

# Kompaktlehrgang Waldtherapie und Wald-Gesundheitsberatung im Integrativen Verfahren

## Curriculum/Seminarbeschriebe

**Seminarzeiten:** Freitag, 15h00 – 18h00 / 19h00 – 21h00  
Samstag, 09h00 – 12h00 / 14h30 – 18h00 / 19h00 – 20h30  
Sonntag, 09h00 – 12h00 / 13h00 – 15h00

### Seminare:

WE	Titel/Inhalt
<b>Grundstufe → Grundlagen und Selbsterleben</b>	
<b>1</b>	<p><b>Walderleben in der Praxis I: Ankommen im Wald, bei sich selbst, in der Gruppe, im Integrativen Verfahren.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung, Verortung der Methode im Integrativen Verfahren und den Neuen Naturtherapien</li> <li>• Integrative Kernkonzepte: bio-psycho-sozial-ökologisches Menschenbild, Leibsobjekt in Kontext und Kontinuum, informierter Leib, Ökopsychosomatik</li> <li>• Erfahren und Reflexion des eigenen Naturbezugs, „der Wald meiner Kindheit“ (Ökologisation)</li> <li>• Differenzierung und Angrenzung der Arbeitsfelder Waldtherapie, Waldpädagogik, Gesundheitsberatung, Erlebnispädagogik</li> <li>• Geschichte des Waldes</li> <li>• Den Wald betreten, den Wald lesen, unterschiedliche Anmutungen wahrnehmen</li> </ul>
<b>2</b>	<p><b>Walderleben in der Praxis II: Mit allen Sinnen. Phänomene des Waldes.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Multisensorisches Walderleben/Spaziergang, Sinneswahrnehmungsübungen</li> <li>• Waldkleid der Schweiz: die wichtigsten Waldbäume, -gesellschaften und Waldbilder</li> <li>• Integratives Lernmodell, komplexes Lernen, Bedeutung des persönlichen Prozesses, ökologisches Lernen</li> </ul>
<b>3</b>	<p><b>Walderleben in der Praxis III: Gemeinsam unterwegs, zur Gruppe werden. Wald-Soziologie.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruppenprozessanalyse 1</li> <li>• Phasen im tetradischen Modell</li> <li>• Philosophie des Weges als Integratives Grundkonzept</li> <li>• Wald-Soziologie: Wie unterstützen und konkurrieren sich Lebewesen im Wald?</li> <li>• Persönliche Umsetzungsvisionen</li> </ul>
<b>4</b>	<p><b>Waldmedizin/Waldbaden I: Wald als Heilraum.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen Waldmedizin, Waldbaden</li> <li>• Begriffsklärungen: Shinrin Yoku / Waldtherapie</li> <li>• Geschichte der Waldtherapie</li> <li>• Verbreitung von Waldbaden / Waldtherapie: aktueller internationaler Stand</li> <li>• Forschungsstand der Effekte von Waldtherapie</li> <li>• Kleine Sinneskunde mit praktischen / kreativen Übungen im Wald</li> <li>• Achtsamkeit und Atmung</li> <li>• Physiologie des Atmens – die menschliche Lunge und der Wald als Lunge für den Menschen</li> <li>• Der Einfluss von Wald-Terpenen auf den Menschen</li> </ul>

5	<p><b>Grundlagen und Methoden der Integrativen Wald-Gesundheitsberatung. Wald als Ökosystem.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Integrativer Gesundheitsbegriff: ein dynamisches bio-psycho-sozial-ökologisches Geschehen</li> <li>• Gesundheitsdiagnostik, 5 Säulen-Modell, Stress/Frische</li> <li>• Beratungswissen: Ziele, Techniken, Beratungskompetenzen</li> <li>• Modalitäten und Tiefungsebenen, 4 Wege, Wirkfaktoren</li> <li>• souveräne Berater*innen-Persönlichkeit</li> <li>• Wald im Kontext der Gesellschaft: Was der Wald für uns leistet: Wald als Lebens- und Erholungsraum, Wald- und Holznutzung, Naturgefahren, Biodiversität</li> <li>• Waldgesundheit, Waldökologie</li> <li>• Waldrecht, Wald als Eigentum, Waldbewirtschaftung</li> </ul> <p>Persönliche Projekte konkretisieren</p>
6	<p><b>Waldtherapie in der Praxis IV: Wald als Spiegel. Vertiefte Resonanz.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertieftes Resonanzerleben, meditatives Naturerleben, „irenische“ sanfte Gefühle, Heilkraft ästhetischer Erfahrung</li> <li>• komplexe Achtsamkeit, Ökophilie, Oikeiosis, konviviale Ethik</li> <li>• Die Farbe Grün, Grünkraft</li> <li>• Doppelte Ökopsychosomatik: Wie geht es mir? Wie unserem Wald? Mir im Wald? Dem Wald mit mir?</li> <li>• Kreative Naturgestaltungen / Forest Art als individuelle Selbsterfahrung und im Gruppenprozess</li> <li>• Ressourcenmetaphern, Arbeit mit Symbolen</li> <li>• Biographiearbeit</li> <li>• Intermediale Quergänge: grünes Schreiben</li> <li>• Konkretisierung der Zwischenprojekte</li> </ul>
7	<p><b>Das Integrative Verfahren als theoretische Grundlage in den Neuen Naturtherapien</b></p>
8	<p><b>Supervision I: Praxisreflexion, Zwischenprojekte.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Integrative Supervision im naturtherapeutischen Kontext</li> <li>• Zwischenprojekte: Anleitung mit Konzeptverknüpfung</li> <li>• Waldtherapie/-gesundheitsberatung in der Praxisreflexion</li> <li>• Persönliche Pläne/Visionen/Umsetzungsmöglichkeiten</li> <li>• spezifische Zielgruppen, Therapie/Beratung, Tiefungsebenen</li> <li>• Auswertung im Plenum</li> </ul>
<p><b>Aufbaustufe → Anwendung</b></p>	
9	<p><b>Gruppen leiten im Wald. Führen und Freiraum lassen.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruppenprozessanalyse 2 – Welche Rolle nehme ich in der Gruppe ein? Wie sehe ich mich, wie die anderen?</li> <li>• Arbeit mit Gruppen</li> <li>• Aufgabe und Funktion der Gruppenleitung: Wie führe ich und lasse Freiraum?</li> <li>• Wirkungen unterschiedlicher Waldbilder und Waldstandorte auf Gruppenprozesse im Wald</li> <li>• Charakterbäume und Baumcharaktere als Seelenspiegel</li> <li>• Gezielte Vertiefung Waldwissen aufgrund der Bedürfnisse der Teilnehmenden</li> <li>• Infos zur schriftlichen Abschlussarbeit</li> </ul>

10	<p><b>Die therapeutische/beraterische Beziehung gestalten.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie gestalte ich den Kontakt zum Wald? Wie begleite ich unterschiedliche Menschen und Gruppen bei ihren eigenen Waldbegegnungen?</li> <li>• Beziehungsmodelle, Beziehung als Ko-respondenzprozess</li> <li>• Affiliation, Konvivialität, doppelte Expertenschaft, wechselseitige Empathie</li> <li>• Therapeutische Grundregel, Ethik</li> <li>• Prozessgestaltung, tetradisches Modell</li> <li>• Umgang mit Krisen</li> </ul>
11	<p><b>Integrative Gesundheits- und Krankheitslehre, ökopsychosomatisches Krankheitsmodell.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anthropologisches, ökopsychosomatisches Gesundheits-Krankheitsmodell, multiple Entfremdung</li> <li>• Klinische Gesundheits-/Krankheitslehre</li> <li>• Indikationen und Kontraindikationen für Gruppen mit psychisch Kranken im Wald</li> <li>• Gesundheits-/Krankheitspanorama als Naturgestaltung</li> </ul>
12	<p><b>Waldmedizin/Waldbaden II: Stress und Resilienz. Störungsökologie. Sicherheit im Wald.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was ist Stress? Stressmodell und Physiologie, Resilienz und Resistenz</li> <li>• Selbsterfahrung der Stressregulation im Wald</li> <li>• Störungsökologie von Mensch und Wald: Wald im Kontext von Störungen, Waldentwicklung, Wald und Klimawandel</li> <li>• Umgang mit Gefahren im Wald, Unfälle / Zwischenfälle, Haftung und Sicherheit, Notfallkonzepte</li> <li>• Wildtiere und Pflanzen im Wald</li> </ul>
13	<p><b>Supervision II: Rückblick, Gruppenevaluation, Praxisreflexion.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertiefte Auseinandersetzung mit dem Mehrebenenmodell in der Integrativen Supervision</li> <li>• Waldtherapeutische/gesundheitsberaterische Praxisreflexion</li> <li>• Projektreflexion</li> <li>• Rückblick auf den persönlichen Ausbildungsprozess</li> <li>• Reflexion der Gruppenprozesse</li> </ul>

Änderungen vorbehalten.

### Zusätzliche Weiterbildungselemente:

**Selbststudium Literatur und Erarbeitung der Theorie in selbstorganisierten Kleingruppen:** ca. 100 Stunden

**Zwischenprojekt im 8. WE:** Präsentation einer persönlichen Projektidee und praktische Anleitung einer darauf basierenden waldtherapeutischen Sequenz, Verknüpfung mit theoretischen Konzepten

**Kolloquium:** mündliche Prüfung zur Theorie der Integrativen Naturtherapie, in Dreier-/Viergruppen (1h)

**Schriftliche Abschlussarbeit:** z.B. Projekt-, Methoden- oder Theoriearbeit aus dem Feld der Integrativen Naturtherapie, Thema gemäss Absprache mit wissenschaftlicher Leitung. Für Beispiele siehe diverse Arbeiten in den Grünen Texte der EAG: <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/>

### Informationen und Anmeldung:

Weitere Informationen, Seminaraten und -leitungspersonen sowie Informationsveranstaltungen finden Sie auf [www.integrative-therapie-seag.ch](http://www.integrative-therapie-seag.ch)

Fragen und Anmeldung bitte an [info@integrative-therapie-seag.ch](mailto:info@integrative-therapie-seag.ch) – besten Dank für Ihr Interesse!