

ANDREW BRAMSTONE

123

GENIALE MIKRO ABENTEUER IN DEUTSCHLAND

DIE MAN
ERLEBT

HABEN
MUSS!



DIE BESTEN IDEEN
UND ABENTEUER FÜR
UNVERGESSLICHE
MOMENTE

GÖNNEN SIE SICH EINE
AUSZEIT FERNAB VON
ALLTAGSSTRESS UND
LANGeweILE

Hierbei muss es sich gar nicht um einen großen Berg handeln. Es kann auch ein kleiner Berg in Ihrer Umgebung oder in Ihrer Stadt sein. Beispielsweise in einem Park.

Nehmen Sie sich einfach vorbei, nach der Arbeit einen Berg zu erklimmen. Vielleicht sogar mehrere. Oder jede Steigung, die Sie entdecken können, hochzulaufen. Dies bietet Abwechslung und sorgt für Abenteuer.

Es muss sich auch nicht zwingend um einen Berg handeln. Möglicherweise haben Sie ein Café auf einer Dachterrasse in Ihrer Nähe, auf die Sie steigen können. Genießen Sie Ihr Getränk aus der Höhe und beobachten Sie die Umgebung. Wenn Sie mögen, können Sie von der Erhöhung oder einem Berg auch den Sonnenuntergang anschauen und den Tag entspannt ausklingen lassen.

Etwas Neues erleben. Zeit mit sich selbst verbringen. Im Hier und Jetzt leben. Den Moment genießen. Oft zieht das Leben schnell an uns vorbei. Wir hinterfragen recht selten, warum wir etwas so machen, wie wir es machen. So ist es auch total normal, abends in seinem eigenen Bett schlafen zu gehen.

Doch wenn Sie aus Ihren gewohnten Strukturen ausbrechen möchten und etwas Neues probieren wollen, ist dieses Mikroabenteuer bestens für Sie geeignet.

Verbringen Sie eine Nacht unter dem Sternenhimmel. Übernachten Sie auf Ihrer Terrasse oder sogar ganz in der Natur. Beobachten Sie beim Einschlafen die Sterne. Reflektieren Sie Ihren Tag. Lauschen Sie den Geräuschen der nachtaktiven Tiere und dem Wind in den Bäumen.

Am besten ist dieses Mikroabenteuer für den Sommer geeignet, da es in den Nächten nicht besonders kalt wird. Sie können beispielsweise in einer Hängematte, auf einer Iso-Matte oder auf einer Gartenliege schlafen. Ganz, wie Sie möchten.

Nehmen Sie sich ein Buch mit und lesen Sie, bis die Sonne untergeht. Vielleicht haben Sie sogar ein Buch, das Sie schon lange lesen wollten, es aber nie geschafft haben.

Mikroabenteuer für die verschiedenen Jahreszeiten

Manche Mikroabenteuer sind perfekt für den Sommer geeignet, andere eignen sich für die kühleren Jahreszeiten am besten. Je nachdem, wann Sie dieses Buch lesen, können Sie in diesem Kapitel Inspirationen für die jeweilige Jahreszeit finden und sich schon im Winter auf den nächsten Frühling freuen.

Mikroabenteuer für den Winter

In der kalten Jahreszeit neigen wir dazu, es uns zu Hause gemütlich zu machen. Es wird schnell dunkel draußen, es ist kalt, das Wetter ist teilweise sehr unangenehm und lädt nicht zu einem Aufenthalt draußen ein. Damit Sie die kalte Jahreszeit dennoch mit Abenteuern und spannenden Erlebnissen füllen können und nicht immer das Gleiche unternehmen müssen, finden Sie in diesem Kapitel zahlreiche Inspirationen und Ideen.

54. GLÜHWEIN SELBST MACHEN

Das Beste am Weihnachtsmarkt sind meist die leckeren Speisen und der Glühwein. Jedes Jahr tummeln sich zahlreiche Menschen an den Ständen. Der Glühwein gehört zu der kalten Jahreszeit also irgendwie mit dazu und ist dazu noch superlecker. Aber haben Sie Glühwein schon mal selbst hergestellt? Wenn nicht, dann finden Sie hier das passende Rezept dazu.

Wer den Abend gemütlich ausklingen lassen möchte, aber trotzdem etwas Neues ausprobieren mag, kann sich das heißbegehrte Getränk selbst herstellen. Alternativ ist es natürlich auch möglich, den Glühwein alkoholfrei herzustellen. Um den klassischen roten Glühwein herzustellen, brauchen Sie:

- 1 Liter Rotwein
- 1 Orange (in Scheiben geschnitten)
- 2 Zimtstangen
- 4 Gewürznelken
- 3 - 4 Esslöffel Honig oder ähnliches, Zucker. Die Menge kann je nach eigenem Belieben variieren.
- Falls Sie möchten, können Sie auch noch etwas Vanille hinzugeben

Erhitzen Sie zunächst den Rotwein in einem Topf. Beachten Sie, dass der Wein nicht kochen darf, sondern lediglich erhitzt werden soll. Fügen Sie anschließend die Orangenscheiben sowie die Glühweingewürze hinzu. Wenn Sie mögen, können Sie noch nach eigenem Belieben süßen. Nehmen Sie anschließend den Topf vom Herd und lassen Sie es eine Stunde ziehen.

Bevor Sie den Glühwein genießen können, sollten Sie ihn nochmals erhitzen und anschließend durch ein Sieb in eine Tasse füllen. Je nachdem, wie sauber Sie bei der Zubereitung waren, kann sich der Glühwein bis zu drei Monate halten. Nun können Sie nach der Arbeit, am Wochenende oder wann immer es Ihnen passt, den eigenen Glühwein trinken. Falls Sie lieber alkoholfreien Glühwein bevorzugen, ist dieses Rezept perfekt für Sie geeignet:

- 1 Flasche Trauben- oder Apfelsaft, je nach Belieben
- 1 Orange (in Scheiben geschnitten)
- 2 Zimtstangen
- Zitronen oder Limettensaft (es wird nur wenig benötigt)
- 2 Gewürznelken
- 1 Apfel (in Scheiben geschnitten)

Erhitzen Sie den Apfel- oder Traubensaft. Achten Sie wie bei dem Glühwein darauf, dass der Saft nicht kocht, sondern nur erhitzt wird. Fügen Sie anschließend die Gewürze und die Orange hinzu. Auch der in Scheiben geschnittene Apfel wird hinzugegeben und ziehen gelassen.

Gießen Sie ihn anschließend in Tassen. Wenn Sie möchten, können Sie den alkoholfreien Glühwein beispielsweise noch mit Orangenscheiben und Zimtstangen dekorieren. Freuen Sie sich auf die eigene Zubereitung der Getränke und den anschließenden schönen und entspannten Abend.

55.

DEKORATION DES ZUHAUSES

Das eigene Zuhause kann schnell durch Lichterketten und Kerzen oder mit selbstgebastelter Dekoration gemütlich gestaltet werden. Nehmen Sie sich einen Abend Zeit und dekorieren Sie Ihr Zuhause winterlich und somit gleich gemütlicher. Hier finden Sie ein paar Inspirationen:

Lichterketten und sogar Lichterkettenvorhänge, falls Sie eine freie Wand dafür haben, machen das Zuhause wohnlicher und kuscheliger. Meist hat man Lichterketten sogar zu Hause und muss nicht extra welche kaufen.

Kerzen, entweder echte oder mit einem LED-Licht, wirken dem grauen und trostlosen Wetter draußen entgegen. Wer möchte, kann Teelichtgläser selbst machen. Hierfür brauchen Sie ein Glas, je nach Belieben, Kleister und Transparentpapier. Wenn Sie es nicht so bunt möchten, können Sie auch Servietten oder Taschentücher nehmen. Reißen Sie zunächst das Papier der Wahl in kleine Stücke, sodass diese gut auf dem Glas aufgeklebt werden können. Haben Sie Taschentücher genommen, so trennen Sie zunächst die einzelnen Schichten auf. Geben Sie anschließend den Kleister auf das Glas und kleben Sie Ihr Papier auf. Falls Ihre Wahl auf das Transparentpapier gefallen ist, können Sie die unterschiedlichen Farben je nach Belieben variieren. So entstehen die unterschiedlichsten Muster.

Passend zur Weihnachtszeit können Sie Christbaumkugeln in eine Vase geben. Dies stimmt auf Weihnachten ein und sieht dazu noch gut aus. Wenn Sie mögen, können Sie Schneeflocken basteln und diese am Fenster anbringen.

Die Möglichkeiten für die Gestaltung des eigenen Zuhauses sind vielfältig und unbegrenzt. Sie können die einzelnen Dekorationsideen auch auf mehrere Tage aufteilen,

sodass Sie sich jeden Tag auf eine andere Dekoration freuen können. So bringen Sie nicht nur Abwechslung in Ihren Alltag, sondern gestalten auch Ihr Zuhause neu.

56. DURCH DIE NACHT WANDERN

Im Winter wird es schnell und vor allem früh dunkel. Oft kommt so das Gefühl auf, gar nichts mehr vom Tag zu haben. Fallen Sie vielleicht sogar in gleiche Muster und erleben jeden Tag gleich? Das muss nicht sein, denn die frühe Dunkelheit eignet sich wunderbar für eine Nachtwanderung, um die Sterne zu beobachten.

Da es in der Nacht selbst meist deutlich kälter wird als am Tag, kann die Nachtwanderung auch auf den frühen Abend oder späten Nachmittag geschoben werden. Je nachdem, wann Sie Zeit haben. Laufen Sie einfach durch Ihre Umgebung und schauen Sie, wohin es Sie verschlägt. Da es in der Stadt selbst durch die vielen Laternen und unzähligen Lichter schwer ist, die Sterne zu sehen, ist es ratsam, einen ruhigen Ort aufzusuchen. Vielleicht finden Sie ein Feld in der Nähe oder einen ruhigen abgelegenen Weg? Nehmen Sie sich dort die Zeit und beobachten Sie die Sterne. Halten Sie nach den unterschiedlichsten Sternbildern Ausschau. Vielleicht sehen Sie sogar eine Sternschnuppe? Rüsten Sie sich mit einer Decke und warmen Getränken aus, sodass Ihnen nicht so schnell kalt wird.

57. SPAZIERGANG IM SCHNEE

Der Schnee gehört zum Winter mit dazu und wird von vielen Menschen jedes Jahr sehnsüchtig erwartet. Wenn tatsächlich Schnee gefallen ist, machen Sie doch einen Spaziergang. Die Welt sieht ganz in weiß so ruhig aus und taucht alles in ein ganz neues Licht.

Da der Schnee ein doch seltenes Ereignis ist, bricht dies natürlich aus den gewohnten Strukturen des Alltags aus. Warum also nicht mal etwas Neues sehen und aus dem Gewohnten ausbrechen?

Schneeballschlacht

Eine Schneeballschlacht war oft das Highlight in der Kindheit. Doch nicht nur Kindern macht es Spaß, Schneebälle zu formen und diese auf Abstand auf andere zu werfen und sich vor den Bällen anderer in Sicherheit zu bringen. Treffen Sie sich mit Ihren Freunden oder der Familie und veranstalten Sie auf Abstand eine Schneeballschlacht.

58. RODELN GEHEN

Mit dem Schlitten verschneite Berge hinunterrodeln. Anschließend den Schlitten wieder hinaufziehen und erneut hinunterfahren. Das kommt Ihnen mit Sicherheit aus Ihrer