

Heiko Gärtner | Tobias Krüger



**RAUS AUS  
DEM ALLTAG**  
*rein ins  
Abenteuer!*

50 Mikroabenteuer, die Spaß  
und Erfüllung bringen



Heiko Gärtner | Tobias Krüger



**RAUS AUS  
DEM ALLTAG**  
*rein ins  
Abenteuer!*

50 Mikroabenteuer, die Spaß  
und Erfüllung bringen

mvgverlag 

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen**

[info@mvg-verlag.de](mailto:info@mvg-verlag.de)

**Wichtiger Hinweis**

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2023

© 2023 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Claudia Franz

Umschlaggestaltung: Karina Braun

Umschlagabbildung: Shutterstock.com/ Sloth Astronaut, IvanDbajo, Hanna Kh, CHA.PEACH, Bibadash

Layout: Karina Braun

Satz: Mjüde Puziferri, MP Medien, München

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7474-0499-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-891-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-892-9



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



Dein-Leben ist zu kostbar,  
um es einfach im faden Alltagsgrau  
an dir vorbeiziehen zu lassen,  
wenn die Welt doch voller

*Abenteuer*  
ist.



# 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 Abenteuerer . . . . .	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-Challengesverzeichnis . . . . .	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 Abenteuer sind getan</i> .....	<i>273</i>
-------------------------------------------------------------------------	------------

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

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

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

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



## Vorwort: Wie wird man eigentlich ein Abenteurer?

Vor einigen Jahren durfte ich an einem Treffen von Leuten teilnehmen, die darauf brannten, mehr über das Leben in der Natur zu erfahren. Die Gemeinschaft hatte es geschafft, einen alten Apachen-Scout einzuladen, der für einige Tage unser Mentor sein wollte. Eines Abends setzte er sich zu uns ans Lagerfeuer und fragte mich vollkommen unvermittelt: »Heiko, welche Abenteuer hast du diese Woche schon erlebt?«

»Wie bitte?«, erwiderte ich perplex und merkte, dass ich auf so eine Frage nicht vorbereitet war.

»Wie viele Abenteuer hast du diese Woche bereits erlebt?«, fragte er noch einmal.

»Keine Ahnung«, gab ich zu, »ich glaube, noch gar keines!«

»Wirklich?«, fragte der Alte. »Das heißt also, du lebst überhaupt nicht!«

Diese Begegnung brannte sich in mein Gehirn wie ein Brandeisen.

Im ersten Moment hielt ich den Mann für verrückt und begann sofort zu protestieren: »So ein Quatsch! Natürlich lebe ich! Man lebt doch nicht nur, wenn man ein Abenteuer erlebt!«

Doch als ich kurz darauf wieder zur Arbeit ging und mich meinen üblichen Alltagsroutinen hingab, kamen immer mehr Fragen in mir auf:

- ◇ Wie oft genießt du etwas am Tag?
- ◇ Wie interessant und spannend findest du dein Leben wirklich?
- ◇ Wie viel von dem, was du tust, machst du, weil du Spaß daran hast?

Mit einem Mal wurde mir etwas klar, das sich anfühlte wie ein schwerer Schlag mitten ins Gesicht: Wenn ich morgens im Bett lag und in Gedanken meinen Tag

durchging, dann wusste ich bereits bis ins Detail, was bis zum Schlafengehen alles passieren würde. Teilweise konnte ich es auf die Minute genau sagen – vom Zähneputzen in der Früh bis hin zum übereilten Kinobesuch nach der Arbeit, um zu vergessen, dass der Tag ansonsten kaum eine Freude mit sich gebracht hatte.

War das nicht erschreckend? Hatte der alte Mann doch recht, als er flapsig hinzugefügt hatte: »Wenn es in deinem Leben keine Spannung und nichts Unvorhersehbares gibt, dann kannst du dir auch einfach einen Blumenstrauß kaufen, dich schonmal zur Probe auf den Friedhof legen und warten, bis es vorbei ist.«

Dabei wurde mir auch bewusst, dass mein Leben durchaus schon einmal voller Spannung und Abenteuer war.

Als Kind war ich ein Abenteurer durch und durch. Ich baute Baumhäuser, Staudämme und Höhlen, kletterte auf jeden Baum und schleppte vom Sperrmüll nach der Schule einen Kicker nach Hause, den ich restaurieren wollte. Ich flitzte herum und sammelte Insekten, die ich bestimmen wollte, und erfand mit meinem Vater die wildesten Spiele. Jeden Tag gab es etwas Neues zu entdecken. Die Welt war voller Rätsel, Aufgaben und Herausforderungen, die nur darauf warteten, von mir entdeckt oder gelöst zu werden. Doch irgendwann war all dies plötzlich verschwunden. Was war geschehen?

Alles Spannende, Aufregende und Unbekannte war nach und nach – ohne dass ich es so recht bemerkt hatte – einfach durch eine Alltagsroutine ersetzt worden. Klar, ich hatte nun einen Job, der meine Brieftasche füllte und dafür sorgte, dass ich gut leben konnte. Aber war das wirklich das, worum es ging? Als Kind hatte ich riesige Pläne, die ich umsetzen wollte, sobald ich endlich groß genug dafür wäre. Ich wollte die Welt bereisen, ein Abenteurer, Forscher und Entdecker werden, fremde Kulturen besuchen, Berge und Höhlen erkunden und mich mit wilden Tieren anfreunden. Nun hatte ich einen gut bezahlten Job bei einer großen Versicherungsagentur und begnügte mich damit, am Abend Filme zu schauen, in denen Menschen genau die Abenteuer erlebten, die ich eigentlich selbst erleben wollte.

Verstehen Sie mich nicht falsch: Es ging mir nicht schlecht. Ich hatte eine Wohnung, ein schönes Auto, ausreichend zu essen und konnte es mir leisten, hin

und wieder in den Urlaub zu fahren. Und doch gab es da diese Stimme in mir, die zu flüstern begann, dass ich gerade dabei war, meine Lebenszeit zu verschwenden. Eine Stimme, die allmählich immer lauter wurde, bis sie buchstäblich zu schreien begann und ich einen Tinnitus bekam. War es wirklich richtig, dass es das höchste der Gefühle war, irgendwann auf sein Leben zurückzuschauen und sagen zu können »Es war ganz okay!«?

Mir wurde klar, dass es nicht die netten Fernsehabende waren, an die ich mich aus meiner Kindheit erinnerte, sondern die Abenteuer, die ich erlebt hatte. Und zwar umso besser, je wilder, ausgefallener und verrückter sie waren.

In den folgenden Jahren stellte ich immer mehr fest, dass ich mit diesem Problem nicht alleine war. Im Gegenteil: Ich lag damit sogar in einer Art Trend, der sich auszubreiten schien wie ein Lauffeuer. Rund 60 Prozent der Deutschen sind nach Umfragen mit ihrem Leben einigermaßen zufrieden.<sup>1</sup> Mit anderen Worten: Ihr Leben ist okay. Aber keiner von ihnen würde sitzen bleiben, wenn er gezwungen wäre, sich das eigene Leben im Kino anzuschauen. Jeder Vierte hingegen ist unglücklich<sup>2</sup> und zwischen 16 und 20 Prozent erleiden mindestens einmal in ihrem Leben eine Depression<sup>3</sup>. Ist das nicht erschreckend?

## GEH RAUS UND ERLEBE ETWAS, WOFÜR DEIN HERZ BRENNT!

Wie oft haben wir also wirklich das Gefühl, lebendig zu sein und unser Leben zu genießen? Wie oft nehmen wir uns auch nur die Zeit, uns diese Frage überhaupt zu stellen?

60 Prozent aller Menschen in Deutschland leiden unter Stress!<sup>4</sup> Und damit meine ich wirklich alle Menschen, das schließt Kinder und Rentner mit ein. Bei Berufstätigen im Alter zwischen 36 und 35 Jahren sind es sogar 80 Prozent.<sup>5</sup> Dies allein ist in meinen Augen bereits ein Skandal. Aber das ist noch nicht alles! Denn so sehr wir uns auf der einen Seite gestresst fühlen, so sehr sind wir auf der anderen Seite von unserem Leben gelangweilt. Eine Studie aus den USA zeigt

beispielsweise, dass das Gefühl, chronisch gelangweilt zu sein, bei Jugendlichen in den letzten zehn Jahren permanent zugenommen hat und auch weiter steigt.<sup>6</sup> Aber auch Erwachsene sind erschreckend häufig von ihrem Leben gelangweilt. Nicht einmal ein Drittel der Menschen in Deutschland sind mit ihrem Leben wirklich zufrieden. Rund 7 Prozent sind kaum oder gar nicht zufrieden und der Rest findet sein eigenes Leben in Ordnung, ist aber auch nicht wirklich davon begeistert.<sup>7</sup> Weitere Studien zeigen, dass das Gefühl von häufiger Langeweile, Unzufriedenheit und fehlendem Sinn im Leben zu einem deutlichen Anstieg von Depressionen, Suchtverhalten, Kriminalität und Gewaltbereitschaft führt.<sup>8</sup> Dafür wurde inzwischen sogar ein eigenes Krankheitsbild mit dem Namen »Bore-Out-Syndrom« entwickelt.<sup>9</sup>

Können Sie sich das vorstellen?

Eigentlich sollten wir unser Leben genießen und es als ein spannendes Abenteuer empfinden, in dem wir vollkommen aufgehen und auf das wir uns immer wieder von Neuem freuen. Stattdessen sind wir genervt, gelangweilt und/oder gestresst, werden depressiv und krank und flüchten uns in Süchte und Ablenkungen. Und das nicht nur in Ausnahmefällen, sondern gewissermaßen als gesellschaftlicher Standard.

Wie aber kann es sein, dass wir von unserem Leben gleichzeitig vollkommen gestresst und gelangweilt sind? Ist das nicht absurd?

Ich für meinen Teil beschloss damals, dass es so nicht weitergehen konnte. Der alte Abenteuer-Heiko musste wieder zu neuem Leben erweckt werden! Die Frage war nur: Wie?

Wie ich schnell feststellen musste, war das gar nicht so einfach. Denn ein Abenteuer zu erleben, bedeutet eben immer auch ein Risiko einzugehen. Es bedeutet, sich aus der eigenen Komfortzone herauszubewegen in etwas Neues, Unbekanntes. Es bedeutet, eine Herausforderung anzunehmen und sich seinen Ängsten zu stellen. Es bedeutet, über sich hinauszuwachsen und herauszufinden, welche Fähigkeiten man wirklich hat.

Als Kind war das für mich nie ein Problem. Ich sah eine Herausforderung und sofort begann das Feuer in meinen Augen zu leuchten. Auf diesen Baum bin ich

noch nie zuvor geklettert! Diesen Pfad durch die Wälder habe ich noch nie eingeschlagen! Also gab es für mich keinen Zweifel und kein Zögern, dass jetzt der richtige Zeitpunkt war, um genau das zu ändern. Es ging mir nicht darum, ob ich am Ende Erfolg haben würde oder nicht. Es ging darum, herauszufinden, welche Rätsel und Geheimnisse sich hinter einer Aufgabe verbergen. Wenn ich merkte, dass ich noch nicht bereit dafür war, dann überlegte ich mir, was ich brauchte, damit es beim nächsten Mal klappen könnte.

Jedes Abenteuer beginnt mit einem einzigen ersten Schritt und für mich als Kind bedeutete das, geh raus und erlebe etwas, wofür dein Herz brennt.

Doch nun sah das plötzlich anders aus! Ich war es nicht mehr gewohnt, Risiken einzugehen. Schließlich hatte ich es mir in meiner Komfortzone doch gerade so schön gemütlich eingerichtet. Natürlich war mir bewusst, dass es sich um ein Gefängnis handelte, das mich langfristig nicht nur unglücklich, sondern vor Stress und fehlendem Lebenssinn auch krank machen würde. Aber trotzdem war es hier warm, kuschelig und es gab diese schicke Yuccapalme, die so ein mediterranes Flair erzeugte. Warum also rausgehen? Dort könnte es doch kalt und ungemütlich sein. Ich meine: Es war sogar mein Job, den Leuten Sicherheit zu verkaufen. Und jetzt kam ich plötzlich auf die Idee, mich freiwillig vollkommen unnötigen Risiken auszusetzen? Was für ein Unsinn – oder etwa nicht?

In meinem Inneren entbrannte ein heißer Kampf. Der Versicherungsvertreter und bekennende Kleinstadtspeißer in mir pochte auf sein Recht, die einmal eingerichtete Komfortzone nun auch nutzen zu dürfen und das Risiko im Leben auf die Gefahr einzugrenzen, sich vielleicht aus Versehen den falschen Film im Kino ausgesucht zu haben.

Der Abenteurer-Heiko hingegen brannte bereits lichterloh und wäre am liebsten sofort abgehauen, um von nun an im afrikanischen Dschungel zu leben.

Ehe sich die beiden die Köpfe einschlugen, trat mein innerer Streitschlichter auf den Plan und machte einen Kompromissvorschlag: »Warum machen wir es nicht wieder genauso, wie wir es auch schon als Kind gemacht haben, und fangen wieder mit kleinen, leichten Schritten an, um uns dann immer mehr zu steigern? erinnert ihr euch? Wir sind als Kind ja auch nicht gleich am ersten Tag auf die

Spitze der großen Eiche geklettert. Wenn wir das getan hätten, wären wir wahrscheinlich abgestürzt und dabei gestorben. Nein, wir haben uns immer Abenteuer gesucht, die eine Herausforderung für uns waren. Aber wir haben gleichzeitig darauf geachtet, dass wir eine gute Chance hatten, diese Abenteuer auch zu schaffen. Und wir haben unser Risiko stets gut eingeschätzt. Gefahren waren in Ordnung, aber nur, wenn wir auch damit umgehen konnten.«

Sowohl mein Abenteuer-Ich als auch mein innerer Sicherheits-Manager mussten nun zugeben, dass dies stimmte. Als Kinder waren sie keine Feinde, sondern enge Vertraute, die sich immer genau abgesprochen hatten. Nur, wenn beide mit einer Aktion einverstanden waren, wurde sie auch gemacht. Denn so sehr sich mein Abenteuer-Ich auch Hals über Kopf in das nächste Wagnis stürzen wollte, so sehr war mir auch bewusst, dass dies noch viel fataler sein konnte, als den Rest des Lebens ein trostloses Dasein zwischen Couch und Schreibtisch zu fristen. Okay, sagen wir mal: genauso fatal.

## OHNE TRAINING KEIN ABENTEURER!

Ein Abenteuer macht nur dann Spaß, wenn man es auch bestehen kann. Wenn man merkt, dass es einen überfordert, dass man sich in eine Lebensgefahr begibt, mit der man nicht mehr umgehen kann, und dass man seine Situation damit nur verschlechtert, anstatt etwas besser zu machen, kann das positive Erlebnis schnell zu einem traumatisierenden werden. Ich selbst habe das einige Male erlebt. Doch ich habe noch weitaus drastischere Beispiele bei anderen Menschen beobachten können. So hatte ich während meiner Arbeit als Erlebnispädagoge einmal einen Jungen in meiner Gruppe, der so vom neusten James-Bond-Film begeistert war, dass er dachte, er selbst wäre ebenso ein Actionheld wie die Figuren im Film. Wir machten eine Tour durch die Eifel und kamen dabei auch an Plätzen vorbei, an denen es einige schroffe Felsen gab. Der Junge sah nun seine Chance gekommen, um zu zeigen, wie gut er als Parkour-Läufer war. Er malte sich aus, wie er von einem Felsen zum andern sprang und sich dann mit einer gekonnten Seitwärts-

rolle abfederte, um an der nächsten Steinwand wieder emporzuklettern. Ohne es auch nur einmal zuvor in seinem Leben geübt zu haben, nahm er Anlauf und sprang einen vier Meter hohen Felsen hinunter. Wie Sie sich vielleicht vorstellen können, gelang ihm die Seitwärtsrolle dabei nicht so gut wie geplant. Anstatt leichtfüßig weiter zu hüpfen, blieb er mit einem offenen Splitterbruch im Bein am Boden liegen.

Ein vollkommen anderes, aber nicht weniger dramatisches Beispiel erlebte ich einige Jahre später bei einigen Teilnehmern meiner Wildniskurse. Inspiriert durch die neuen Erfahrungen mit dem Leben in der Natur, die sie während der Ausbildung gesammelt hatten, beschlossen einige, ihr bisheriges Leben sofort an den Nagel zu hängen und als Abenteurer um die Welt zu ziehen. Sie packten ihren alten Wanderrucksack, steckten ein paar Groschen ein, die sie noch gespart hatten, und trampften los. Leider merkten sie schon bald, dass sie für das Leben, das sie sich nun ausgewählt hatten, nahezu keine Fähigkeiten besaßen. Wie sollten sie sich dauerhaft ernähren? Womit sollten sie ihre Reise finanzieren? Wem konnten sie trauen?

Bald schon war das gesparte Geld aufgebraucht und die Ausrüstung hatte ihren Geist aufgegeben. Doch Arbeit fanden sie nur in Form von schlecht bezahlten Knochenjobs, die sie noch mehr in die Stressspirale trieben als der alte Job zu Hause. Einige kamen frustriert zurück und waren von nun an überzeugt, dass sie für ein abenteuerliches Leben einfach nicht geschaffen sind. Andere versuchten, mit allen Mitteln an ihrem Traum festzuhalten. Doch dabei gingen sie Kompromisse ein, die sie sogar noch unglücklicher machten als zuvor.

Mir wurde klar, dass dies nicht der richtige Weg sein konnte. So wie der junge Unglücks-Parkour-Läufer hatten auch sie sich unvorbereitet in eine halbsbrecherische Situation gestürzt, die sie maßlos überforderte. Die Grundidee war dabei prinzipiell nicht verkehrt. Auch der Junge hätte tatsächlich in der Lage sein können, einen Sprung aus vier Metern Höhe auf den Waldboden unbeschadet zu überstehen. Doch dazu hätte er an einem ganz anderen Punkt beginnen müssen. Er hätte zunächst einmal ein Sprungtraining gebraucht, um Muskeln und Knochen zu stärken und ein Gefühl für die richtige Technik zu bekommen. Dann

hätte er sich immer weiter gesteigert. Schließlich hätte er, wie ein Eichhörnchen, genau gewusst, welchen Sprung er wie angehen muss, um sicher zu sein, dass ihm dabei nichts passieren wird.

## **DEIN LEBEN IST ENTWEDER EIN SPANNENDES ABENTEURER ODER ES IST KEIN LEBEN!**

Mir war klar, dass mein inneres Abenteuerbewusstsein durch die lange Zeit bei der Versicherung vollkommen verkümmert war. Ich brauchte also einen Plan, mit dem ich wieder von null auf trainieren konnte. Damals gab es das Wort »Mikroabenteuer« noch nicht. Aber es beschreibt genau das, womit ich nun beginnen wollte: Von Nanoabenteuern wollte ich mich langsam zu Mikroabenteuern und dann weiter zu echten Abenteuern steigern.

Also beschloss ich, meinen neuen Plan in die Tat umzusetzen. Anstatt mich ins Kino oder ins Café zu setzen, ging ich nach der Arbeit in den Wald. Dort verfolgte ich Tierfährten, versuchte, mich anhand der Bäume zu orientieren, und erkundete so die »Wildnis«, die sich direkt vor meiner Haustür befand. Immer mehr kamen dabei auch Erinnerungen an meine Kindheit hoch. Damals konnte ich mich stundenlang und vollkommen fasziniert mit einem Käfer, einem Stein oder einem Haufen Dachskot beschäftigen. Je mehr Zeit ich jetzt im Wald verbrachte, desto mehr kam diese alte Begeisterungsfähigkeit wieder auf.

Eines Tages entdeckte ich auf einem meiner Streifzüge einen alten, verlassenem Steinbruch. Er lag so versteckt zwischen dichten Bäumen und Felsen, dass ich ihn noch nie bemerkt hatte, obwohl ich glaubte, die Gegend bereits gut zu kennen. Als ich diesen Platz sah, wusste ich, dass es nun an der Zeit war, noch einen Schritt weiterzugehen.

In den nächsten Wochen kam ich immer wieder hierher zurück und baute mir mein eigenes kleines Wildniscamp auf. Ich baute eine Laubhütte, errichtete eine Feuerstelle und stellte eine Sitzbank aus einem alten Baumstamm her. Anstatt das Abendessen in meiner Wohnung zuzubereiten, kochte oder grillte ich nun im

Wald. Meistens brachte ich Würstchen, Suppe oder Gemüse aus der Stadt mit. Hin und wieder fing ich einen Fisch und machte einen Salat aus wilden Kräutern und Beeren. Irgendwann fuhr ich auch in der Nacht nicht mehr nach Hause, sondern schlief in meiner Laubhütte, während mein Anzug sicher und trocken unter einer Plastikhülle an einem Baum hing. In der Früh stand ich auf, wanderte auf den Tierpfaden zurück zu meinem Auto und fuhr zu meiner Wohnung. Hier duschte ich und machte mich dann auf den Weg zur Arbeit. Davon abgesehen, dass sich der eine oder andere wunderte, warum ich plötzlich viel besser gelaunt zur Arbeit kam, hat niemand jemals etwas von meinem neuen Waldleben bemerkt. Erst jetzt hatte ich vollkommen verstanden, was der alte Häuptling gemeint hatte, als er sagte: »Dein Leben ist entweder ein spannendes Abenteuer oder es ist kein Leben!«

## WENIGER ALLTAG, MEHR ABENTEUER!

Ich hatte das Gefühl, als wäre ich all die Jahre zuvor in einer Art Dämmerenschlaf gewesen. So, als hätte ich einfach passiv an einem Leben teilgenommen, das eigentlich nichts mit mir zu tun hatte. Jetzt hingegen fühlte ich mich wach und lebendig. Im Wald lernte ich, dass es extrem gefährlich sein kann, auch nur eine Sekunde lang unaufmerksam zu sein. Also wurde ich wachsam und trainierte meine Sinne, sowohl auf meinen Streifzügen als auch während meiner Arbeit. Zumindest für eine Weile gelang es mir, die Abenteuerstimmung auf diese Weise auch in meinen Arbeitsalltag mitzunehmen. Ich stellte mir nun auch hier immer wieder kleine Herausforderungen, die es zu bestehen galt: Heute muss ich es schaffen, einen Vertrag abzuschließen und dabei mindestens dreimal das Wort »Regenbogenforelle« zu verwenden. Oder: Heute Abend darf ich nur dann ein Feuer machen, wenn ich es schaffe, dass mir ein Kollege oder ein Kunde eine Packung Streichhölzer schenkt, ohne dass ich ihn direkt danach frage.

Ich will Ihnen nichts vormachen: Gerade am Anfang war mein neues Hobby oft ungemütlich und es gab so manchen Regentag, an dem ich mit mir haderte

und kurz davor war, den Feierabend doch wieder im Kino oder auf der Couch zu verbringen, anstatt in den Wald zu gehen. Auch waren manche Nächte in meiner Laubhütte so kalt und unbequem, dass ich mir geschworen habe, nie wieder auf so eine blöde Idee zu kommen, wenn ich diese Nacht einmal überstanden hätte. Doch wenn ich mich dann am Morgen vor der Arbeit am Feuer wärmen und den Eichhörnchen beim Spielen zusehen konnte, war mir klar, dass es die Strapazen auf jeden Fall wert war. Dumme Ideen schaffen doch einfach die besten Erinnerungen!

Es dauerte eine Weile, bis ich bereit war, mir einzugestehen, wie sehr ich mich von der Natur entfremdet hatte. Und je mehr es mir gelang, wieder ein Teil des Waldes zu werden, desto mehr fühlte ich mich auch darin zu Hause. Schließlich kamen sogar die Tiere auf mich zu und nahmen mich als einen der ihren an. Sie können sich gar nicht vorstellen, was für ein überwältigendes Gefühl es war, als sich eines Abends ein kleiner Siebenschläfer zu mir in die Laubhütte kuschelte und erst am nächsten Morgen wieder verschwand.

So wie es am Anfang eine Überwindung war, von der Arbeit in den nassen, kalten Wald zu gehen, so wurde es mit der Zeit immer mehr eine Überwindung, vom Wald in mein stickiges Büro zu gehen. Mein Motto lautete von jetzt an: »Weniger Alltag, mehr Abenteuer!«

Und an diesen Grundsatz hielt ich mich auch. Zuvor hatte ich mich oft selbst mit wertvollen Dingen beschenkt, so als hätte ich mich selbst bestechen wollen: »Schau, wenn du dich brav ausbeuten lässt, sodass du viel Geld bekommst, dann bekommst du auch ein ordentliches Stück vom Kuchen ab! Eine coole Uhr, tolle Kleidung, einen neuen Fernseher ...«

Auch als ich damit anfang, meine Nachmittage im Wald zu verbringen, behielt ich diese Strategie zunächst noch bei, denn mein Alltag bestand ja auch jetzt noch zum größten Teil aus Tätigkeiten, die ich eigentlich gar nicht tun wollte. Nur schenkte ich mir jetzt Dinge, die ich auf meinen Abenteuern gebrauchen konnte: ein neues Survival-Messer, eine Kamera, um gute Tierfotos zu machen, und so weiter. Das war zwar bereits ein Schritt in die richtige Richtung, aber es blieb eine Bestechung. Auch wenn sich meine Stimmung durch die Freizeitabenteuer

gewandelt hatte, blieb mein Job doch noch immer derselbe. Und er war auch noch immer gleich stressig. Der Unterschied war nur, dass ich nun begonnen hatte, mich selbst und meine Umgebung wirklich wahrzunehmen. So, wie ich nun immer mehr die Freude, die Begeisterung und all die positiven Dinge spüren und wahrnehmen konnte, so nahm ich nun auch alles Negative deutlich mehr wahr als zuvor.

Und hierin liegt vielleicht einer der wichtigsten Unterschiede zwischen der Natur und unserem Wohnzimmer: Die Natur spiegelt einen wider und gibt ein sofortiges und direktes Feedback über das eigene Verhalten und den eigenen Gemütszustand. Wenn ich mich früher nach Feierabend vor den Fernseher gesetzt hatte, dann war es egal, wie gestresst und gehetzt ich den Tag über gewesen war. Der Film blieb derselbe und konnte nicht auf mich reagieren. Selbst wenn ich eine Partnerin hatte, war das Feedback in der Regel recht begrenzt. Natürlich spiegelt einen der Partner und reagiert auf die Tagesstimmung, den Stresslevel und Auffälligkeiten im Verhalten. Doch in einer Beziehung gewöhnen sich die Partner zumeist schnell aneinander und entwickeln Strategien, um den gemeinsamen Alltag möglichst bequem und unkompliziert zu machen. Dadurch übergehen wir vieles, das eigentlich angesprochen werden sollte, und lassen so viele Entwicklungschancen verstreichen. Oder aber wir verstricken uns in Stellvertreterstreitigkeiten, bei denen jeder dem anderen die Schuld an der schlechten Stimmung gibt, was uns ebenfalls nicht weiterbringt. Doch meine neuen Freunde und Nachbarn spiegelten mir meine Stimmung sofort und schonungslos wider. An guten Tagen, wenn ich entspannt und fröhlich mit einer geschenkten Streichholzschatel in den Wald kam, hatte ich das Gefühl, dass mich die Tiere in ihrer Mitte willkommen hießen. Hin und wieder streifte ein Fuchs vorbei und die Vögel hüpfen teilweise direkt vor meiner Nase auf dem Boden herum oder pickten mir Brotkrümel vom Teller.

Kam ich hingegen gestresst und genervt in den Wald, schauten sie mich nicht einmal mit dem Hintern an. Stattdessen schrien die Eichelhäher um mich herum so laut sie konnten, um die anderen vor diesem nervigen Eindringling zu warnen. Und je öfter mir das auffiel, desto mehr stellte ich fest, dass die Tiere recht hat-

ten. Wenn ich gekonnt hätte, dann wäre ich auch vor mir davongelaufen. Denn mit einem Miesepeter wie mir, der voller Hass und Hektik wegen irgendwelcher vollkommen unbedeutender Firmenprobleme war, wollte ich eigentlich nichts zu tun haben.

So, wie mich meine Abenteuerzeit im Wald am Anfang bereichert hatte, um meinen Alltag zu überstehen, so spürte ich jetzt, dass mich mein Alltagsstress daran hinderte, mein echtes Abenteuerleben zu leben. Solange ich wie ein Zombie vollkommen unbewusst durch meinen Alltag gehetzt bin, war mir das gar nicht aufgefallen. Aber nun wurde mir immer bewusster, wer ich eigentlich war. Jetzt fühlte es sich an, als hätte ich in dem großen Abenteuerfilm meines Lebens gerade einmal eine kleine Nebenrolle bekommen. Sollte ich aber nicht eigentlich die Hauptrolle spielen? Sollte ich nicht der Regisseur sein, der selbst bestimmt, welche Szene als Nächstes kommt und wie sie gestaltet wird? Stattdessen hatte ich das Gefühl, mich fast immer nach anderen richten und mich selbst permanent einschränken zu müssen. Ich führte kein Abenteuerleben, sondern ein Arbeitsleben, in dem am Rand ein bisschen Platz für Abenteuer übriggeblieben war. Das konnte so nicht bleiben!

Also begann ich damit, die Abenteuerzeiten immer weiter auszudehnen. Anstatt mich mit neuen Gegenständen zu bestechen, hielt ich mein Geld zusammen und finanzierte mir damit Ausbildungen und Expeditionsreisen. Von nun an verbrachte ich nicht nur meine Abende und Nächte im Wald, sondern nutzte die Wochenenden, um von den unterschiedlichsten Mentoren mehr und mehr Fertigkeiten zu erlernen, die mir das Leben in der Natur leichter machten. Anschließend trainierte ich diese Fertigkeiten dann in meinem Camp, bis sie mir in Fleisch und Blut übergingen. Meine Urlaubstage legte ich zusammen und nutzte sie, um außergewöhnliche Expeditionen nach Island, Kanada, Alaska und Neuseeland zu machen. Jede dieser Erfahrungen war ein eigenes Abenteuer für sich, aber sie trugen alle gemeinsam dazu bei, dass ich mich immer mehr darauf vorbereitete, vom Hobbyabenteurer zum Berufsabenteurer zu werden. Bald schon sah ich mich in der Lage, den ersten wirklich großen und einschneidenden Schritt in diese Richtung zu gehen: Ich kündigte bei der Versicherung, um eine Ausbil-



verdiente meine Brötchen nun mit Abenteuern und nicht mehr mit Versicherungen. Aber genau darin lag auch die Krux: Meine Motivation war es noch immer, Geld zu verdienen, um mir eine Sicherheit aufzubauen. Und wie zuvor bei der Versicherung führte es auch hier wieder dazu, dass ich mein Leben zurückstellte und stattdessen in einen Arbeitstrott verfallen war. Und dieser Trott war oft nicht weniger stressig und zerstörerisch als der bei der Versicherung. Ich war nun ein Berufsabenteurer, aber noch immer kein Lebensabenteurer. Im Fokus stand also die Arbeit, nicht das Leben.

Als mir dies bewusst wurde, war klar, dass ich noch einmal einen großen Schritt machen musste, wenn ich mich weiterentwickeln wollte. Als kleines Kind hatte ich davon geträumt, die Welt zu bereisen, ferne Länder und Kulturen zu entdecken und ein echter Abenteurer zu werden. Ich hatte nicht davon geträumt, in einem Seminarzentrum zu sitzen und Menschen von einem solchen Leben zu erzählen. War es also ein Wunder, dass meine Seele noch nicht zufrieden war? Sie war zufrieden, solange ich mich auf dem richtigen Weg befunden und den Anteil an Abenteuerzeit in meinem Leben immer weiter ausgebaut hatte. Doch nun, da ich es mir wieder zu sehr an einem Platz gemütlich machen wollte, musste sie sich erneut zu Wort melden.

In mir kam der Satz auf:

»Die gefährlichste Weltanschauung ist die Weltanschauung der Leute, die die Welt nicht angeschaut haben.«

*Alexander von Humboldt*

Was also, wenn dieser Satz stimmte? Wenn vieles von dem, was mein Weltbild prägte, vielleicht gar nicht wahr war? Wenn es noch Dinge zu entdecken gab, die ich mir nicht einmal vorstellen konnte? Wollte ich wirklich hier sitzen bleiben und von Abenteuern erzählen, anstatt wieder selbst welche zu erleben? Und damit meinte ich nun keine Mikroabenteuer mehr, sondern richtig große. Oder vielmehr: ein einziges großes. Das große Abenteuer des Lebens. Genau das war es, was ich nun anpacken wollte. Gemeinsam mit meinem langjährigen Freund und

Mitstreiter Tobias hielt ich einen Krisenrat ab. Wir entschlossen uns, am 1. Januar 2014 aufzubrechen und zu Fuß und ohne Geld um die Welt zu wandern. In acht Jahren haben wir seither 45 500 Kilometer in 48 Ländern zurückgelegt und sind noch immer davon überzeugt, dass Abenteuer das Wichtigste sind, um den Geist in einer freudigen Stimmung zu halten.

Nicht jeder Tag auf dieser Reise war spannend, actionreich und voller Highlights. Im Gegenteil: Das Wandern brachte es mit sich, dass wir uns oft tagelang in einem vollkommenen Einklang bewegten, ohne dass irgendetwas Außergewöhnliches passierte. Aber darum ging es auch nicht mehr. Es gab keinen stressigen, nervigen Alltag mehr, den wir aufhellen oder vor dem wir flüchten mussten. Die kleinen Mikroabenteuer, die uns geholfen hatten, aus diesem trüben Alltagsleben zu entkommen, hatten uns schließlich an einen völlig neuen Punkt gebracht. Das Leben selbst war nun von Bedeutung. Wir befanden uns in einem Fluss, von dem wir wussten, dass er uns genau dahin führen würde, wo wir sein sollten. Und wenn dieser Fluss gerade eine ruhige, entspannende und ereignislose Passage hatte, dann konnten wir dies nun genauso genießen wie die abenteuerlichen und unvorhersehbaren Momente. Denn das Interessante war, dass man nie wusste, wann was eintreten würde. Wir waren immer auf alles vorbereitet, waren stets wachsam und im Beobachtungsmodus, während aber alles in dem Rhythmus und der Geschwindigkeit geschehen durfte, die es brauchte. Nichts und niemand hetzte uns – von dem einen oder anderen Gewittersturm, der auf uns zurollte, bevor wir einen Schlafplatz organisiert hatten, vielleicht einmal abgesehen. Die Reise stellte uns immer wieder vor neue Herausforderungen, an denen wir immer weiterwachsen durften. Doch ohne all die kleinen Abenteuer, mit denen wir uns in den Jahren zuvor auf diese große Reise vorbereitet hatten, wären wir bereits nach wenigen Tagen umgekehrt und würden wohl noch heute in meiner Wohnung sitzen und davon träumen, wie es wäre, einmal ein echtes Abenteuer zu erleben.



## Einleitung: Was sind Mikroabenteuer?

Warum erzähle ich Ihnen das alles?

Auf unserer Reise haben wir immer wieder Menschen getroffen, die uns und unsere Art des Lebens für vollkommen verrückt und bescheuert hielten. Aber es gab auch viele Menschen, die fasziniert und inspiriert waren und deutlich merkten, dass auch sie einen akuten Mangel an Abenteuern in ihrem Leben verspürten. Doch so sehr sie sich auch wünschten, den Mut zu finden, um ihre Träume zu verwirklichen und endlich zum Regisseur ihres Lebensfilms zu werden, so sehr spürten sie auch, dass sie diesen Schritt nicht so einfach gehen konnten. Immer wieder überlegten wir uns daher, wie wir diese Menschen unterstützen konnten. Was brauchten sie, um anfangen können? Woran scheiterten sie bei dem Plan, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen?

Bald schon fiel uns auf, dass die meisten, die das Gefühl hatten, sich nie aus ihrem Alltagskäfig befreien zu können, viel zu hohe Ansprüche an sich selbst hatten. Wenn sie uns sahen, fragten sie völlig fassungslos, wie es denn möglich sei, einfach so sein ganzes Leben umzukrempeln und an einem Stück 45.000 Kilometer zu wandern. Dass wir selbst auch einmal klein angefangen hatten, konnten sie natürlich nicht wissen. Also beschlossen wir, ein Konzept zu entwickeln, mit dem man das Abenteuersein ganz einfach erlernen kann. Gewissermaßen eine Ausbildung zum Lebensabenteurer, wenn Sie so wollen.

Dafür erinnerten wir uns zunächst einmal an unsere eigenen ersten kleinen Abenteuer zurück. Womit hatten wir angefangen? Was hatte uns als Kinder fasziniert? Was hatte dazu geführt, dass ich es als Versicherungsspieler doch noch geschafft hatte, meine alte Abenteuerleidenschaft wieder zurückzuerobern?

Und ja, mit allem, was neu ist, sollte man klein anfangen. Als wir dann durch einen Zufall auf das neu erfundene Wort »Mikroabenteuer« stießen, wussten wir,

dass dies genau der Baustein war, mit dem wir unsere Abenteuerausbildung beginnen mussten.

Mikroabenteuer sind Abenteuer, die sofort und ohne lange Vorbereitung auch von Anfängern umgesetzt werden können. Das Großartige dabei ist, dass man nur ein sehr kleines Risiko eingehen muss, um sie bestehen zu können. Besser noch: Ein Mikroabenteuer kann selbst dann noch richtig Spaß machen, wenn alles schiefläuft und man nichts auf die Reihe bekommt.

Es dauerte nicht lange – und wir hatten einen bunten Strauß mit den tollsten Abenteuerideen zusammengestellt, die jeder ohne Vorerfahrung einfach machen konnte. Was noch fehlte, waren abenteuerliche Aktionen, die so klein waren und so wenig Zeit kosteten, dass man sie fast immer und überall umsetzen und mühelos in seinem Tagesablauf unterbringen konnte. Denn wenn wir eine Sache aus unserer eigenen Erfahrung gelernt hatten, dann war es die, dass der Alltag mit seinem routinierten Trott die Macht hatte, jede noch so gute neue Idee bereits im Keim zu ersticken. Der Satz: »Das mache ich auf jeden Fall mal, wenn ich Zeit habe!«, bedeutete in der Regel nichts anderes als: »Schade, das werde ich wohl niemals machen!« Denn wenn man abwartet, bis wirklich die Zeit da ist, dann sind in der Zwischenzeit schon wieder so viele neue Ideen aufgekommen, dass man den ursprünglichen Plan einfach vergessen hat. Man braucht also ein System, durch das man permanent daran erinnert wird, dass das Leben ein Abenteuer ist. Und dies kann am besten dadurch gelingen, dass man ein Portfolio an spaßigen Aktionen in petto hat, die man wirklich immer und zu jeder Zeit durchführen kann. Selbst dann, wenn man im Büro sitzt oder im Supermarkt an der Kasse steht. Wenn man dann auf den Geschmack gekommen ist, wird es auch leicht, sich die Zeit zu nehmen, um am Wochenende oder an Feiertagen etwas größere Abenteuer zu erleben.

Ein Mikroabenteuer kann also, je nach Typ, wenige Minuten oder Stunden bis hin zu mehreren Tagen dauern. Dabei steht der Wunsch nach Entdeckungsfreude und Unternehmungslust im Vordergrund. Es geht hier nicht darum, dass Sie ein Survival-Experte, ein Base-Jumper oder ein Elite-Kletterer werden. Es geht darum, einfach rauszugehen und die Welt in der unmittelbaren Umgebung mit

neuen Augen wahrzunehmen. Es geht darum, auf den Geschmack zu kommen, experimentierfreudig zu werden und die eigene Neugier wieder zu neuem Leben zu erwecken.

Mithilfe von Mikroabenteuern kann man seine eigene Heimat in einen riesengroßen Abenteuerspielplatz verwandeln. Zunächst wird Ihnen dabei vieles seltsam und befremdlich vorkommen. Doch je öfter Sie diesen Abenteuerspielplatz besuchen, desto mehr werden Sie sich dort zu Hause fühlen. Nutzen Sie unser Buch daher als eine Art Arbeitswerkzeug, das Ihnen immer wieder dabei hilft, den Abenteueranteil in Ihrem Leben noch ein bisschen weiter auszubauen.

Selbst wenn Sie der Überzeugung sind, ein absoluter Outdoor-Neuling und eine Couch-Potato zu sein, können Sie die meisten Mikroabenteuer, die wir in diesem Buch beschreiben, alleine, mit Freunden oder – falls vorhanden – gemeinsam mit Ihrem Hund, Ihrem Pferd oder Ihrem Hausschwein umsetzen. Dabei haben Sie stets die Möglichkeit, den Schwierigkeitsgrad nach eigenem Ermessen zu senken oder zu steigern, sodass Sie sich nie über- oder unterfordert fühlen müssen.

Sie werden merken, dass Sie schon bald dazu übergehen werden, Ihre Mikroabenteuer ganz automatisch in Miniabenteuer, Makroabenteuer und schließlich in Megaabenteuer zu verwandeln. Lassen Sie sich dabei nicht aufhalten. Eine Abenteueridee, die Ihnen anfänglich im Kleinen Spaß macht, wird Sie auch begeistern, wenn Sie sie im Großen umsetzen. Sie selbst bestimmen, wie weit Sie gehen wollen. Und ehe Sie sich's versehen, werden Sie merken, dass Sie plötzlich bereit sind, auch große Veränderungen in Ihrem Leben anzupacken. Vielleicht werden Sie Ihren Job kündigen und etwas ganz anderes machen. Vielleicht werden Sie endlich die große Reise unternehmen, von der Sie schon immer geträumt haben. Möglicherweise wandern Sie auch aus, werden Selbstversorger oder machen die Welt mit Ihrem Campervan unsicher. Oder Sie machen alles gleichzeitig oder etwas ganz anderes. Das liegt allein bei Ihnen – und da sollten Sie sich auch von niemandem reinreden lassen. Wichtig ist jedoch, dass Sie sich gut vorbereiten und dann durchstarten. Mit diesem Buch halten Sie bereits den ersten Schlüssel dazu in der Hand.

Und noch ein wichtiger Punkt: Mir persönlich haben meine vielen kleinen Abenteuer auch sehr dabei geholfen, eine gute Beziehung zu meinen Eltern aufrechtzuerhalten, nachdem ich mich für mein Leben als Berufs- und Lebensabenteurer entschieden hatte. Der Vorteil war, dass meine Eltern sich auf diese Weise Schritt für Schritt daran gewöhnen könnten. Ich habe sie immer bei allem mitgenommen und an all meinen Erfahrungen teilhaben lassen. Bei meiner Wildnisschule hat meine Mutter das Catering für die Teilnehmer übernommen, während sich mein Vater um die Buchhaltung gekümmert hat. Dadurch waren meine Eltern stets involviert und wussten bereits lange, bevor ich es ihnen mitteilte, dass eines Tages der Punkt kommen würde, an dem ich noch einmal einen Schritt weiter gehen musste. Selbst als Tobias und ich zu einem Treffen von Medizinleuten eingeladen wurden, bei dem wir allerlei skurrile und unerklärliche Dinge erlebt hatten, habe ich ihnen immer ausführlich von allem berichtet. Nutzen Sie Ihre Mikroabenteuer also auch dazu, Ihr Umfeld an Ihr neues Abenteuer-Ich zu gewöhnen. Nehmen Sie die Leute, die Ihnen wirklich am Herzen liegen, mit. Geben Sie ihnen dadurch die Chance, auch ihr eigenes Abenteuerbewusstsein wiederzuentdecken oder zumindest mehr Verständnis für das Ihrige aufzubringen.

## WIE IST DAS BUCH AUFGEBAUT?

In den folgenden Kapiteln stellen wir, Tobias und ich, Ihnen verschiedene Mikroabenteuer vor, die Sie einfach und ohne großen Aufwand umsetzen können. Einige davon können Sie alleine bewerkstelligen, andere machen Sie gemeinsam mit Ihrem Partner, Ihrer Familie oder mit Freunden. Für wieder andere wird es nötig sein, Kontakt zu Fremden aufzunehmen, und so vielleicht neue Freunde und Gleichgesinnte zu finden. Auch das ist Teil des Abenteuers und gehört zur Herausforderung und zum Lernerfolg dazu.

Zusätzlich gibt es verschiedene Abenteuerkategorien, zwischen denen Sie wechseln können. So gibt es Abenteuer, die überwiegend in der Natur stattfinden, während andere eher in der Stadt angesiedelt sind. Es gibt sportliche, kniff-

lige, ruhige und actionreiche Abenteuer. Einige davon werden Ihnen leichtfallen, während andere vielleicht tiefsitzende Ängste in Ihnen ansprechen.

Bei vielen Abenteuern haben wir Ihnen außerdem am Ende verschiedene Variationsmöglichkeiten vorgeschlagen. So können Sie den Schwierigkeitsgrad eines Mikroabenteuers beliebig nach unten oder oben abändern. Dadurch haben Sie nicht nur 50 Mikroabenteuer an der Hand, sondern nahezu unendlich viele. Ein Abenteuer, das Ihnen am Anfang zu gewagt vorkommt, lässt sich dadurch leicht in eines verwandeln, das Sie sich ohne Weiteres zutrauen. Wenn Sie dann durch das Erleben verschiedener Mikroabenteuer wagemutiger geworden sind, können Sie die zuvor abgeschwächten Abenteuer noch einmal mit erhöhtem Schwierigkeitslevel machen und so zu einer völlig neuen Herausforderung werden lassen.

Das Buch ist zudem so aufgebaut, dass die Abenteuer nach hinten hin tendenziell anspruchsvoller werden. Darüber hinaus haben wir die Mikroabenteuer in sofort umsetzbare Abenteuer und in Ereignisse unterteilt, die ein wenig Planung bedürfen. Wenn Sie also nach sofort umsetzbaren Ideen Ausschau halten wollen, achten Sie im Verlauf des Buches auf das Stoppuhrsymbol.



Dieses verrät Ihnen, dass das entsprechende Abenteuer wenig bis keinen Aufwand benötigt und dass es sofort losgehen kann.

Ein wichtiger Hinweis noch vorab: Die rechtlichen Hinweise im Text sind keine Rechtsberatung und wir übernehmen keine Garantie auf Vollständigkeit und Richtigkeit der getroffenen Aussagen. Wir geben lediglich das wieder, was wir selbst zu dem Thema recherchiert und rausgefunden haben.

Aber genug der Theorie! Lassen Sie uns gleich loslegen. Denn wir wollen ja nicht, dass es am Ende heißt, wir hätten Sie durch zu viel Lesestoff von Ihrem Abenteuer abgehalten, anstatt Sie zu motivieren, es anzupacken.

Viel Spaß dabei,

**Heiko Gärtner und Tobias Krüger**

