



# MIKROABENTEUER ERLEBEN

DIE BESTEN IDEEN UND TIPPS FÜR DIE SCHÖNSTEN  
UND AUFREGENDSTEN ERLEBNISSE IM ALLTAG

MIKROABENTEUER  
FÜR KINDER, FÜR DEN  
WINTER UND VON  
5 TO 9

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung 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.

# INHALT

Das erwartet Sie in diesem Ratgeber

Ursprung des Mikroabenteuers

Herkunft des Begriffs

Verbreitung in Deutschland

Definition und Regeln

Was sind Mikroabenteuer?

Vier wichtige Regeln

1. Öffentliche Verkehrsmittel
2. Übernachtung im Freien
3. Maximal 72 Stunden Dauer
4. „Leave No Trace“

Warum ein Mikroabenteuer machen?

Checkliste: Was gibt es zu beachten?

Zeit aussuchen

Art des Abenteuers überlegen

Wetterbericht checken

Richtige Kleidung anziehen

Genügend Verpflegung mitnehmen

Gegenstände, die nützlich sein können

Überwindung und Motivation

Mikroabenteuer für den Anfang

Der Klassiker: Unter freiem Himmel schlafen

Grundlagen

Geeignete Schlaforte

## Ausrüstung und Verpflegung

### Im und auf dem Wasser

Schwimmen im Regen

Stand-Up-Paddling

Kanufahren

### Zu Fuß unterwegs

Ein Kreis um das eigene Zuhause

Hohe Punkte in der Umgebung erkunden

Wanderung mit einem bestimmten Thema

### Mit dem Fahrrad unterwegs

Ohne Plan losfahren

Radtour mit Übernachtung im Freien

Feste Kilometerzahl fahren

### Ruhigere Abenteuer

Entspannen in der Hängematte

Yoga im Freien

### Besonders aufregende Abenteuer

Kletterpark besuchen

Höhlen erkunden

### Weitere Ideen für Mikroabenteuer

Tierisches Abenteuer

Vögel beobachten

Kunst im Wald

Fotografieren

### Kleine Abenteuer für die kalte Jahreszeit

Sonderform: 5-to-9-Adventure

Mikroabenteuer mit Kindern

Schluss mit Ausreden

## **Das erwartet Sie in diesem Ratgeber**

**S**ie arbeiten 40 Stunden in der Woche und haben kaum noch Zeit für sportliche Aktivitäten oder sonstige Erlebnisse in der Natur? Sie sind ständig unter Druck und können eigentlich nur noch auf Reisen wirklich abschalten und etwas unternehmen? Sie wollen dies aber ändern und endlich aus Ihrer Komfortzone ausbrechen? Dann ist dieser Ratgeber die ideale Möglichkeit, um Ihr Vorhaben in die Tat umzusetzen. Die meisten Menschen sind heutzutage viel zu bequem, um nach draußen zu gehen und etwas zu erleben und erfinden immer wieder Ausreden, statt wirklich einmal etwas zu wagen. Aber das muss nicht so sein, denn das nächste Abenteuer wartet oftmals schon an der nächsten Ecke, ist ganz schnell vorbereitet und einfach durchzuführen. In diesem Ratgeber soll es um jene Unternehmungen gehen – die sogenannten Mikroabenteuer –, die wirklich für jeden, unabhängig von Alter und Erfahrung, geeignet sind.

Sie erfahren zunächst, woher die Idee für das Mikroabenteuer überhaupt kam und wie ein Mikroabenteuer definiert werden kann. Außerdem erhalten Sie viele verschiedene Gründe, warum es sinnvoll ist, ein kleines Abenteuer in der Natur zu unternehmen und wie Sie sich am besten dazu überwinden können. Wenn Sie wissen, was es mit dem Mikroabenteuer auf sich hat, dann können Sie sich im Praxisteil des Ratgebers viele Inspirationen und vor allem Tipps holen. Die Unternehmungen sind dabei in unterschiedliche Kategorien aufgeteilt, die für jeden Geschmack etwas Passendes bieten. Durch die detaillierten

Vorgehensweisen bei den verschiedenen Unternehmungen können Sie im Anschluss gleich mit Ihrem persönlichen Abenteuer anfangen und Ihre Komfortzone endlich verlassen.