

Tatiana Morlock

111
Alltagsabenteuer,
die glücklich
machen

Mit Illustrationen von Anita Ortega



emons:

Vorwort

Nach Feierabend geht's auf die Couch, ins Kino oder zum Sport. Zweimal im Jahr fährst du in die Berge oder ans Meer. Du fühlst dich wohl in deiner Komfortzone. Allerdings bietet sie kaum Platz zum Wachsen, lässt nur wenig Raum für Neues. Willst du mehr?

Stell dir vor, du könntest ein Abenteuer erleben: ohne Geld, ohne Zeit, ohne Ausrüstung, ohne Planung. Du musst dazu nur dieses Buch aufschlagen und einen winzigen Schritt über deine gewohnten Grenzen hinausgehen. Der Lohn ist groß, wenn du es wagst. Denn direkt hinter dieser Grenze beginnt die Magie des Abenteurers.

Alltagsabenteuer fordern dich heraus, deine Wohlfühlzone zu verlassen. Kauf einem Fremden ein Eis, tausche mit Freunden übers Wochenende die Wohnung, geh mit selbst gebauten Schneeschuhen auf Tour oder verbringe einen Tag, ohne zu sprechen. Erkunde unbekannte Welten, wechsle die Perspektive und wage etwas Neues. Mit jedem Schritt über die Grenze erweitert sich deine Komfortzone, und du findest den Mut, deine Unsicherheiten zu überwinden.

Lass dich nicht von deinen Gewohnheiten einschränken. Fühl dich frei. Schalte den Autopiloten aus und genieße das Gefühl, etwas Außergewöhnliches zu tun. Es tut gut, eingespielte Alltagsroutinen aufzubrechen. Neue Erfahrungen stärken das Selbstvertrauen. Aber vor allem macht es Spaß, Neues zu erleben oder Althergebrachtes einmal mit anderen Augen zu sehen. Entscheide selbst, mit welchem der 111 Abenteuer du beginnst. Und dann geh raus und schaffe dir neue, unvergessliche Erinnerungen!

Bibliographische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.e> abrufbar.



© Emons Verlag GmbH

Alle Rechte vorbehalten

© Illustrationen: Anita Ortega

© Covermotiv: Anita Ortega

Gestaltung: Eva Kraskes, nach einem

Konzept von Lübbecke | Naumann | Thoben

Kartografie: altancicek.design, www.altancicek.de

Kartenbasisinformationen aus Openstreetmap,

© OpenStreetMap-Mitwirkende, ODbL

Druck und Bindung: CPI – Clausen & Bosse, Leck

Printed in Germany 2022

ISBN 978-3-7408-1383-3

Unser Newsletter informiert Sie
regelmäßig über Neues von emons:
Kostenlos bestellen unter
www.emons-verlag.de

4_ Dein Open-Air-Kino

Fernsehabend mit Outdoor-Atmosphäre

Tatsache ist, wir verbringen viel Zeit mit Fernsehen. Der durchschnittliche Deutsche sitzt über drei Stunden täglich vor der Mattscheibe. Auch wenn es viele interessante Sendungen und Programme gibt, der Fernseher macht uns unweigerlich zu Couch-Potatos. Durchbrich doch einmal deine Feierabend-Routine und verleg deinen Filmabend in die Natur!

Stell dir vor, du schaust eine Dokumentation über den Klimawandel im Naturschutzgebiet. Oder einen Horrorfilm im dunklen Wald. Die Auswahl von Film und Location bestimmt die Atmosphäre deines Open-Air-Kinos. Mit der richtigen Begleitung ist ein Filmabend draußen zu zweit sogar fast so etwas wie das perfekte Date ...

Dazu sollte der Akku deines Laptops voll sein, und am besten lädst du dir deinen Film oder die Dokumentation, die du schauen möchtest, vorher herunter. Die Netzabdeckung im Grünen lässt gern mal zu wünschen übrig. Jetzt brauchst du nur noch etwas zu trinken, vielleicht etwas zu knabbern, eine Picknickdecke oder einen Campingstuhl. Pack alles auf dein Fahrrad und suche dir ein schönes Plätzchen in der Natur. Das kann im Park nebenan sein, auf einer Lichtung im Wald, am Flussufer oder einfach auf der grünen Wiese. Perfekt ist eine Stelle, wo du den Laptop leicht erhöht aufstellen kannst, zum Beispiel auf einem Baumstumpf oder einem Stein.

Vielleicht fährst du sogar ein bisschen weiter raus und machst vor dem Filmabend eine richtige Fahrradtour? Dann solltest du darauf achten, dass dein Fahrradlicht für den Rückweg intakt ist. Wenn dir das alles zu viel Action ist, reicht als Szenenwechsel vielleicht auch schon dein Balkon oder Garten, die Dachterrasse oder ein Hinterhof. Bitte denke daran, dass sich andere Menschen und Tiere weniger über die Beschallung aus deinem Laptop freuen. An den meisten Orten draußen empfiehlt es sich daher, Kopfhörer zu benutzen oder den Ton sehr leise einzustellen.



Tipp Egal, ob allein oder zu zweit, besonders bequem sitzt es sich draußen auf einem Luftsofa. Das sind platzsparend zusammenrollbare Luftsäcke aus Nylon, die man einfach »aufbläst«, indem man sie durch die Luft schwingt.

29 — Küchen-Disco

Warum Tanzen ein Wundermittel ist

Es wird zu wenig getanzt! Vielleicht bist du eine Ausnahme, aber die allermeisten Menschen über 25 tanzen viel zu wenig. Du tanzt nicht gern? Du findest, du siehst peinlich aus beim Tanzen? Macht nix, tanz allein! Mach das Licht aus oder Sorge mit einer Kostümparty dafür, dass alle anderen ebenso peinlich aussehen, wie du dich fühlst. Und warum das alles? Weil Tanzen ein Wundermittel ist!

Tanzen macht glücklich. Das ist nicht nur eine Phrase. Mit jeder Bewegung wächst dein Selbstvertrauen beim Tanzen. Zunächst kostet es die meisten von uns Überwindung, sich frei zur Musik zu bewegen. Aber wenn du dich erst mal getraut hast und den Rhythmus spürst, fühlst du dich automatisch kraftvoller. Wenn du Zweifel hast, starte deine erste Tanzsession am besten allein zu Hause in der Küche. Schalte beim Kochen deine Lieblingsmusik ein und genieße ein Getränk dabei. Egal, ob du rhythmisch Gemüse schnippelst oder Töpfe und Pfannen schwungvoll aus der Schublade ziehst – im ersten Schritt geht es nur darum, deine Bewegungen zu lockern und die Musik wahrzunehmen. Auch beim Ausräumen der Spülmaschine und Putzen lässt es sich wunderbar tanzen. Jetzt dreh die Musik lauter und bewege dich durch die ganze Wohnung. Du musst dabei nicht cool aussehen. Du musst dich vor allem frei fühlen! Ob du dabei elegante Pirouetten drehst oder wild mit der Luftgitarre auf dem Bett herumhüpfst, spielt keine Rolle.

Tanzen macht kreativ. Es unterstützt das Gehirn darin, neue Denkmuster zu entwickeln und Verbindungen zu schaffen. Manche Forscher gehen sogar davon aus, dass Tanzen vor Demenz schützen kann. Natürlich ist Tanzen auch gesund für deinen Körper – und zwar in jedem Alter! Es schult Motorik, Koordination und Gleichgewichtssinn, trainiert Ausdauer und die wichtige Stütz-muskulatur. Tanze allein, mit deinem Partner oder mit Freunden bei jeder Gelegenheit, gute Laune ist garantiert!



Tipp Auch in der Natur zu tanzen ist ein tolles Erlebnis. Setz dir Kopfhörer auf und genieße die Freiheit beim Tanzen im Wald oder auf der Wiese!