

**Kapitel 01**

# 1 STUNDE

*In der wir uns um die kleinen  
Dinge kümmern – eine  
Rasur, eine Dusche, einen  
Cocktail vielleicht oder etwas  
zu essen – bevor wir dann  
die großen Dinge angehen:  
Sportveranstaltungen, wahre  
Heldentaten, Spektakel  
um Leben und Tod,  
Himmelsphänomene und das  
Ritual von Sonnenauf- und  
-untergang, das immer wieder  
aufs Neue nachdenklich macht.*

**016–077**

**Kapitel 02**

# 1 TAG

*In dem wir uns auf Festivals  
und beim Karneval selbst  
verlieren, speisen wie  
die Könige, die Nacht in  
Großstädten durchfeiern und  
an ungewöhnlichen Orten  
einschlafen. Dann verbringen  
wir ein oder zwei Tage in  
der Natur, beobachten Tiere,  
spazieren im Mondlicht und  
suchen die stillsten Orte der  
Welt. Schließlich stellen wir  
uns unseren größten Ängsten,  
wie die auch immer aussehen  
mögen.*

**078–147**

### **Kapitel 03**

# 1 WOCHEN

---

*In der wir uns die Zeit nehmen, um auf den spannendsten Straßen der Welt zu fahren, die Big Five auf einer Safari zu beobachten, uns aus einem Helikopter in den Schnee zu stürzen, eine Woche voller Abenteuer auf einer Insel zu verbringen und mit jemandem das Haus zu tauschen. Näher an zu Hause bietet eine Woche genug Zeit, um die Leckerbissen vor der eigenen Haustür zu entdecken und um ein paar Tanzschritte zu lernen, mit denen Du Eindruck schindest.*

**148-221**

### **Kapitel 04**

# 1 MONAT

---

*In dem wir uns an den Amazonas wagen, vom einen Ende eines Landes zum anderen reisen, für einen Marathon trainieren und die Jahreszeiten feiern. Auf dem Meer und auf Flüssen lernen wir surfen und paddeln. Wir übernehmen einen Freiwilligeneinsatz und lassen die Traditionen hochleben. Und wir lassen alles hinter uns, reisen allein und bauen uns eine Blockhütte im Wald.*

**222-275**

### **Kapitel 05**

# 1 JAHR

---

*In dem Du Deinen Bürojob kündigst, Flugstunden nimmst und zwölf Monate lang Ski fährst, Deine Familiengeschichte entdeckst und eine neue Sprache lernst. Oder wie wär's mit einem Urlaubsjahr in der Karibik oder in Südfrankreich oder gleich mit einer Reise um die Welt mit dem perfekten Reisebegleiter?*

**276-323**