

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