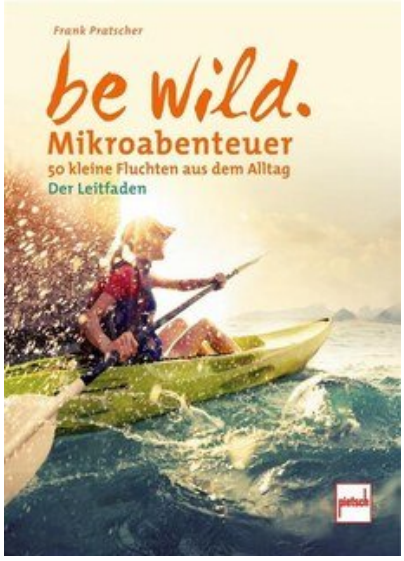
Frank Pratscher
Mikroabenteuer

Extrait du livre

Mikroabenteuer
de Frank Pratscher
Éditeur : Müller Rüschlikon Verlag



https://www.editions-narayana.fr/b26457

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Â Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
https://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

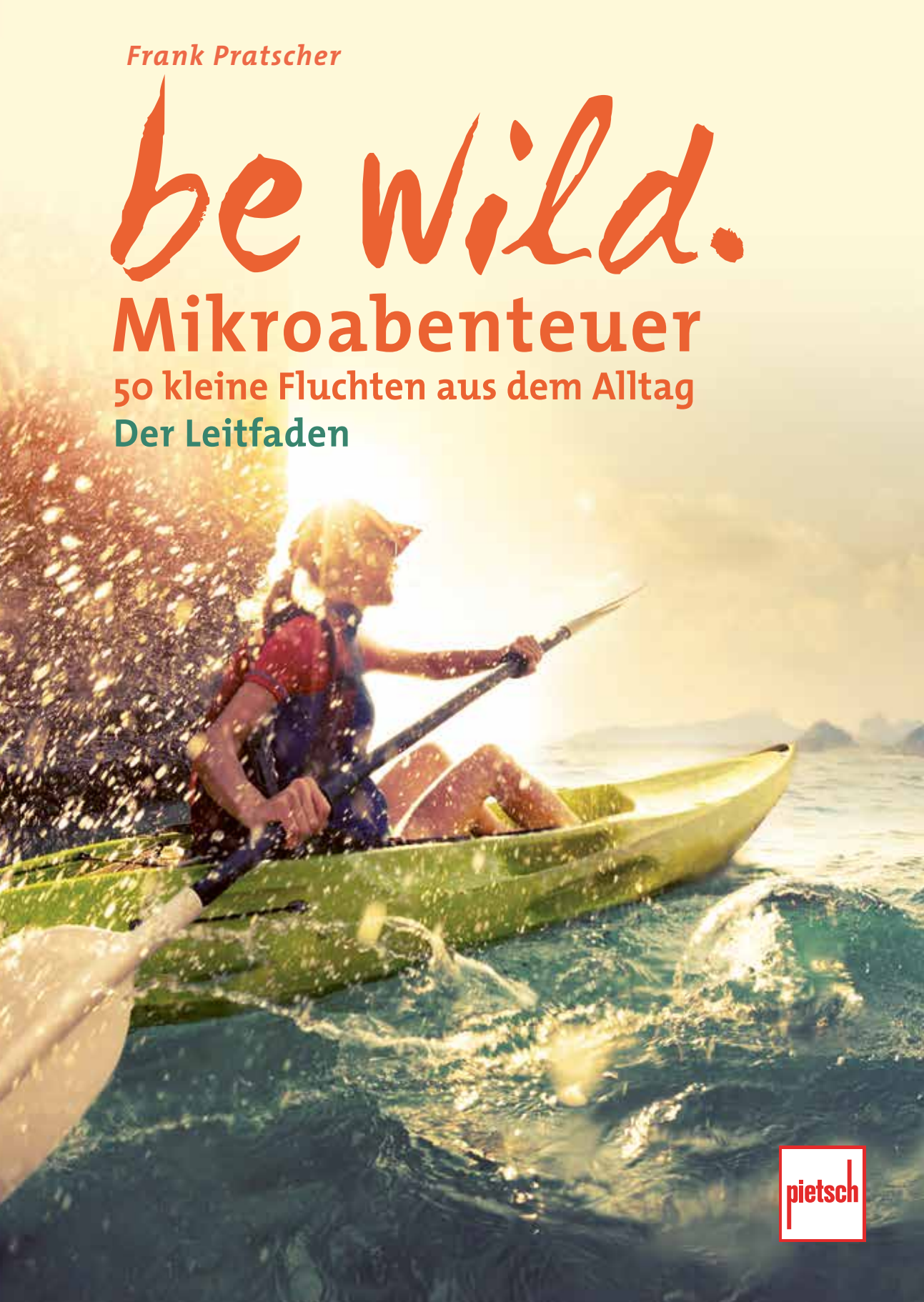
Frank Pratscher

be wild.

Mikroabenteuer

50 kleine Fluchten aus dem Alltag

Der Leitfaden



pietsch

Frank Pratscher

Mikroabenteuer

50 kleine Fluchten aus dem Alltag

Der Leitfaden

pietsch

Bildnachweis:
Alle Bilder, die wir nicht selbst gemacht haben oder uns von Freunden und Bekannten zur Verfügung gestellt wurden, stammen von Fotografen auf Pixabay.

Ich möchte mich an dieser Stelle bei euch herzlich dafür bedanken, dass es Menschen wie euch gibt, die gerne ihre wundervollen Bilder mit anderen teilen und ihnen damit eine große Freude machen!

TuendeBede, skeeze, Free-Photos, Pexels, Kev Pask, Nicole Köhler, James Wheeler, Michael Gaida, Susan Cipriano, Florian Kurz, StockSnap , Günter Rohe , Convegni_Ancisa, LwcyD , Achim Scholty , 995645 , Michael Sames , Jasmin Sessler, Oliver Sjöström , S. Hermann & F. Richter, anned, Hans, DmZ, Antranias, dietmaha, WhyNot82, Holger Langmaier, sgrunden, Insubria , ulleo, judithscharnowski, Pezibear, yaroslavgrigorichen, fotoblend, Keaton, cortez13, Johannes Plenio, Jessi L., annca, TeroVesalainen, auricadina75, maxmann, geralt, photoshopper24, Pause08.

Titelbild: ©Shutterstock/ Mikhail Dudarev

Eine Haftung des Autors oder des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

ISBN 978-3-613-50900-9

Copyright © by Verlag pietsch,
Postfach 103743, 70032 Stuttgart

Ein Unternehmen der
Paul Pietsch Verlage GmbH & Co. KG
1. Auflage 2020

Sie finden uns im Internet unter
www.pietsch-verlag.de

Nachdruck, auch einzelner Teile, ist verboten. Das Urheberrecht und sämtliche weiteren Rechte sind dem Verlag vorbehalten. Übersetzung, Speicherung, Vervielfältigung und Verbreitung einschließlich Übernahme auf elektronische Datenträger wie CD-ROM, DVD usw. sowie Einspeicherung in elektronische Medien wie Internet usw. ist ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar.

Lektorat: Ulrike Ruh

Cover und Layout: grafik+design
Kornelia Erlewein

Druck und Bindung:
Graspo CZ, 76302 Zlín
Printed in Czech Republic

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 Mikroabenteuer? 22

Mikro Abenteuer – Makro Wirkung für die ganze Familie 25

Mikroabenteuer ganz individuell 27

Mikroabenteuer in der Gruppe 28

Mikroabenteuer 50+ 30

Mikroabenteuer für Menschen mit Einschränkungen 33

03. Was können Mikroabenteuer 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. Mikroabenteuer im Kontext der Jahreszeiten 46

Coole Mikroabenteuer 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 Mikroabenteuer überall möglich sind 64

Mikroabenteuer auf, am und unter Wasser 65

Mikroabenteuer in den Bergen 65

Mikroabenteuer im Wald 67

Mikroabenteuer in der Luft 67

Mikroabenteuer vor der Haustüre 68

Mikroabenteuer in der Stadt 69

Mikroabenteuer auf dem Land 71

Mikroabenteuer unterirdisch 72

Mikroabenteuer ins Unbekannte 73

08. Mikroabenteuer – 50 Ideen für alle Fälle 74

09. Wie du dein eigenes Mikroabenteuer umsetzt 210

Woher hole ich mir Inspirationen? 212

Was ist deine Motivation für ein Mikroabenteuer? 213

Wie bereite ich mein Mikroabenteuer vor? 214

Was sonst noch wichtig ist 216

Einflussfaktoren 216

Leave no Trace! 219

Notfallplan & Sicherheitsmanagement 220

Verhalten in der Gruppe 220

Wie du dich als verantwortungsbewusster Mikroabenteurer verhältst 222

10. Wie kannst du andere an deinen Mikroabenteuern teilhaben lassen? 224

11. Mikroabenteuer Outdoor-Küche 226

12. Skills 230

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

13. Erste Hilfe leisten 238

14. Hygiene einhalten 241

15. Interviews mit Mikroabenteurern 242

Interview mit Mikroabenteurer Falco 242

Interview mit Mikroabenteurer Guido 243

Interview mit Mikroabenteurer Michael 245

Interview mit Mikroabenteurer Pascal 247

Über den Autor 250

Danksagung 251

FAQ 252

Glossar 253

50 Ideen für

No. 1 Alte Burgen erkunden 76

No. 2 Angeln 78

No. 3 Apnoe-Tauchen 80

No. 4 Barfußgehen 82

No. 5 Sterneguckeu 84

No. 6 Bogenschießen 86

No. 7 Bouldern 88

No. 8 Bunkerbesichtigung No. 9 92

No. 9 City Bound – Raus in die Stadt 94

No. 10 Deine Stadt wie ein Tourist erkunden 98

No. 11 Drachen steigen lassen 102

No. 12 Crossgolf 104

No. 13 Einen Mondspaziergang im Wald machen 106

No. 14 Erlebniswanderung 108

No. 15 Flusswanderung 110

No. 16 Wildnis-Frühstück 112

No. 17 Hilf auf dem Bauernhof mit 114

No. 18 Islandeering 116

No. 19 Kamel-, Lama und Eseltrekking 118

No. 20 Klettergarten 120

No. 21 Kürbisschnitzen 122

No. 22 Lost Places 124

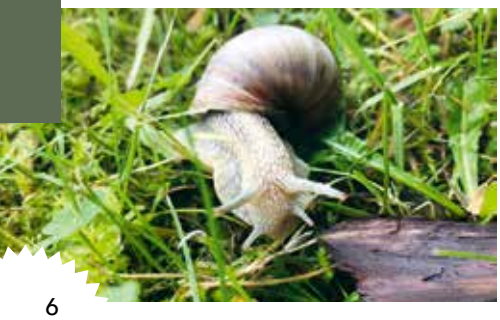
No. 23 Maislabyrinth 128

No. 24 Natur erleben 130

No. 25 Outdoor-Cooking 132

No. 26 Outdoor-Fotografie 134

No. 27 Packraft – kombiniere Trekking mit Paddeln 136



alle Fälle ab Seite 74

No. 28 Plätzchen backen 140

No. 29 Schneeschuhwanderung 142

No. 30 Schnorcheln 144

No. 31 Slacklining 146

No. 32 Stocherkahnfahrt 150

No. 33 Stand-up-Paddling 152

No. 34 Survival-/Bushcraft-Abenteuer 156

No. 35 Tauchen in Seen, Flüssen und dem Meer 158

No. 36 Tierspuren erkunden 164

No. 37 Trekking-Tour 166

No. 38 Biwaking 170

No. 39 Urban Beekeeping 172

No. 40 Urban Gardening 174

No. 41 Verbringe einen Tag in der Hängematte 176

No. 42 Waldbaden 180

No. 43 Wandern ohne festes oder mit blind gewähltem Ziel 186

No. 44 Wildkräuter-Exkursion 190

No. 45 Wild Swimming 194

No. 46 Wildtier-Exkursion 198

No. 47 Wolkengucken 200

No. 48 An einem Tag um die Welt: ein Zoobesuch 202

No. 49 Esskastanien rösten 204

No. 50 Floßbau 206

Vorwort

Meine Freunde und ich waren schon immer etwas verrückt, verbrachten unsere Freizeit aktiv und hatten dabei viel Spaß. Uns zog es in die Berge für Extremtouren, in tiefe Höhlen mit der Tauchausrüstung und in steile Hänge mit dem Snowboard – je extremer desto besser.

Dabei haben wir immer wieder festgestellt, dass unsere Erlebnisse und Abenteuer für die meisten Bekannten zu gewagt, zu lang, zu anstrengend etc. waren. Und weil wir mit ihnen trotzdem unsere Freizeit gemeinsam verbringen wollten, haben wir für uns die Welt der Mikroabenteuer entdeckt: Kleine Abenteuer und Erlebnisse, die für alle umsetzbar sind, einfach zu erreichen, kostengünstig und zeitlich begrenzt.

Für uns war es wichtig, das Gefühl zu haben, lebendig zu sein, Begeisterung und Freude zu spüren bei dem, was wir tun. Es stellte sich nie die Frage, was uns davon abhält, es ging nie um Geld und andere Menschen, es ging uns um unsere Prioritäten.

Dabei war es uns immer wichtig, dem Leben einen Sinn zu geben, dankbar zu sein und uns ab und an auf die Suche nach Neuem zu begeben.

Dafür musst du zunächst dich selbst kennenlernen, und Mikroabenteuer bieten dir dafür eine optimale Möglichkeit. Manchmal muss man die Welt da draußen erforschen, damit man die Antworten auf Fragen in seinem Inneren finden kann.

Nutze sie für eine Auszeit vom Alltag, abseits der Routine, hin zu neuen Perspektiven.

Es ist Montagmorgen, mein Rechner fährt gerade hoch und die Kaffeemaschine verströmt einen herrlichen Kaffeeduft im Raum. Gerade als ich mich an den Tisch setzen will, klingelt mein Smartphone. Ein guter Freund ist dran und klagt darüber, wie schwer ihm gerade alles falle. Er fühle sich im Hamsterrad gefangen, komme kaum mehr raus, kenne nur noch Büro und Wohnung und seine Fitness ließe nach. Geduldig höre ich ihm zu, soll ich ihm Tipps geben? Ihm mitteilen, wie sein Leben auch laufen könnte? Ist das denn überhaupt meine Aufgabe und kann ich das überhaupt?
»Arndt, wie wäre es denn, wenn wir uns treffen? Lass uns einfach einen kleinen Spaziergang durch den Park machen, die Natur genießen und die Sonne auf uns wirken lassen.«

Nach einer kurzen Pause antwortete er zuerst: »Naja, eigentlich habe ich keine Zeit, doch wenn du so direkt fragst ..., ok, ich gönne mir die kurze Auszeit«.

Eigene Entscheidungen zu treffen, kann viel bewirken. Dadurch hast du die Möglichkeit, dir einen Perspektivenwechsel zu verschaffen, Gewohnheiten loszulassen, Neues zu lernen und deinen Alltagstrott zu unterbrechen.

Dabei beginnt jede neue Reise oder jedes neue Abenteuer mit dem ersten Schritt.

In deinem Leben gab es vermutlich Zeiten, da hast du ohne zu überlegen die Welt fast jeden Tag neu entdeckt und erforscht, Dinge so praktiziert, als ob du sie zum ersten Mal oder auch zum letzten Mal tun würdest. Dies hast du alles ohne besondere Absicht getan, ohne Planung, einfach aus Neugierde und Lust. Vieles davon hast du einfach nur durch das Tun selbst oder Nachahmen anderer entdeckt und erlernt und es hat dir Spaß gemacht, deinen Horizont erweitert und dir für dein Leben viel gebracht. Es war die Zeit, als du noch ein Kind warst. Völlig unbedarft hast du dich täglich auf die Reise begeben, um die Welt zu entdecken. Dabei hast du keinerlei Gedanken darauf verwendet, ob du für etwas talentiert bist, ob du etwas kannst oder nicht und was andere über dich denken, wenn sie dir zuschauen. Und genau so solltest du auch an ein Mikroabenteuer herangehen.

Dieses Buch soll dabei ein Werkzeug für dich sein. Sobald du ein Mikroabenteuer durchführen möchtest, nimmst du es zur Hand, so wie du eine Bohrmaschine nimmst, wenn du ein Loch bohren willst.

Stell das Buch nicht wie einen Roman nach dem Lesen ins Regal, sondern schlage es regelmäßig auf, wenn du nach neuen Tipps und Ideen suchst. Denn auch wenn die meisten Mikroabenteuer spontan und einfach umzusetzen sind, bringen sie dir definitiv mehr Spaß, wenn du dabei schon über nützliches Hintergrundwissen verfügst.

01. Warum ich dieses Buch

Vieles, was der Mensch in den letzten Jahrzehnten erfunden hat, spart uns Zeit – das Flugzeug, die Waschmaschine, die Mikrowelle und das Smartphone. Und auch unsere Arbeitswoche dauert nicht mehr 60 oder gar 80 Stunden die Woche, wie bei unseren Vorfahren im 19. Jahrhundert, sondern meist kaum noch 40 Stunden. Trotzdem erscheint uns unsere Zeit immer zu knapp – warum?

Weil sich damit auch die Erwartungen und die Gewohnheiten geändert haben. Kaum jemand wäre, bevor es eine ICE-Verbindung gab, täglich von Stuttgart nach München gependelt oder kommunizierte täglich mit so vielen Menschen, bevor das Internet dies ermöglichte. Die Welt »tickt« gefühlt schneller, weil wir pro Zeiteinheit mehr Dinge tun als früher, und viele empfinden dies als Stress und sehnen sich danach, den eigenen Lebenstakt selbst zu bestimmen.

Eine Möglichkeit dazu bieten »kleine Fluchten aus dem Alltag«, die es ermöglichen, sich auch jenseits des Jahresurlaubs auszuklinken, um zu entspannen und neue Energie zu tanken. Dafür stehen uns die Feierabende und die Wochenenden als Zeitfenster zur Verfügung. In diesem Buch soll es darum gehen, wie man diese Zeit optimal für sich nutzt. Dafür gibt es unzählige Möglichkeiten und wir verfügen heute sowohl über mehr Informationen als auch Optionen als je zuvor. Letztlich muss jeder für sich selbst herausfinden, was am besten funktioniert, ob es Yoga, Krimilesen, Klettern oder Packrafting ist.

schrieb

Ich selbst bin ein absoluter Outdoor-Freak und habe diese Leidenschaft zu meinem Beruf gemacht. Ich arbeite als professioneller Abenteurer und begleite in dieser Funktion Menschen bei ihren Abenteuern und Erlebnissen rund um die Welt. Dabei bringe ich sie dazu, ihre Grenzen auszuloten, überschaubare Risiken einzugehen und sich neue Fertigkeiten anzueignen.

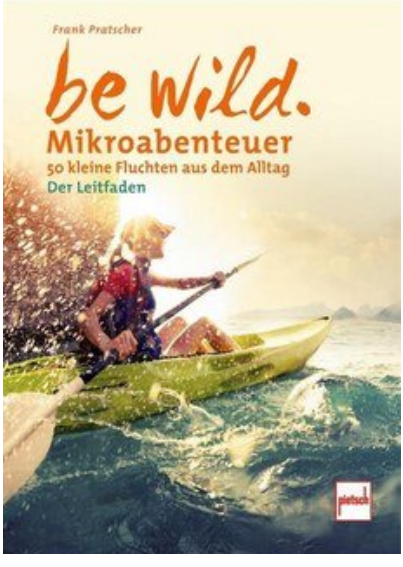
Alle Unternehmungen, die ich euch in diesem Buch aufzeige, basieren auf meinen eigenen Erfahrungen und haben ab und an eine persönliche Färbung. Ich möchte euch das breite Spektrum an zeitlich begrenzten, lokalen Outdoor- und Indoor-Unternehmungen vorstellen, die euch dabei helfen abzuschalten, einen freien Kopf zu bekommen und Energie zu tanken.

Für solche Unternehmungen wurde vor einigen Jahren der Begriff des »Microadventure», deutsch: »Mikroabenteuer« geprägt – inzwischen ist er in aller Munde und dies zu Recht, denn sie bieten eine ideale Möglichkeit, die Kraft des Erlebnisses direkt im Alltag zu nutzen, ohne dafür weit zu reisen, teure Ausrüstung zu kaufen oder zeitraubend Informationen über das nächste Reiseziel recherchieren zu müssen. Die Idee des Miniabenteuers basiert auf dem Konzept, dass es schnell und ohne viel Aufwand umgesetzt werden kann, nach dem Motto:

»Warum nicht hier und jetzt starten?«

Aller Anfang ist schwer: Kleine Änderungen im Alltag können schon zum Erlebnis werden.

Leg einfach mal los und probiere es aus. Lass das Auto stehen und nimm das Fahrrad oder öffentliche Verkehrsmittel, um irgendwohin zu kommen. Gehe anstatt ins Freibad zum Baden an einen See, achte im Wald beispielsweise auf Vogelstimmen oder Insekten, geh' jeden Abend eine Runde spazieren. Hast du damit deine Routine etwas aufgeweicht, kannst du etwas kühner werden und etwas komplett Neues versuchen: besuche beispielsweise einen Kletterkurs oder übernachte im Freien unter dem Sternenhimmel.



Frank Pratscher

Mikroabenteuer

50 kleine Fluchten aus dem Alltag. Der Leitfaden

256 pages, broché
publication 2020

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr