

8 Der Ruf der Wildnis

12 Altes Wildniswissen für eine neue Zeit

13 Die Kraft der Wildnis

15 Mit der Natur verbunden

22 Bewusst und achtsam mit Mensch und Natur

23 Begegnung mit Land, Leuten und Kultur

23 Sich auf das Land und die Menschen einlassen

25 In Dankbarkeit verbunden

28 Die Danksagung

32 Die Reise in die vier Himmelsrichtungen

33 Das Lebensrad als Symbol für das Leben

42 Vier Grundbedürfnisse in der Wildnis

44 Schutz, Sicherheit, Geborgenheit

46 Was ist im Moment wichtig?

47 Feuer, der »orange Freund«

47 Die Kraft des Feuers

49 Das zerstörende und das unterstützende Feuer

53 Das Fünf-Generationen-Feuer

58 Das richtige Holz

63 Ein Feuer entfachen

80 Schutz: Orte der Rast

81 Übernachten im Freien

84 Geeignete Lagerorte

89 Übernachten im Schlafsack mit Zelt oder einfacher Plane

103 Wasser ist Leben

103 Wasser und seine Gefahren

106 Achtsamer Umgang mit Wasser

108 Woran erkennt man verunreinigtes Wasser?

114 Wo finde ich sauberes Wasser?

117 Wasser reinigen

- 119 **Wildnisküche – Kochen unter freiem Himmel**
- 119 Kochen auf dem Lagerfeuer
- 123 Die einfache Rucksackküche
- 129 Essbare Wildpflanzen
- 134 Fische braten, garen und trocknen

136 Fischen und Jagen

- 137 **Die heilige Jagd**

- 139 **Achtsames Fischen**
- 141 Angeln im In- und Ausland
- 142 Einfache Angelausrüstung für unterwegs
- 153 Praktische Angeltipps mit oder ohne Angel
- 155 Das kleine Fisch-Einmaleins
- 157 Fische töten, ausnehmen und filetieren

162 Krisen und Gefahren

- 165 Gefahren in der Wildnis
- 165 Überleben beginnt im Kopf
- 169 Orientierung
- 178 Kälte, frieren, nasse Sachen
- 180 Gefahren durch große und kleine Tiere
- 187 Das Erste-Hilfe-Notfall-Set und Medizinpflanzen

190 Naturbeobachtung und Spurenlesen

- 191 **Tiere beobachten**
- 191 Entschleunigen Sie!
- 193 Werden Sie ein aufmerksamer Tierbeobachter
- 198 Sitzplatz

- 199 **Die Kunst des Spurenlesens**

212 In der Gemeinschaft unterwegs

- 213 Gemeinsam in der Natur übernachten und kochen
- 213 Das Clansystem – die Aufgabenverteilung im Camp
- 220 Gemeinschaft macht stark
- 221 Wildniszeit

224 Wildnishandwerk

- 225 Der kreative Geist – vom Lösen Finden und Reparieren
- 229 Eine Kochfeuerstelle bauen

232 Kleidung und Ausrüstung

- 234 Ausrüstungsliste
- 235 Die Wahl der Materialien
- 237 Werkzeug und Hilfsmittel

240 Literatur und Quellen

242 Bildnachweis

243 Stichwortverzeichnis

244 Danke

247 Zum Autor