

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