

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	13
Darum gehts	18
Raus aus dem Alltag, rein in die Natur	18
Was ist Natur?	19
Aufenthalt in der Natur tut uns gut	20
Vögel verbinden uns mit der Natur	23
Vogelgesang steigert menschliches Wohlbefinden	26
Wie du dieses Buch am besten nutzt	29
Vogelbeobachtung für Körper, Geist & Seele	30
Naturtagebuch „ <i>Natur-Journaling</i> “	37
Deine ersten Aufzeichnungen im Naturtagebuch	38
Reflexion deiner Vogelbeobachtung	40

Übungen zur Vogelbeobachtung 44

Beobachten lernen	45
Näherkommen	49
Die gefiederten Nachbarn kennenlernen	53
Entdecke den Forschergeist in dir	57
Vögel zu uns locken	60
Aufmerksam beobachten	65
Unsere digitalen Begleiter	69
Das Vogel-Puzzle	75
Gute Laune in der Natur	78
Ein Spaziergang	82
Den Alltag ausblenden	85
Vogelbeobachtung tut gut	89
Finde Vielfalt	93
Vielfalt in der Vogelwelt und im Leben	97
Anpassungen	102
Traum vom Fliegen	106
Balance im Leben	110
Auf beiden Beinen im Leben	114
Über Wasser halten	117
Auffällig lange Beine	120

Unter Wasser tauchen	124
Federn	127
Eine Investition in die Zukunft	131
Mauser	134
Das Leben ist riskant – vor allem für die Kleinen	138
Farben der Natur	142
Reflexionen im Licht	146
Stimmungswandel in der Abenddämmerung	149
Gesetze der Anziehung	152
Farbenfroh und stimmfreudig – der Stieglitz	156
Farbmuster	159
Tarnung	163
Tarnung und Täuschung – der Kuckuck	166
Dem Wetter ausgesetzt	170
Verbindung zur Welt über uns	174
Spitzenprädatoren	177
Vogel-Athleten	180
Nächtlicher Vogelzug	184
Navigation	187
Räumliches Gedächtnis	190
Die Welt kopfüber – Perspektive des Kleibers	193
Verhaltensweisen	196

Fressen im Flug	200
Kein Leben ohne Insekten	203
Nahrung für den Geist	206
Aasfresser – Die Wiederansiedlung	
des Bartgeiers in Bayern	210
Kluge Vögel	214
Augen auf den Kirchturm – die Dohle	217
Musik der Natur	222
Meistersänger Zaunkönig	228
Was verbirgt sich in einem Lied?	231
Aufruf zum Handeln	235
Tiefe Einblicke mit Weitblick	238
Offen für Neues	241
Gemeinsam sind wir stark	245
Lästige Vögel	248
Aus der Vogelperspektive	252
Hausfreund Rotkehlchen	255
Wir sind verbunden	258
Der Spatz mal zwei	261
Zusammenleben	264
Verkannte Schönheiten – die Tauben	266
Vögel verbinden uns	269

Nachwort.....	274
Danksagung.....	275
Vogelwissen von A–Z.....	276
Anmerkungen	281
Liste der Zitatgeber	284
Fotografen.....	286
Weiterführende Literatur.....	287
Weiterführende Quellen	287
Adressen.....	287

Zusätzliche Infos gibt es mit der Freya-App auf diesen Seiten

» SOUNDSCAPE Wald	16
» SOUNDSCAPE Nachtigall	32
» SOUNDSCAPE Waldkauz	42
» SOUNDSCAPE Sumpfmeise	50
» TIPPS zum Erwerb eines Fernglases	64
» TIPPS für einen vogelfreundlichen Garten	64
» TIPPS zur Vogelfütterung	67
» MACH MIT bei einem Citizen Science Projekt	70
» SOUNDSCAPE Pirol	84

» SOUNDSCAPE Moorlandschaft.....	86
» SOUNDSCAPE Amsel.....	91
» SOUNDSCAPE Sommergoldhähnchen.....	139
» SOUNDSCAPE Abendgesang	151
» SOUNDSCAPE Bluthänfling	154
» SOUNDSCAPE Stieglitz.....	157
» SOUNDSCAPE Kuckuck	168
» SOUNDSCAPE Mäusebussard.....	178
» SOUNDSCAPE Kleiber	192
» LINK Bartgeier-Webcam	
in den Berchtesgadener Alpen	211
» LINK zu den Gesängen	223
» LINK zum Dawn Chorus Projekt	226
» SOUNDSCAPE Pazifikzaunkönigs	229
» SOUNDSCAPE Amsel.....	230
» SOUNDSCAPE Blaumeise	232
» SOUNDSCAPE Mönchsgrasmücke	236
» SOUNDSCAPE Mehlschwalben.....	244
» SOUNDSCAPE Rotkehlchen.....	256
» SOUNDSCAPE Haussperling	263
» SOUNDSCAPE Türkentaube.....	267
» SOUNDSCAPE Brachvogel	272