

Inhalt

Vorwort: Wie wird man eigentlich ein Abenteurer?	9
Geh raus und erlebe etwas, wofür dein Herz brennt!	11
Ohne Training kein Abenteuer!	14
Dein Leben ist entweder ein spannendes Abenteuer oder es ist kein Leben!	16
Weniger Alltag, mehr Abenteuer!	17
Das große Abenteuer des Lebens	21
Einleitung: Was sind Mikroabenteuer?	29
Wie ist das Buch aufgebaut?	27
Warm-up mit 50 sofort umsetzbaren Nanoabenteuern	30
50 Nanoabenteuer, die Sie in den Alltag integrieren können	30
50 geniale Mikroabenteuer, die Ihr Leben nachhaltig verändern	35
1. Der Dartpfeil bestimmt das Reiseziel	35
2. Mikroabenteuer vor der eigenen Tür erleben	38
3. Escape-Room	41
4. Expedition in die »weite Welt«	42
5. Kinoabend unter dem Sternenhimmel	45
6. Werden Sie Paläontologe	46
7. Sitzplatz – der Waldfernseher	49
8. Tiermagnet	51
9. Bier-Weltreise	55
10. Unter den Sternen schlafen	57
11. Urban Golf Day	61
12. Die »Sixteen Summits« erklimmen	63

13.	Magnetangeln – moderne Schatzsuche als Hobby für Abenteurer	67
14.	Einen Klettersteig gehen.....	72
15.	Würfel-Fahrradtour	74
16.	Einem Bachlauf folgen.....	77
17.	Eine Hippie-Wochenendtour mit dem Bulli machen.....	79
18.	Eisbaden gehen.....	82
19.	»Lost Places« finden, erkunden und spektakulär fotografieren.....	86
20.	Geocaching – die Schatzsuche für Erwachsene	95
21.	Tierische Ausflüge	102
22.	Glücksrad-Urlaub.....	106
23.	Horror-Movie-Night im Geisterhaus oder im Wald	107
24.	Die Nachtwanderung als Challenge.....	109
25.	MacGyver-Day: Bierdosen-Kocher basteln und in der Natur Weißwürste mit Brezen essen	125
26.	Von Punkt A nach Punkt B – der Wettkauf mit den Freunden.....	132
27.	Die Rechts-Links-Challengesverzeichnis	134
28.	It's your Day – ein Tag in der Woche gehört nur Ihnen.....	138
29.	Stadt-Roulette	143
30.	Jumping Dinner – kochen und Freunde finden	145
31.	Überraschungsabend	147
32.	Pilger für ein Wochenende	150
33.	Themen-Picknick	155
34.	SUP-Tour – das Abenteuer auf dem Wasser	159
35.	Canyoning.....	161
36.	Die Geradeaus-Wander-Challenge	165
37.	Rafting.....	170
38.	Wakeboarden, Wasserski oder Surfen in der Stadt.....	173
39.	Kletter-Tag	176
40.	Schwimmendes Etwas – ein Boot oder Floß auf eigene Faust bauen	180
41.	Fliegen wie ein Vogel	190
42.	Höhlenausflug – Höhlenbefahrung	192
43.	Die Gletscher-Challenge	199

44. Abendessen nur im Freien erlaubt	202
45. Ein Tag ohne Geld in der Stadt	207
46. Fährtenlesen lernen	217
47. Eine Notunterkunft bauen und eine Nacht darin verbringen	230
48. Wandern in einer Klamm	246
49. Feuer-Hacks lernen	250
50. Eine Visionssuche machen	263
<i>Nachwort: Die ersten Schritte zum Abenteurer sind getan</i>	<i>273</i>
Ein Abenteuer zu erleben, bedeutet loszulassen	278
<i>Über die Autoren</i>	<i>283</i>
<i>Endnoten</i>	<i>285</i>
<i>Abbildungsverzeichnis</i>	<i>287</i>