

Inhalt

Vorwort: Wie wird man eigentlich ein Abenteurer? 9

Geh raus und erlebe etwas, wofür dein Herz brennt! 11

Ohne Training kein Abenteurer! 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 Wettlauf mit den Freunden.....	132
27.	Die Rechts-Links-Challengsverzeichnis.....	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>	273
--	-----

Ein Abenteuer zu erleben, bedeutet loszulassen	278
--	-----

<i>Über die Autoren</i>	283
-------------------------------	-----

<i>Endnoten</i>	285
-----------------------	-----

<i>Abbildungsverzeichnis</i>	287
------------------------------------	-----