

INHALT

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

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