

Peter Axt

# Schöpfe Kraft aus der Natur

Erfahrungen mit dem Survival-Training  
Mit einfachen Anwendungsbeispielen

Herderbücherei

# Inhalt

1.	Vorwort . . . . .	7
2.	Das Paradies auf Erden? . . . . .	9
3.	Zivilisationsbedingte Probleme. . . . .	15
4.	Ursachen . . . . .	20
5.	Zurück zum einfachen Leben. . . . .	31
6.	Behandlungsmöglichkeiten . . . . .	35
7.	Der temporäre Ausstieg aus der Zivilisation - Grundlage für die Neubestimmung des Lebens	37
7.1	Idee, Geschichte und Formen des Trainings . .	37
7.2	Grundannahmen und Ziele des Survival-En- counter-Trainings. . . . .	41
7.3	Das strukturierte Naturerlebnis. . . . .	44
7.4	Die Teilnehmerregeln. . . . .	49
7.5	Der SET-Trainer und sein Verhalten. . . . .	51
7.6	Das Verhältnis Trainer und Gruppe. . . . .	54
7.7	Der Ablauf des SET-Trainings. . . . .	55
7.8	Festgestellte Veränderungsmöglichkeiten des SET. . . . .	64
	Fallbeispiele. . . . .	67
7.9	Feststellungen zu den Einzelaspekten des SET	75
7.10	Anwendungsmöglichkeiten. . . . .	88
7.11	Ausbildung der Trainer. . . . .	93

8.	Praktische Anweisungen für den Alltag . . . . .	96
8.1	Der Geist beeinflusst den Körper. . . . .	98
8.1.1	Musikhören. . . . .	98
8.1.2	Tiefenentspannung . . . . .	102
8.2	Der Körper beeinflusst den Geist . . . . .	110
8.2.1	Laufen als Meditation. . . . .	111
8.2.2	Wandern zur Entspannung und Erholung . . . . .	119
8.2.3	Fasten. . . . .	122
9	Literatur. . . . .	127