

Heiko Gärtner | Tobias Krüger



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

**50 Mikroabenteuer, die Spaß
und Erfüllung bringen**

© 2023 des Titels »Raus aus dem Alltag, rein ins Abenteuer« von Heiko Gärtner, Tobias Krüger (ISBN 978-3-7474-0499-7)
by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.mv-g.de

mvgverlag 



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

© 2023 des Titels »Raus aus dem Alltag, rein ins Abenteuer« von Heiko Gärtner, Tobias Krüger (ISBN 978-3-7474-0499-7)
by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.mn-vg.de



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 Abenteurer sind getan</i>	<i>273</i>
--	------------

Ein Abenteurer 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>
--	------------