

<b>Auf ins Familien-Abenteuer!</b>	<b>8</b>
Kinder sind die besten Abenteuerer .....	8
Die Natur ist ein Abenteuerspielplatz .....	9
Wer schreibt hier überhaupt? .....	9
Darum geht es im Buch .....	10
Der Erde Gutes tun .....	11
Los geht's! .....	11
<b>ALLTAG UND NATUR VERBINDEN</b>	<b>13</b>
<b>Die Idee der Mikroabenteuer</b>	<b>14</b>
Was sind Mikroabenteuer? .....	14
Was sind Mikroabenteuer nicht? .....	15
<b>Lebensqualität für Familien</b>	<b>18</b>
Warum Natur für Kinder wichtig ist .....	18
Natur bietet Kindern einen Raum ... ..	18
Warum Natur für die ganze Familie wichtig ist .....	20
Natur bietet Familien einen Raum ... ..	20
<b>Zeit für Abenteuer finden</b>	<b>22</b>
Die Sache mit den Prioritäten .....	22
Vereinbare einen festen Termin .....	23
Mach aus notwendigen Wegen ein Mikroabenteuer .....	24
Setz dich nicht unter Druck .....	25
<b>Ausreden-Check für Eltern</b>	<b>26</b>
Dein Partner hat keine Lust? .....	26
Du bist gestresst und fühlst dich energielos? .....	27
Du hast keine Lust auf viel Planung? .....	27
Das Wetter ist schlecht? .....	27
Du hast noch so viel zu tun? .....	28

Ihr habt nur wenig gemeinsame Zeit? .....	28
Du wohnst in der Stadt? .....	28
Deine Kinder brauchen einen festen Rhythmus? .....	28
Du hast keine Ausrüstung? .....	29
Du hast keine Abenteuerideen? .....	29

## **Stubenhocker motivieren 30**

Sei selbst mit Freude dabei .....	30
Beziehe deine Kinder in die Planung ein .....	31
Besorge oder bastle Ausrüstungsgegenstände .....	31
Zieht mit anderen Familien los .....	32
Findet einen Kompromiss .....	32
Führt ein Mikroabenteuer-Tagebuch .....	33

## **Ein Mikroabenteuer starten 34**

Plane und packe im Voraus .....	34
Fang klein an .....	35
Nimm dir viel Zeit .....	36
Pack genügend Proviant ein .....	37

## **Fehler unterwegs vermeiden 38**

Mikroabenteuer müssen wir erlernen .....	38
Bleib flexibel .....	39
Stell wenig Regeln auf .....	39
Schmutzig machen ist erlaubt .....	40
Inszeniere keine Abenteuer .....	41
Nimm die Ängste deiner Kinder ernst .....	41

## **Natur in der Stadt finden 42**

## **WISSEN UND AUSRÜSTUNG 45**

### **Ausrüstung für Mikroabenteuer 46**

Kleidung .....	46
Das Zwiebelprinzip .....	47
Die Kopfbedeckung .....	50

Schuhe .....	50
Outdoor-Gegenstände für Kinder .....	52
Outdoor-Ausrüstung für Familien .....	55
<b>Die Notfall-Apotheke</b>	<b>56</b>
<b>Outdoor-Küche</b>	<b>58</b>
Isolierflasche .....	58
Gas- und Spirituskocher .....	58
Kochtöpfe und Pfannen .....	60
Teller und Besteck .....	61
<b>Packliste für einen Tag in der Natur</b>	<b>62</b>
<b>Kinder- &amp; Gepäcktransport</b>	<b>64</b>
Kindertransport .....	64
Tragemöglichkeiten .....	64
Der fahrbare Untersatz .....	67
Gepäcktransport .....	68
Kinderwagen/Fahrradanhänger/Bollerwagen .....	68
Rucksack .....	69
Kinderrucksack .....	69
<b>Nachhaltigkeit und Mikroabenteuer</b>	<b>70</b>
Die Anreise umweltfreundlich gestalten .....	70
Verpackungsfreie Verpflegung mitnehmen .....	71
Wähle eure Ausrüstung nachhaltig .....	72
Die richtige Outdoor-Toilette .....	73
Verhaltet euch respektvoll gegenüber der Natur .....	74
<b>Gefahren in der Natur</b>	<b>76</b>
Zecken .....	76
Fuchsbandwurm .....	78
Gewitter und Sturm .....	79
Giftige Pflanzen .....	80
Begegnungen mit wilden Tieren .....	81
Dunkelheit .....	83

## **MIKROABENTEUER-IDEEN**

**87**

### **Die besten Ideen für Familien**

**88**

### **Für Kinder ab 2 Jahren**

**90**

Hängematten-Nachmittag .....	90
Nackt baden .....	92
Mittagsruhe im Wald .....	94
Die Wege verlassen .....	96
Einen Berggipfel erwandern .....	98
Einen Duftcocktail genießen .....	100
Ein Picknick machen .....	102
Kleine Tiere beobachten .....	104
Burgen aus Sand oder Schlamm bauen .....	106
Durch einen Sommerregen tanzen .....	108
Einen Laubhaufen bauen .....	110
Draußen übernachten .....	112
Baumgesichter basteln .....	120
Steinmännchen bauen .....	122

### **Für Kinder ab 3 Jahren**

**124**

Barfußlaufen .....	124
Einen Sonnenuntergang anschauen .....	126
Essbare wilde Pflanzen pflücken .....	128
Kochen in der Natur .....	132
Waldbingo spielen .....	136
Tiere beobachten .....	138
Blind durch den Wald führen lassen .....	140
Müll sammeln .....	142
Ein Iglu bauen .....	144
Naturschätze sammeln .....	146
Taschenlampen-Spaziergang .....	148
Auf Bäume klettern .....	150
Frühlingspflanzen begrüßen .....	152

Perspektiven-Wechsel .....	154
Matschwandern .....	156
Beerenverkostung .....	158
Waldgeräuschen lauschen .....	160

## **Für Kinder ab 4 Jahren 162**

In einem Bach baden .....	162
Sterne bewundern .....	164
Auf einer Berghütte übernachten .....	166
Kleine Flöße bauen .....	170
Eine Waldwerkstatt besuchen .....	172
Auf Baumsuche gehen .....	174
Wald-Tipi-Abenteuer .....	176
Einen Staudamm bauen .....	178
Den Fokus aufs Detail richten .....	180
Auf Spurensuche gehen .....	182
Naturkunstwerke erschaffen .....	184
Fahrradtour um einen See .....	186
Verstecken spielen .....	188
Eine Geräusche-Karte erstellen .....	190

## **Für Kinder ab 5 Jahren 192**

Eine Wald-Schnitzeljagd veranstalten .....	192
Einem Bach folgen .....	194
Steine hüpfen lassen .....	196
Schneebilder zeichnen .....	198
Nach Hause laufen .....	200
Pfeil und Bogen basteln .....	202
Eine Sonnenuhr bauen .....	204
Schnitzen lernen .....	206
Wanderkarten lesen .....	208
Den Kindern die Führung überlassen .....	210

## **Verbringt mehr Zeit draußen 212**

Danke! .....	213
--------------	-----