

111 Alltagsabenteuer

Outdoor-Abenteuer

- 1 ___ Abenteuermacher
Verstecke deinen eigenen Geocache | 12
- 2 ___ Auf Schusters Rappen
Besuche deine Freunde einmal zu Fuß | 14
- 3 ___ Augen zu und durch
Erkunde mit geschlossenen Augen die Natur | 16
- 4 ___ Dein Open-Air-Kino
Fernsehabend mit Outdoor-Atmosphäre | 18
- 5 ___ Endstation Sehnsucht?
Ausflug ans Ende deiner Bus- oder Bahnlinie | 20
- 6 ___ Feuer und Flamme
Ein steinzeitliches Alltagsabenteuer | 22
- 7 ___ Flusswanderung
Zu Fuß im Wasser unterwegs | 24
- 8 ___ Freiluft-Abenteuer
Indoor-Aktivitäten nach draußen verlagern | 26
- 9 ___ Frisbeegolf
Alte Sportart neu entdeckt | 28
- 10 ___ Hindernislauf
Überwinde Hindernisse, Ängste und den Schweinehund | 30
- 11 ___ Im Entdeckermodus
Alltagsabenteuer Flussüberquerung | 32
- 12 ___ Kochen auf dem Lagerfeuer
(Nicht nur) ein kulinarisches Alltagsabenteuer | 34
- 13 ___ Nach Hause navigieren
Abenteuerliche Heimwege aus unbekannt | 36
- 14 ___ Schietwedder-Wandern
Nichts für Schönwetter-Sportler | 38
- 15 ___ Sich treiben lassen
Flussfahrt auf alten Reifen | 40
- 16 ___ Staycation
Urlaub in deiner Stadt | 42
- 17 ___ Trimm-dich-ohne-Pfad
Die Welt ist dein Sportgerät | 44

- 18__ Urban Art
Botschaften auf Beton | 46
- 19__ Von Ufer zu Ufer
Alltagsabenteuer Seeüberquerung | 48
- 20__ Winter-Picknick
Outdoor-Erlebnis für die kalte Jahreszeit | 50
- 21__ Zehn-Euro-Daytrip
Alltagsabenteuer mit begrenztem Budget | 52
- 22__ Zielort: Zufall
Tippe mit geschlossenen Augen auf die Landkarte | 54

Indoor-Abenteuer

- 23__ Diät für die Augen
Essen im Dunkeln selbst gemacht | 58
- 24__ Digitale Urlaubsreise
Vom Sofa aus fremde Länder entdecken | 60
- 25__ Fanpost
Schreibe einen Brief an ... | 62
- 26__ Fast vergessen
Wiedersehen nach Jahren | 64
- 27__ Forscherglück
Experimente für dein Wohnzimmer | 66
- 28__ Freunde selber machen
Erobere deine Nachbarschaft mit Selbstgemachtem | 68
- 29__ Küchen-Disco
Warum Tanzen ein Wundermittel ist | 70
- 30__ Lieblingsort nachbauen
Hol dir das Abenteuer nach Hause | 72
- 31__ M wie Mahlzeit
Koche deinen Namen | 74
- 32__ Magischer Kartentrick
Tauch ein in die Faszination des Zauberns | 76
- 33__ Nachricht in die Zukunft
Schreibe einen Brief an dich selbst | 78
- 34__ Phantasiereise
Erholung für Körper und Geist | 80
- 35__ Profi in vier Wochen
Was ich schon immer einmal können wollte | 82
- 36__ Weniger ist mehr
Platz schaffen für das Wesentliche | 84

37 Wie Sand am Meer
Fokus auf die kleinen Dinge im Leben | 86

38 ... zum Dritten!
Nimm an einer Versteigerung teil | 88

Zusammen macht's mehr Spaß

39 ... 18, 19, 20. Ich komme!
Guerilla-Versteckspiel (nicht nur) für Erwachsene | 92

40 Bettentausch
Fremde Träume träumen | 94

41 Challenge your friends
Jede Herausforderung hat etwas Gutes | 96

42 Erzähl (d)eine Geschichte
Ein Abend voller persönlicher Erlebnisse | 98

43 (Ess-)Tischtennisturnier
Hol dir den Pausenspaß nach Hause | 100

44 Food Swap
Leckere Tauschbörse | 102

45 Foto-Rallye
Optische Schnitzeljagd für zu Hause | 104

46 Gartenolympiade
Wettbewerb mit außergewöhnlichen ›Talenten‹ | 106

47 Geschmackssache
Hometasting mit Freunden | 108

48 Gummitwist und Sackhüpfen
Alte Kinderspiele gegen Alltagsstress | 110

49 Immer der Nase nach
Schnitzeljagd für gute Riecher | 112

50 Improtheater
Die Kunst des Augenblicks | 114

51 Kitchen-Percussion
Stress abbauen mit Jazzrhythmen | 116

52 Kleidertausch-Party
Nachhaltiger Weg zu neuen Lieblingsteilen | 118

53 Rollentausch
Neue Wertschätzung für eingespielte Gewohnheiten | 120

54 Sternlauf
Alle Wege führen zusammen | 122

55 Straßenfest
Auf eine gelungene Nachbarschaft! | 124

56. Wenn ich du wäre
Das lustigste Challenge-Spiel der Welt | 126

Abenteuer nach Feierabend

57. 24 Stunden
Nutze alle Stunden deines Tages | 130

58. Auf der Straße
Gespräch mit einem Obdachlosen | 132

59. Blick nach Osten
Alltagsabenteuer Sonnenaufgang | 134

60. Bookcrossing
Wenn Bücher auf Reisen gehen | 136

61. Dinner in der Tram
Picknick-Abenteuer mit Publikum | 138

62. Duschen im Dunkeln
Worüber Google nichts weiß | 140

63. Get in touch
Lade einen Fremden zum Essen ein | 142

64. Gute Aussicht
Erkunde deine Stadt aus der Vogelperspektive | 144

65. Helfen tut gut
Warum ehrenamtliches Engagement gegen Stress hilft | 146

66. Ich geh schaukeln
Erfülle deine eigenen Wünsche | 148

67. Kneip(p)enabend
Kaltes Wasser statt kübles Bier | 150

68. Kultur für zu Hause
Wenn dein Fernseher zur Bühne wird | 152

69. Nachtschwärmer
Spazieren gehen nach Sonnenuntergang | 154

70. Nackifrosch
Ein hüllenloses Alltagsabenteuer | 156

71. Unterm Sternenhimmel
Draußen schlafen ohne Zelt | 158

72. VHS-Bingo
Lerne etwas Neues | 160

73. Vollbier gegen Vorurteile
Erkunde die Eckkneipen deiner Stadt | 162

74. Your Small Big Five
Was macht dein Leben besonders? | 164

Do-it-yourself-Abenteuer

- 75 Abenteuer Marktstand
Entdecke dein Verkaufstalent | 168
- 76 Apfelsaft einkochen
Alte Kulturtechnik neu beleben | 170
- 77 Barfußpfad bauen
Fünf-Minuten-Wellness für zu Hause | 172
- 78 Bau, Satz und Sieg
DIY-Projekt für Vorsichtige | 174
- 79 Das Beste bleibt
Filmreife Erinnerungsstücke schaffen | 176
- 80 DIY-Schneeschuhe
Auf Ötzis Spuren | 178
- 81 Ein Tag in Hollywood
Filmluft schnuppern als Statist | 180
- 82 Exit the Wohnzimmer
Organisiere dein eigenes Escape Game | 182
- 83 Floßfahrt
Schwimmendes Upcycling-Projekt | 184
- 84 Hängegarten
Vertikales Grün für Küche und Balkon | 186
- 85 Insektenhotel
Ein nachhaltiges DIY-Alltagsabenteuer | 188
- 86 Kunterbunte Lichterkette
Sieht gut aus und fühlt sich gut an | 190
- 87 Leitergolf
Super Outdoorspiel für jedes Gartenfest | 192
- 88 Regrowing
Gemüse aus Küchenabfällen züchten | 194
- 89 Rekordversuch
Ein einmaliges Alltagsabenteuer | 196
- 90 Sammeln fürs Abendessen
Ein DIY-Salat aus leckeren regionalen Wildkräutern | 198
- 91 Seedbombs
Lass deine Stadt erblühen | 200
- 92 Stein auf Stein
Lego-Hacks für dein Zuhause | 202
- 93 Werbung für dich
Steh Modell in deiner eigenen Kampagne | 204

Abenteuer für nebenher

- 94 Alt sein für einen Tag
Ein Ausflug in deine Zukunft | 208
- 95 Deine Doku
Prozessoptimierung für dein Leben | 210
- 96 Digital Detox
Ein Tag ohne dein Smartphone | 212
- 97 Du hast es drauf!
Komplimente für mehr Wertschätzung | 214
- 98 Entscheidungs-Bootcamp
Warum gut genug manchmal am besten ist | 216
- 99 Erste Male
Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne | 218
- 100 Froh zu sein bedarf es ...
Anleitung zum Glücklichsein | 220
- 101 Geerdet
Barfuß durch den Alltag | 222
- 102 Insel-Hopping
Südsee-Abenteuer für einen Tag | 224
- 103 Ja-Tag
Nein sagen kann jeder | 226
- 104 Ohne Fußabdruck
Versuche, einen Tag CO₂-neutral zu leben | 228
- 105 Outdoor-Regentag
Einfach mal nass werden | 230
- 106 Pizza zum Frühstück
Mahlzeiten tauschen gegen Alltagsblues | 232
- 107 Red Day
Einen Tag lang rotsehen | 234
- 108 Schweigen to go
Was passiert, wenn wir aufmerksam zuhören | 236
- 109 Wie vor 100 Jahren
Entschleunigung und Reise in die Vergangenheit | 238
- 110 Worst-Case-Szenario
Wie gute Vorsätze endlich wahr werden | 240
- 111 Zeitlos glücklich
Ein Tag ohne Uhrzeit | 242