

Jens Schreyer

Outdoortraining für Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung

Praxisbuch mit 51 Übungen

Mit einem Geleitwort von Daniela Blickhan

Mit 58 Abbildungen und 10 Tabellen

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

Jens Schreyer, Dipl.-Sozialpädagoge, Erlebnispädagoge (GFE), Outdoortrainer (GFE), NLP-Lehrtrainer und Master Coach (DVNLP), Systemischer Coach (Inntal Institut), Lehrcoach (DCV), Trainer Positive Psychologie (DACH PP), ist an der Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften (Braunschweig) und am Inntal Institut für Positive Psychologie und NLP sowie als freier Trainer tätig.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-497-02676-0 (Print)

ISBN 978-3-497-60386-2 (PDF)

© 2017 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Germany

Cover unter Verwendung von Fotos von © iStock.com/RuslanDashinsky
Satz: FELSBURG Satz & Layout, Göttingen

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München
Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Übersicht der Übungen für die Teilnehmer	8
Übersicht der Übungen für den Trainer	10
Geleitwort	11
Einleitung	13
1 Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheit und Outdoortraining – Eine Einführung	17
1.1 Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheit	19
1.2 Persönlichkeitsentwicklung und Resilienz	20
1.3 Persönlichkeitsentwicklung und Motivation	21
1.4 Gesundheit und Bewegung	22
2 Gesundheit im Outdoortraining – Möglichkeiten, Grenzen und Umsetzung	24
2.1 Grenzen der Gesundheitsförderung im Outdoortraining	26
2.2 Anwendungsfelder im Outdoortraining	27
2.3 Tipps zur methodischen Umsetzung im Outdoortraining	28
3 Erlebnis und Emotionen – Für Wohlbefinden und Resilienz sorgen	30
3.1 Positive Emotionen – Positive Grundhaltung und Resilienz ...	31
3.2 Emotionale Flexibilität – Das Gute an negativen Emotionen ...	35
3.3 Emotionale Differenzierung – Feinheiten benennen	35
3.4 Positive Emotionen verstärken – Die Kunst des Genießens ...	38
4 Stärken stärken – Sich wirkungsvoll und authentisch erleben	41
4.1 Die Wirkung von Stärken	41
4.2 Modell der Charakterstärken	42
4.3 Charakterstärken in die Praxis bringen	46
5 Gesundheit und Natur – Erholung in Naturräumen	54
5.1 Regeneration von mentaler Erschöpfung	56
5.2 Erholung von Stress	57

6	Wege aus dem Stress – Achtsamkeit und Flow-Erleben	59
6.1	Stress – Ein kurzer Überblick	59
6.2	Achtsamkeit – Im Augenblick verweilen	60
6.3	Flow-Erleben.....	67
7	Auf den Weg machen – Persönliche Entwicklung und Lebensziele ..	72
7.1	Persönliche Entwicklung mit Metaphern und Symbolen fördern	72
7.2	Bestandsaufnahme – Work-Life-Balance und Energien.....	75
7.3	Lebensziele und Werte	77
8	Gesundheit in der Team- und Führungskräfteentwicklung	81
8.1	Gesundheit und Führung – Positive Leadership	81
8.2	Appreciative Inquiry – Teams positiv entwickeln	84
8.3	Appreciative Teambuilding	86
9	Outdoorprojekte	91
9.1	Micro Adventures – Abenteuer erleben	91
9.2	Flourish-Life-Map	96
10	Anwendungs- und Praxisbeispiele	99
10.1	Nordic Walking – Das gesunde Maß gegen Stress	99
10.2	Stärkenorientierte Teamentwicklung	103
10.3	Charakterstärken entwickeln – Mutig in die Zukunft	107
11	Persönlichkeitsentwicklung und Transfer	113
11.1	Möglichkeiten von Persönlichkeitsentwicklung im Training ...	113
11.2	Modell der logischen Ebenen	114
11.3	Vertikaler und horizontaler Transfer.....	116
11.4	Transferrahmen	119
11.5	Ziele und Ökologie	119
11.6	Future Pace	123
11.7	Rituale – Gewohnheiten etablieren	123
11.8	Entwicklung und Selbstbild	125
12	Trainerpersönlichkeit – Zehn Tipps zum persönlichen Wachstum und zur Selbstfürsorge	127
12.1	Stärken entwickeln und nutzen	127
12.2	Stärkenorientiertes Feedback	128
12.3	Arbeiten mit Leichtigkeit	128
12.4	Positive Emotionen wahrnehmen	129
12.5	Bewusst genießen	129

12.6	Werte klären	130
12.7	Miniurlaube	130
12.8	Erholung finden	130
12.9	Abenteuer planen	131
12.10	Best Possible Self	131
Literatur		133
Sachregister		137