

INHALT GESAMT

Vorwort 9

01. Warum ich dieses Buch schrieb 12

From 5-to-9: Das kleine Abenteuer nach Feierabend 16

Ist das auch was für mich? 16

Der Wunsch nach einem erfüllten Leben 18

Ob etwas zum Erlebnis wird, hängt von dir ab 18

Nimm dir die Freiheit und die Zeit 20

02. Für wen eignen sich Mikroabenteurer? 22

Mikro Abenteuer – Makro Wirkung für die ganze Familie 25

Mikroabenteurer ganz individuell 27

Mikroabenteurer in der Gruppe 28

Mikroabenteurer 50+ 30

Mikroabenteurer für Menschen mit Einschränkungen 33

03. Was können Mikroabenteurer bei dir bewirken? 34

Den inneren Schweinehund überwinden 36

Die Komfortzone verlassen 37

Ängste überwinden 40

Ressourcen aufbauen 42

Warum du hin und wieder eine Auszeit nehmen solltest 43

Die Reset-Taste für den Alltag 45

04. Mikroabenteurer im Kontext der Jahreszeiten 46

Cooler Mikroabenteurer für die kalte Jahreszeit 46

Heiße Ideen für die warme Jahreszeit 49

05. Welches Equipment du brauchst 52

Kriterien für die Ausrüstungswahl 52

Was du einpacken solltest: passende Packlisten 54

06. Meine Top 10 für kleine Auszeiten 56

Meine Top 10 56

Meine Top 10 für ein paar Stunden 58

Meine Top 10 für einen Tag 61

Meine Top 10 für ein Wochenende 63

07. Wo Mikroabenteurer überall möglich sind 64

Mikroabenteurer auf, am und unter Wasser 65

Mikroabenteurer in den Bergen 65

Mikroabenteurer im Wald 67

Mikroabenteurer in der Luft 67

Mikroabenteurer vor der Haustüre 68

Mikroabenteurer in der Stadt 69

Mikroabenteurer auf dem Land 71

Mikroabenteurer unterirdisch 72

Mikroabenteurer ins Unbekannte 73

08. Mikroabenteurer – 50 Ideen für alle Fälle	74	13. Erste Hilfe leisten	238
<hr/>		<hr/>	
09. Wie du dein eigenes Mikroabenteurer umsetzt	210	14. Hygiene einhalten	241
<hr/>		<hr/>	
Woher hole ich mir Inspirationen?	212	Interview mit Mikroabenteurer Falco	242
Was ist deine Motivation für ein Mikro- abenteurer?	213	Interview mit Mikroabenteurer Guido	243
Wie bereite ich mein Mikroabenteurer vor?	214	Interview mit Mikroabenteurer Michael	245
Was sonst noch wichtig ist	216	Interview mit Mikroabenteurer Pascal	247
Einflussfaktoren	216	Über den Autor	250
Leave no Trace!	219	Danksagung	251
Notfallplan & Sicherheitsmanagement	220	FAQ	252
Verhalten in der Gruppe	220	Glossar	253
Wie du dich als verantwortungsbewusster Mikroabenteurer verhältst	222		
10. Wie kannst du andere an deinen Mikroabenteuern teilhaben lassen?	224		
<hr/>			
11. Mikroabenteurer Outdoor-Küche	226		
<hr/>			
12. Skills	230		
<hr/>			
Die wichtigsten Knoten	230		
Orientierung mit Karte und Kompass	232		
Richtig mit dem Messer umgehen	234		
Kochen	234		
Wetter	235		
Wasser finden und trinkbar machen	236		