

Vorwort

Erste Schritte

Teil 1

Draußen gehen

als Kulturtechnik für Kreative

- 11 Am Fluss: Eine Landschaft mischt sich ein
- 17 Schritte, nichts als Schritte
- 18 Warum es sich lohnt, vor die Tür zu gehen
 - 21 Das Tal: Aufbruch in die Weite
- 24 Was hat es auf sich mit dem Gehen?
- 27 Wandern reloaded – der aktuelle Boom
 - 29 Im Wald: Altes Leben, neues Leben
- 32 Zurück zu unseren Wurzeln
- 33 Kleine Typologie der Wege
 - 37 Großstadt: Schau-Spaziergang durch Rom
 - 44 Zurück im Tal: Das Ende einer Weitwanderung
 - 50 Steilküste: Schauen und noch mehr schauen
- 53 Der Landschaft begegnen
- 55 Im Dialog mit der Landschaft
 - 57 Auf dem Pass: Frieren im Nebel
- 59 Wege und kreative Prozesse
- 60 Zwischen Euphorie und Angst
- 61 Vom Mut, unterwegs alles neu zu denken
 - 63 In den Bergen: Traumpfade und Katastrophen
- 67 Wir brauchen ein Gegenüber
- 68 Von der Unberechenbarkeit allen Erfolgs
 - 69 Am Hang: Gehen wie in Trance
- 72 Aus Sicht des Hirns: Gehen hilft beim Denken
 - 74 Im Mittelgebirge: Rundweg ins abnehmende Licht
- 77 Wir lernen, der Landschaft neu zu begegnen

Teil 2

Unterwegs: Gehen im Dialog mit der Landschaft – und mit sich selbst

- 81 Über dem Tiefland: Lieblingsweg am großen Strom
- 84 Spüren
 - 87 Inseltouren: Gehen überm Mittelmeer
- 87 Planen
- 88 Fahren
 - 88 Im Flusstal: Der lange Start zum Höhenweg
- 89 Ankommen
- 89 Draußen sein
 - 93 Am See: Eins werden mit der Landschaft
- 94 Aufbrechen
- 97 Den Rhythmus finden
 - 100 Hochalpen: Gehend zueinander finden
- 102 Gehen
 - 107 Auf dem Bergrücken: Temposuche am tückischen Buckel
- 108 Weitergehen
 - 110 Bergtouren: Unterwegs mit dem uralten Hannes
- 111 Halten
 - 112 Auf den heiligen Berg: 14 Kreuze, 14 Versuchungen
- 114 Wieder gehen
- 115 Sich fordern
 - 116 Flachland: Fußlahm im Försterwald
- 117 Ganz da sein
- 119 Rasten
 - 119 Winterwald: Stille
- 122 Ruhen
 - 122 Auf dem Grat: Weite und Abenteuer
- 123 Wahrnehmen
- 123 Aufstehen
 - 124 Wildnis: Erlösendes Licht
- 125 Sich verirren
- 128 Umkehren
 - 130 Am Deich: Landschaft der Linien
- 132 Immer weitergehen

132 Ankommen

133 Tropen: Gehen in der Dampfsauna

135 Heimkehren

137 Nach Hause kommen

138 Den Weg mitnehmen

139 In den Küstenbergen: Der Frieden nach dem Kampf

Teil 3

Mit allen Sinnen in der Landschaft: Erfahrungen und Impulse

143 Lob des zweiten Blicks

144 Himmelsbilder: Anregung zur Motivsuche

144 Schöne Landschaften – oder: Was gefällt Ihnen persönlich?

146 Seelenlandschaften: Suchen und finden

148 Das Wetter: Problem oder Chance?

150 Wetterkapriolen: Nicht bange machen lassen

151 Kurze oder lange Wege? Am besten beides

152 Pilgern: Das Neue beginnt im Alltag

154 Pilgern? Wenn, dann richtig

158 Wege haben Formen: Hin und zurück, Rundweg und Lasso

158 Wanderführer: Erfahrung geht vor Vertrauen

159 Mit Stöcken gehen?

160 Allein oder zu zweit?

163 Wandern mit andern: Wie man passende Partner findet

164 Naturerlebnis online?

164 Smartphones: Gut für den Notfall

165 Breite Wege oder schmale Pfade?

166 Auf alten Wegen: Gehen wie ein Maultier

167 Abschied

169 Quellen

172 Zum Weiterlesen

173 Dank

175 Über den Autor