

Auf ins Familien-Abenteuer!	8
Kinder sind die besten Abenteurer	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
ALLTAG UND NATUR VERBINDEM	13
Die Idee der Mikroabenteuer	14
Was sind Mikroabenteuer?	14
Was sind Mikroabenteuer nicht?	15
Lebensqualität für Familien	18
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
Zeit für Abenteuer finden	22
Die Sache mit den Prioritäten	22
Vereinbare einen festen Termin	23
Mach aus notwendigen Wegen ein Mikroabenteuer	24
Setz dich nicht unter Druck	25
Ausreden-Check für Eltern	26
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
Die Notfall-Apotheke	56
Outdoor-Küche	58
Isolierflasche	58
Gas- und Spirituskocher	58
Kochtöpfe und Pfannen	60
Teller und Besteck	61
Packliste für einen Tag in der Natur	62
Kinder- & Gepäcktransport	64
Kindertransport	64
Tragemöglichkeiten	64
Der fahrbare Untersatz	67
Gepäcktransport	68
Kinderwagen/Fahrradanhänger/Bollerwagen	68
Rucksack	69
Kinderrucksack	69
Nachhaltigkeit und Mikroabenteuer	70
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
Gefahren in der Natur	76
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
--------------	-----