

Name: _____ Ort: _____ Datum: _____

Eine Erlebnisreise in die Natur

Die Erlebnisreise in die Natur ist für Dich am erfolg- und lehrreichsten, wenn Du sie ganz allein und vor allem ohne mit jemandem zu reden unternimmst.

1. Etappe: Hören

Hocke Dich hin oder lege Dich (wenn es Deine Kleidung erlaubt) auf die Wiese. Schließe die Augen und lausche der Natur mindestens eine Minute lang. Schreibe mindestens fünf Geräusche auf, die Du wahrgenommen hast und bewerte durch Ankreuzen, ob sie eher beruhigend oder eher störend auf Dich wirkten.

Geräusch	eher störend	eher beruhigend
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Etappe: Fühlen

Wähle Dir einen Baum aus und umarme ihn. Schließe die Augen mindestens eine Minute. Schreibe auf, wie sich der Baum anfühlt und was Du dabei empfindest. Wenn der Platz nicht ausreicht, setze Deine Ausführungen auf einem weiteren Blatt fort, Du bekommst es bei Deinem Lehrer.

3. Etappe: Riechen

Schließe die Augen und konzentriere Dich ganz genau auf Deine Nase. Was nimmt sie wahr? Wenn der Platz nicht ausreicht, setze Deine Ausführungen auf einem weiteren Blatt fort, Du bekommst es bei Deinem Lehrer.

4. Etappe: Sehen

Schau Dich um! Vernachlässige alles, was von Menschen gemacht ist. Welche Farben siehst Du? Notiere mindestens fünf von ihnen und bewerte durch Ankreuzen, ob Du sie als eher warm und freundlich oder kalt und ablehnend empfindest.

Farbe	warm und freundlich	Kalt und ablehnend
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Etappe: Reflektion

Suche Dir ein stilles Plätzchen und überlege, ob Du in Deiner Freizeit gern in die Natur gehst. Versuche zu erklären, warum Du Dich gern bzw. nicht gern in der Natur aufhältst. Wenn der Platz nicht ausreicht, setze Deine Ausführungen auf einem weiteren Blatt fort, Du bekommst es bei Deinem Lehrer.

Was bedeutet Dir die Natur? Begründe Deine Auffassung! Wenn der Platz nicht ausreicht, setze Deine Ausführungen auf einem weiteren Blatt fort, Du bekommst es bei Deinem Lehrer.

6. Etappe: Zieleinlauf

Wenn Du Deine Beobachtungen und Gedanken abgeschlossen hast, bist Du am Ende unserer Erlebnisreise angekommen. Gib bitte dieses Blatt Deinem Lehrer. Und noch weiterhin viel Spaß beim Erleben unserer Natur!