

Checkliste für mentales Wohlbefinden

Bewegung in der Natur tut nicht nur dem Körper gut, sie wirkt auch positiv auf Stimmung, Konzentration und innere Balance. Wandern kann helfen, Stress abzubauen, Gedanken zu ordnen und neue Kraft zu schöpfen. Besonders wenn man bewusst unterwegs ist, ohne Leistungsdruck, wird aus einem einfachen Spaziergang ein echtes Mittel zur mentalen Gesundheit.

Diese Checkliste ist eine beispielhafte Orientierung, die helfen kann, Wandern gezielt zur Unterstützung des seelischen Wohlbefindens zu nutzen. Im Rahmen von "Gesund unterwegs in NEW" zeigen wir, wie einfach es sein kann, Natur und Bewegung als Kraftquelle zu erleben.

Planung mit Ruhefaktor

- Kurze, ruhige Strecken wählen
- Naturerlebnis statt Höhenmeter: Waldwege, Wasserläufe, Weitblicke
- Handy im Flugmodus oder lautlos – bewusst offline gehen
- Kein Leistungsdruck: es geht ums Spüren, nicht ums Ankommen

Achtsames Gehen

- Atmung beobachten – langsam, gleichmäßig, tief
- Tempo drosseln: jeder Schritt zählt, nicht die Strecke
- Wahrnehmen, was um dich ist – Geräusche, Gerüche, Farben
- Gedanken ziehen lassen, nicht festhalten

Pausen bewusst gestalten

- Sich setzen, Augen schließen, durchatmen
- Lieblingsplatz finden (z. B. Bank, Baumstamm, Aussicht)
- Vielleicht ein kleines Ritual einbauen (z. B. Tee trinken, Notizbuch, Stein sammeln)

Für Körper und Geist sorgen

- Ausreichend Wasser mitnehmen
- Leichte Snacks einpacken (Banane, Nüsse, dunkle Schokolade)
- „Zwiebelprinzip“ bei der Kleidung – körperliches Wohlbefinden unterstützt das Mentale
- Erste-Hilfe für den Kopf: Notfallnummer, Person des Vertrauens wissen lassen, wo man ist

Kleine Schritte, große Wirkung

- Besser regelmäßig kurze Auszeiten als selten große Touren – auch 20 Minuten wirken
- Natur erleben zur Gewohnheit machen: „Mein Platz“, „meine Runde“ – Lieblingsorte finden und wiederkehren
- Erfolge wahrnehmen: weniger Anspannung, mehr Klarheit, bessere Stimmung
- Themenwege wie Atemwege oder Meditationspfade nutzen, bewusstes Gehen mit Anleitung kann besonders entlastend sein

Ein achtsamer Weg durch die Natur kann mehr bewirken als viele Worte. Mit offenem Blick, ruhigem Tempo und ein wenig Neugier wird aus Wandern eine kleine Auszeit – für den Kopf und für dich.