



# DER NATURBOOST – PROFITIERE 3-FACH! +HABIT-TRACKER.

Von der Natur kannst Du auf 3 Ebenen profitieren:

- der körperlichen: Stress-Symptome können gelindert werden.
- der mentalen: Deine Konzentrationsfähigkeit steigt.
- der psychischen: Du fühlst Dich verbunden und integriert.

Dazu musst Du nicht in die Wildnis ziehen. Der Schlüssel liegt vielmehr darin, die Natur in vielfältiger Weise in Dein Leben zu holen. Hier findest Du Inspiration und einen **Habit-Tracker** für einen Monat. Klingt vielleicht verrückt, aber auch noch so gute Gewohnheiten etablieren sich nicht von selbst. Sie wollen gepflegt werden. Ein Habit-Tracker unterstützt Dich dabei, dran zu bleiben!

## Körperlich profitieren:

In der Natur zu sein, zum Beispiel im Wald, kann Deinen Parasympathikus aktivieren: er sorgt für Ruhe und Erholung. Dabei senkt er sämtliche Stressparameter wie einen hohen Puls, Blutdruck und Stresshormone im Blut. Dazu solltest Du **pro Woche** mindestens **45 Minuten** in der Natur sein – möglichst weit entfernt von Straßen. Außerdem justiert natürliches Tageslicht Deine Innere Uhr. Dadurch ist Dein Körper + Geist tagsüber wirklich wach und abends wirklich so müde, um zu schlafen. Deswegen solltest Du **vormittags** mindestens 20 Minuten im Freien verbringen. Auch bei Wolken ist die Wirkung nachgewiesen. Alternativ kannst Du zum Beispiel im Bad eine Tageslichtlampe aufstellen. Aber nur morgens benutzen!

## Mental profitieren:

Wenn Du Dich in Grübeleien verstrickst, leg eine Pause ein. Verbringe **30 Minuten** im nächstgelegenen Grün. Sei einfach dort und nimm möglichst viele verschiedene Dinge wahr. Mit allen Sinnen! Was siehst Du? Was hörst Du? Was riechst Du? Was spürst Du? So verankerst Du Dich in dem Moment. Auch wenn Du nicht weißt, was Du tun sollst, bleibe 30 Minuten dort und besinne Dich.

## Psychisch profitieren:

Verbinde Dich täglich mit der Natur, um Dein Wohlbefinden zu fördern. Verbringe 10 Minuten mit etwas Natürlichem: das kann ein Spaziergang im Park sein. Das kann das interessierte Beobachten von Bäumen am Straßenrand sein. Das kann das Pflegen einer Zimmerpflanze sein. Oder Deiner Balkonkräuter. Sei in jedem Fall interessiert und staune!

Um das so genannte „ozeanische Gefühl“ zu erleben, Dich also als Teil eines großen Ganzen zu fühlen, empfehle ich Dir die Naturreise am Ende der Podcastfolge #5.

Mehr dazu findest Du in meinem Podcast **Naturrausch**, Folge #005: **Der Naturboost – profitiere 3-fach!** Oder auch in der dazugehörigen Kurzversion.



## Habit-Tracker:

Setze für jeden Tag, an dem Du Dich mit der Natur auf die eine oder andere Art verbunden hast, ein Kreuzchen. Für größere Ausflüge ein Ausrufezeichen!

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

### Guter Anfang.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

### Die Veränderung beginnt! Weiter so!

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

### Wow, eine neue Gewohnheit formt sich!

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

### Champion!