiration und

Materialquelle für deine künstlerischen Projekte.

**24. Die Sterne und Planeten beobachten und Konstellationen lernen:** Entdecke den Nachthimmel und lerne, Sterne und Planeten zu identifizieren.

**25. Ein Nature Journaling anlegen:** Beginne ein Naturtagebuch und dokumentiere Pflanzen, Tiere und Naturereignisse, die du erlebst.



Ein Journal von [survival-kompass.de](http://survival-kompass.de)

**26. Schnitzen:** Lerne die Kunst des Schnitzens und schärfe dabei deine Aufmerksamkeit und Gelassenheit.



Lies auch

[Die 5 besten Schnitzmesser für Kinder - und warum ich keine Opinel-Messer empfehle + Schnitzratgeber für Eltern](#) – Erfahre vom Wildnispädagogen und Wildnis-Mentor, welche Messer am besten für Kinder zum Schnitzen geeignet sind. Sind Opinel Kindermesser wirklich gut?

**27. Land-Art:** Kreiere Kunstwerke aus natürlichen Materialien wie Steinen, Blättern und Zweigen.



**28. Naturbezogene Gehmeditation:** Eine Gehmeditation in der Natur kann unglaublich beruhigend sein und deine Achtsamkeit und Naturverbinding stärken.

**29. Feuer entzünden:** Lerne verschiedene Techniken, um ein [Feuer zu entfachen](#). Dies ist eine grundlegende Überlebensfähigkeit und eine tolle Möglichkeit, sich mit der Natur zu verbinden.



**30. Das Wetter und seine Veränderungen bewusst beobachten:** Der Wechsel der Jahreszeiten, das Aufziehen eines Sturms – die Natur ist ständig in Bewegung. Ein bewusstes Beobachten des Wetters kann deine Verbindung zur Natur stärken.

**31. An Natur-Workshops oder Wildniscamps teilnehmen:** Erweitere dein Wissen und deine Fähigkeiten durch die Teilnahme an Workshops oder Wildniscamps.

**32. Wildpflanzen für Heilzwecke nutzen lernen:** Lerne, wie du [Wildpflanzen für medizinische Zwecke](#) nutzen kannst, und entdecke die heilende Kraft der Natur.



**33. Naturbezogene Rituale und Zeremonien:** Schaffe deine eigenen Rituale oder Zeremonien, die deine Verbindung zur Natur feiern und stärken. Oder nehme an solchen teil. Ein Ritual ist etwa das [Räuchern](#), die [Danksagung](#) oder das [Naturmuseum](#).



Diese Übungen sind lebendige Werkzeuge, die tief in die Erde der Natur und in die Seele deines Seins hineinreichen.

**Probier sie aus, mach sie zu deiner eigenen Praxis, und ich verspreche dir, dass du eine tiefere und lebendigere Beziehung zur Natur entwickeln wirst.**

Die Reise dorthin mag manchmal herausfordernd sein, doch ich versichere dir, dass sie voller Wunder und Entdeckungen ist, die deine Liebe und dein Bewusstsein für die Natur und für dich selbst vertiefen werden.

Gib der Natur deine offene Hand und dein offenes Herz, und sie wird dir ihren unendlichen Schatz an Weisheit, Schönheit und Heilung offenbaren.



## **Fazit: Deine Naturverbindung lebendig gestalten**

Und da hast du sie: meine 33 konkreten Übungen und Ideen, die dir helfen können, deine Verbindung mit der Natur zu stärken.

Ich hoffe, sie inspirieren dich, tiefer in die Natur einzutauchen und deine ganz eigene Reise zur Naturverbindung zu beginnen oder weiter zu vertiefen.

Was mir immer wieder klar wird:

Wir haben die Natur nicht nur um uns herum, wir sind Teil von ihr.

Wir Menschen sind Natur - und wenn wir uns von ihr entfernen, entfernen wir uns von uns selbst.



Indem wir diese Verbindung wieder intensiv leben, fördern wir nicht nur unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit und Zufriedenheit, sondern wir stärken auch unseren Respekt und unsere Verantwortung für die Natur und unseren Planeten.

Wenn du das Gefühl hast, dass du mehr Anleitung und Unterstützung benötigst, möchte ich dir noch meinen Jahresfernkurs [Wildimpuls](#) empfehlen.

Es warten 52 duale Missionen auf dich und eine Weiterbildung in der Wildnispädagogik, bei der ich dir zeige, wie du eigene Kurse leitest und konzipierst.



Beim Wildimpuls-Fernstudium tauchen wir tief in das Wildnisleben ein

Vielleicht interessierst du dich aber auch für eine Ausbildung an einer [Wildnisschule](#). Dort kannst du deine Fertigkeiten vertiefen und unter Anleitung erfahrener Wildnispädagogen lernen und wachsen.

Ich kann dir insbesondere die Wildnisschule "[Weg der Wildnis](#)" und "[Wegweiser Wildnis](#)" empfehlen. An beiden habe ich schon erfolgreich Seminare belegt und ich gebe dort nun Kurse.

Ein Buch, das ich dir wärmstens ans Herz legen möchte: "[Freundschaft mit der Natur](#)" von Matthias Blaß. Es verbindet auf wunderbare Weise altes Naturwissen mit praktischen Übungen und führt dich Schritt für Schritt zu einer tieferen Naturverbindung.

---

Wo auch immer dein Weg dich hinführt, ich freue mich, dass wir gemeinsam diesen kleinen Abschnitt deiner Reise zur Naturverbindung gegangen sind.

Bleibe neugierig und offen, lerne, experimentiere, mache Fehler und probiere es erneut, denn das ist der natürliche Weg zum Wachstum.

*Und vor allem: Vergiss nie – die Natur ist immer da, offen und bereit, uns zu lehren, zu heilen und zu inspirieren, wenn wir nur bereit und offen sind, sie in unser Leben einzuladen.*

---

## Über den Autor des Ratgebers

### Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner ["Über mich"-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>