



Naturimpuls Eiche

Was die Eiche dir zeigt, wenn sich die Spielregeln
ständig ändern



Die Eiche

Die Eiche gilt in der Forstwissenschaft als Hoffnungsträgerin für den klimaresilienten Wald. Zwar bleibt sie nicht unbeeindruckt von Hitze, Dürre oder Sturm, aber sie verfügt über zwei wichtige Eigenschaften: ein tiefreichendes Wurzelsystem, das noch Grundwasser erreicht, wenn andere Bäume längst vertrocknen, und eine hohe Regenerationsfähigkeit. Verliert sie ihre Blätter, treibt sie im selben Jahr neu aus; geht sogar der Stamm verloren, kann sie aus dem Stumpf komplett neu wachsen.

Auch Eichen zeigen inzwischen Schäden in warm-trockenen Regionen. Sie sind kein unbesiegbare Baum. Sie kämpfen sichtbar – haben aber mehr Reserven, um daraus wieder herauszukommen.

Übertragen auf deinen Arbeitsalltag

Deine „Wurzeltiefe“ sind Netzwerke, Erfahrungen, Fachwissen, Stärken – das, worauf du in schwierigen Phasen zurückgreifen kannst. Deine Regenerationsfähigkeit zeigt sich darin, geänderte Rahmenbedingungen zu akzeptieren und selbst aus dem, was verloren geht, wieder etwas Neues aufzubauen.

Reflexionsfragen

1. Denk an eine Änderung, die dich getroffen hat: Welche Stärken oder Kontakte haben dir geholfen, damit umzugehen?

2. Hast du gerade genug „Wurzeltiefe“, oder musst du sie dir bewusst aufbauen? Was wäre ein erster Schritt?

3. Was von dem, was gerade verloren geht oder nicht mehr gilt, könnte dir trotzdem eine Grundlage für einen Neuanfang sein?

4. Ab wann würdest du merken, dass deine Belastungsgrenze erreicht ist? Was würdest du dann konkret tun?