

# Inhalt

## **4 Einleitung Die Quintessenz des Abenteuers**

## **1 Die mentale Vorbereitung**

- 18** Die eigenen Ziele definieren
- 21** Die innere Arbeit
- 25** Machen Sie sich Ihre Gewohnheiten bewusst
- 28** Auf Bequemlichkeiten verzichten
- 31** Der Unterschied zwischen Motivation und Disziplin
- 34** Sich auf das Unerwartete vorbereiten
- 37** Keine Furcht vor der Angst
- 39** Das Scheitern akzeptieren
- 42** Wenn Sie am liebsten aufgeben würden ...
- 46** Die eigene Freiheit erobern
- 49** Nichts überstürzen!

## **2 Die physische Vorbereitung**

- 56** Den Körper (wieder) an die Anstrengung gewöhnen
- 62** Verschiedene Aktivitäten ausüben
- 68** Benutzen Sie die Ausrüstung, die Sie zur Hand haben
- 75** Die eigene Nährstoffzufuhr anpassen
- 78** Über die eigene Ernährung nachdenken
- 81** Die Flüssigkeitszufuhr, eine wesentliche Konstante
- 85** Den eigenen Schlaf beeinflussen
- 88** Mit Entschlossenheit die inneren Kraftquellen ausschöpfen
- 90** Sich auf die ersten Tage vorbereiten

## **3 Die Vorbereitung der Ausrüstung**

- 102** Informieren Sie sich vor der Abreise
- 105** Stellen Sie Ihre Ausrüstung zusammen
- 128** Zum Umgang mit den eigenen Ressourcen während der Expedition

## **4 Der Aufbruch zur Expedition**

- 140** Das Feuer beherrschen
- 151** Wasser besorgen
- 160** Den Himmel deuten
- 168** Die Natur und ihre Ressourcen
- 177** Den Gefahren ins Auge sehen

**194** **Nachwort**

**201** **Pangaea X**

**218** **Register**