

# INHALT

Der skeptische General – Aufbruch in den Himalaja .....	9
<b>LEBENSLEKTION: Entdeckergeist wecken</b> .....	18
Anfänge mit Hindernissen .....	31
<b>LEBENSLEKTION: Scheitern lernen</b> .....	47
Vom Zauber der ersten Stunden .....	55
<b>LEBENSLEKTION: Muße wagen und nach innen reisen</b> .....	65
Unterwegs ohne Plan und Verstand .....	89
<b>LEBENSLEKTION: Vorbereiten, aber richtig</b> .....	101
Abenteuer leben: von Gipfelstürmern und Wüstenwanderern .....	111
<b>LEBENSLEKTION: Verzichten, um zu gewinnen</b> .....	120
In Europas letzter Wildnis Schritt für Schritt ins Abenteuer .....	133
<b>LEBENSLEKTION: Sich auf den Weg einlassen</b> .....	141

Das Malheur am Mount Mayon .....	147
<b>LEBENSLEKTION: Angst wagen – und überwinden</b> .....	159
Wie ein australischer Farmer mein Leben veränderte .....	173
<b>LEBENSLEKTION: Unterschiede wertschätzen</b> .....	199
Die Gastfreundschaft des Taxifahrers .....	213
<b>LEBENSLEKTION: Allein, aber nicht einsam sein</b> .....	230
Kleine Alltagsflucht im Königsforst .....	241
<b>LEBENSLEKTION: Verantwortung tragen</b> .....	250
Den ersten Schritt tun .....	265
Dank .....	281
Literatur .....	283