

# 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 stimmungsfreudig – 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 Sumpfmehle .....	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 Pazifikaunkönigs .....	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