

NaturKONTAKTE

Achtsame Übungen als Ausgleich zum digitalen Alltag



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Energie

Mittelstand-Digital

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Das NaturKONTAKTE-Set wurde am Fraunhofer IAO entwickelt und für Mittelstand-Digital angepasst.

Idee

Anne Elisabeth Krüger

Konzepte, Umsetzung, Texte und Layout

Anne Elisabeth Krüger, Sarah Hagenlocher und
Geraldine Schillinger

Inspiration

Waldbaden (ISBN: 9783866866812), Bootcamp
Bootleg (d.school), Achtsamkeitsübungen (MBSR),
Erlebniskategorien (HdM)

Copyright

Veröffentlicht unter BY-SA-Lizenz – Nutzung und
Anpassung erlaubt mit Quellenangabe.
Kein Weiterverkauf gestattet.

Herausgegeben von Fraunhofer IAO für das Mittel-
stand-Digital Zentrum Fokus Mensch im 09/2025.
Nobelstraße 12, 70569 Stuttgart

Das Mittelstand-Digital Netzwerk bietet mit den Mittel-
stand-Digital Zentren und der Initiative IT-Sicherheit in
der Wirtschaft umfassende Unterstützung bei der Digi-
talisierung. Kleine und mittlere Unternehmen profitie-
ren von konkreten Praxisbeispielen und passgenauen,
anbieterneutralen Angeboten zur Qualifikation und IT-
Sicherheit. Das Bundesministerium für Wirtschaft und
Energie ermöglicht die kostenfreie Nutzung der An-
gebote von Mittelstand-Digital. Weitere Informationen
finden Sie unter www.mittelstand-digital.de.

Überblick der achtsamen Übungen



Kategorien der achtsamen Übungen



Was können die Übungen leisten?

Die Übungen führen in einen achtsamen Kontakt mit der Natur – und fördern so Wohlbefinden, Kreativität und nachhaltiges Verhalten. Sie schaffen in Workshops und Meetings eine offene, wertschätzende Atmosphäre, die die Zusammenarbeit erleichtert und innovative Lösungen begünstigt. Unternehmen profitieren von gesteigerter Produktivität, stärkerem Teamzusammenhalt und einem positiven Arbeitsklima.

Was brauchst du für die Übungen?

Eigentlich brauchst du nur dich, ein bisschen Natur und ca. 5-10 min Zeit.
Such dir eine Übung aus und fang einfach an.



Mittelstand-Digital
Zentrum
Fokus Mensch

Kategorie

Mit anderer **Perspektive**

Bei diesen Übungen geht es darum, die Natur aus einer anderen Perspektive wahrzunehmen. Erinnerst du dich noch an die Zeit, als du ein Kind warst, die Welt noch voller Wunder war und du neugierig alles mit sehr viel Zeit und ohne Vorurteile betrachtet hast? Oder wie nehmen eigentlich Ameisen die Welt wahr – alles erscheint riesig und man wird plötzlich winzig klein. Wie verändert sich deine Sichtweise auf die Natur? Was entdeckst du Neues oder Unerwartetes?

- **Übung 1** Schnecken**perspektive**
- **Übung 2** Kinder**perspektive**
- **Übung 3** Muster**perspektive**



Übung 1

Schneckenperspektive

Bevor es losgeht

Wir sind während dem Gehen im Alltag oft in Gedanken vertieft oder sehen unseren Körper auf dem Weg nur als Mittel, um das Ziel zu erreichen. Wir vergessen dabei oft, dass wir überhaupt gehen, oder laufen bedingt durch Stress und Co. automatisch schneller.

Durch langsames, achtsames Gehen lenkst du deine Aufmerksamkeit bewusst auf die Aktivität an sich und was du dabei fühlst und wahrnimmst. Diese Übung eignet sich besonders gut, um z.B. einen bekannten Weg anders wahrzunehmen und dabei Neues zu entdecken.

Nimm achtsam wahr

Entscheide dich für einen Startpunkt für deinen achtsamen Spaziergang und beginne zu laufen. Achte dabei auf deine Atmung und gehe bewusst langsam.

- Was siehst, hörst, fühlst und riechst du? Achte dabei auf Details.
- Was findest du interessant, spannend, schön oder irritierend?

Setze dich nun z. B. auf eine Bank, schließe die Augen und spüre in dich hinein.

- Wie fühlst du dich nach dem Spaziergang?
- Hast du etwas anderes wahrgenommen?
- Wenn ja, was und wie?



NatureFact

Wusstest du, dass man die Zeit langsamer wahrnimmt und es Stress reduziert, wenn man achtsam geht?



Übung 2

Kinderperspektive

Bevor es losgeht

Kinder nehmen die Welt anders wahr als Erwachsene. Die Zeit vergeht viel langsamer, weil vieles neu und aufregend ist und sie alles entdecken wollen.

Mit dieser Übung möchten wir es dir ermöglichen, diese Neugier auf die Natur zu empfinden. Mache hierfür einen Spaziergang und lass dich dabei auf die Perspektive eines Kindes ein. Dabei kannst du selbst entscheiden, wie lang dieser wird und ob du einen bereits bekannten Weg oder einen neuen nimmst.

Nimm achtsam wahr

Versetze dich nun in die Perspektive eines Kindes und versuche die Natur um dich herum neugierig und ohne Wertung mit wachem Blick achtsam wahrzunehmen.

- Was siehst, hörst, fühlst und riechst du? Achte dabei auf Details.
- Was findest du interessant, spannend, schön oder irritierend?

Setze dich nun z. B. auf eine Bank, schließe die Augen und spüre in dich hinein.

- Wie fühlst du dich nach dem Spaziergang?
- Hast du etwas anderes wahrgenommen?
- Wenn ja, was und wie?



NatureFact

Wusstest du, dass Kinder Dinge wahrnehmen, die Erwachsene aufgrund selektiver Aufmerksamkeit nicht sehen? (S. 13)



Übung 3

Musterperspektive

Bevor es losgeht

Muster, Prinzipien und Prozesse aus der Natur können wir nachahmen, verwenden oder uns davon inspirieren lassen, innovative Lösungen für technische Herausforderungen zu entwickeln. So ist die Aerodynamik von Flugzeugen z.B. von Vögeln inspiriert.

Mit dieser Übung wirst du angeleitet, einen Spaziergang in der Natur zu machen und dabei einen bewussten Blick auf die Muster, Strukturen und Materialien der dich umgebenden Natur zu lenken.

Nimm achtsam wahr

Beginne nun deinen Spaziergang. Achte währenddessen bewusst auf Muster und interessante Strukturen – ob auf Blättern, auf dem Boden oder anderswo.

- Wo findest du interessante Muster?
- Findest du gleiche Strukturen auf unterschiedlichen Objekten?
- Gibt es Muster an Stellen, an denen du sie nicht erwartet hättest?

Setze dich nun z. B. auf eine Bank, schließe die Augen und spüre in dich hinein.

- Wie fühlst du dich nach dem Spaziergang?
- Hast du etwas anderes wahrgenommen?
- Wenn ja, was und wie?



NatureFact

Wusstest du, dass viele innovative Lösungen von der Natur inspiriert sind, wie z.B. der Lotuseffekt?



Mittelstand-Digital
Zentrum
Fokus Mensch

Kategorie

Mit allen Sinnen

Die Übungen leiten dich, die Natur wieder mit allen Sinnen wahrzunehmen. Es geht darum, in der Natur zu baden und sich als Teil des großen Ganzen zu fühlen. Dabei wird dir bewusst, dass du selbst Teil der Natur bist. Nutze alle deine Sinne, um ein immersives Erlebnis zu haben und dich mit deiner Lebensgrundlage zu verbinden.

- **Übung 1** Naturobjekte
- **Übung 2** Baumgeschichten
- **Übung 3** Naturbaden



Übung 1

Naturopunkte

Bevor es losgeht

Löwenzahn kommt häufig in der Natur vor. Manchmal nennen wir ihn auch Puste- oder Kuhblume. Oft gehen wir an ihm einfach vorbei oder betrachten ihn sogar als Unkraut.

Mit dieser Übung möchten wir dich einladen diese Pflanze und ihre Potenziale noch einmal bewusst wahrzunehmen. Gehe hierfür an einen Ort, wo du eine Löwenzahnpflanze vermutest und pflücke dir ein Blatt ab. Suche dir dann einen ruhigen Platz, an dem du dich entspannt hinsetzen und die Übung ungestört durchführen kannst.



Nimm achtsam wahr

Lege das Löwenzahnblatt vor dich hin.

- Welche Formen, Farben und Texturen kannst du erkennen?

Schließe deine Augen und betaste den Löwenzahn mit deinen Händen.

- Welche Strukturen und Konturen fühlst du? Ist er warm oder kalt?

Nutze auch deine anderen Sinne.

- Wie riecht und klingt er? Wie schmeckt er?



NatureFact

Wusstest du, dass man aus dem Naturkautschuk von Russischem Löwenzahn Fahrradreifen herstellen kann?



Übung 2

Baumgeschichten

Bevor es losgeht

Bäume sind ein wichtiger Bestandteil der Natur. Sie bieten uns Schutz, Schatten und verbessern die Luftqualität durch die Produktion von Sauerstoff. Für viele Tiere sind sie als Lebensraum überlebenswichtig.

Mit dieser Übung möchten wir dir ermöglichen, einen Baum mit allen Sinnen wahrzunehmen und die positiven Effekte davon zu spüren. Kennst du einen Ort, an dem es Bäume gibt?

Nimm achtsam wahr

Suche dir einen Baum aus und stell dich vor ihn.

- Welche Formen, Farben und Texturen kannst du erkennen?

Schließe deine Augen und berühre den Baum mit deinen Händen.

- Welche Strukturen und Konturen fühlst du? Ist er warm oder kalt?

Nutze auch deine anderen Sinne.

- Wie riecht er? Wie klingt er?

Setze dich unter den Baum.

- Wie fühlst du dich dabei?



NatureFact

Wusstest du, dass es im Yoga eine Übung gibt, bei der du dich wie ein Baum mit der Erde verwurzelst?



Übung 3

Naturbaden

Bevor es losgeht

Die Natur ist eine wichtige Quelle für Wohlbefinden, Resilienz, Kreativität und Motivation im Arbeitsalltag. Um die Vorteile bestmöglich zu erfahren, sollte man die Natur aktiv und bewusst wahrnehmen.

Dabei hilft die 5-4-3-2-1-Methode, um achtsam im Moment und in der Umgebung anzukommen. Um mit der Übung zu starten, suche dir einen schönen und sicheren Ort in der Natur oder im Wald. Nimm einige tiefe Atemzüge und lasse dich auf die Übung ein.

Nimm achtsam wahr

Finde einen sicheren Ort in der Natur, an dem du entspannen kannst und schaue dich um.

- Welche 5 Dinge siehst du?

Schließe deine Augen und lausche in die Natur.

- Welche 4 Dinge kannst du hören?

Nimm einen tiefen Atemzug.

- Welche 3 Dinge kannst du riechen?

Öffne die Augen und lass dich auf die Natur ein.

- Welche 2 Dinge kannst du spüren?
- Was schmeckst du im Moment?



NatureFact

Wusstest du, dass Waldbaden vorbeugend gegen Burnout und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wirken kann?



Mittelstand-Digital
Zentrum
Fokus Mensch

Kategorie

Mit weitem Blick

Im Rahmen dieser Übungen wirst du angeleitet, in die Beobachterrolle zu gehen und mit wach-samen Augen dem Schauspiel der Natur zu folgen. Entdecke die Wunder der Natur – vom Sonnenuntergang bis zum Tier in der Morgen-dämmerung. Erlebe die Lebendigkeit der Natur, nimm sie in dich auf und werde dir bewusst, dass alles im Fluss ist.

- **Übung 1** Sonnenwende
- **Übung 2** Himmels geschichten
- **Übung 3** Tierfabeln



Übung 1

Sonnenwende

Bevor es losgeht

Die Sonne ist für unser Leben auf der Erde extrem wichtig, sie ist unsere Wärme- und Lichtquelle. Sie bestimmt Tag und Nacht, Jahreszeiten und schlussendlich den Lauf der Natur.

Mit dieser Übung möchten wir dich einladen, dir entweder einen Sonnenauf- oder untergang bewusst wahrzunehmen. Suche dir hierfür einen geeigneten Tag und Platz mit guter Sicht heraus.

Nimm achtsam wahr

Setze oder stelle dich an den Ort deiner Wahl und atme dreimal ganz langsam und tief ein und aus. Betrachte nun den Sonnenaufgang oder -untergang.

- Welche Farben entstehen am Himmel?
- Wie verändert sich die Welt um dich herum?
- Wird es wärmer/kälter, dunkler/heller, bunter/farbloser, lebendiger oder ...?

Spüre nun in dich hinein und frage dich selbst:

- Wie geht es dir? Was bedeutet dieser Sonnenaufgang oder -untergang für dich?
- Liebst du eher den Tag oder die Nacht? Warum?
- Wie oft nimmst du die Sonne bewusst wahr?



NatureFact

Wusstest du, dass das ehrfürchtige Bestaunen von Sonnenauf- und untergängen positive Emotionen fördert?



Übung 2

Himmels geschichten

Bevor es losgeht

Wolken sind ein schönes Schauspiel der Natur. Sie prägen das Wetter, spenden Schatten und ändern die Atmosphäre und Lichtverhältnisse auf der Erde. Der Himmel wechselt seine Farben und Erscheinung innerhalb des Tages, Monats und Jahres.

Mit dieser Übung möchten wir dich einladen, den Himmel und die Wolken bewusst wahrzunehmen. Suche dir hierfür einen geeigneten Platz im Freien aus und beobachte, was sich am Himmel abspielt.

Nimm achtsam wahr

Setze oder stelle dich an den Ort deiner Wahl und atme dreimal ganz langsam und tief ein und aus. Schau nun in den Himmel.

- Welche Farben entstehen am Himmel?
- Wie verändert sich die Welt um dich herum?

Beobachte die Wolken.

- Sind heute Wolken am Himmel zu sehen?
- Welche Formen kannst du in den Wolken erkennen?
- Wo ist die Sonne? Wo der Mond? Kannst du sie sehen?



NatureFact

Wusstest du, dass die Fähigkeit unseres Gehirns, z. B. in Wolken Gesichter zu erkennen, „Pareidolie“ genannt wird?



Übung 3

Tierfabeln

Bevor es losgeht

Wir können viel von dem Verhalten von Tieren lernen. Durch achtsames Beobachten von Vögeln oder anderen Tieren in der Natur können wir unsere Verbindung zur Umwelt stärken. Die Verhaltensweisen der Tiere können uns wertvolle Lektionen über Geduld, Ruhe und Anpassungsfähigkeit beibringen.

Mit dieser Übung beobachtest du einen kleinen Augenblick im Leben eines Tieres und kannst dich in es hineinversetzen und von ihm lernen.

Nimm achtsam wahr

Setze oder stelle dich an den Ort deiner Wahl und suche ein Tier, das du beobachten möchtest.

- Was ist das für ein Tier?
- Was macht es gerade?
- Was könnten seine Gedanken dabei sein?

Reflektiere für dich:

- Kannst du etwas für dich mitnehmen?
- Inspiriert dich das Tier für deine eigenen Taten?



NatureFact

Wusstest du, dass bewusstes Vögelbeobachten Wohlbefinden steigern und Ängste lindern kann?