

Inhalt

Einleitung	13
TEIL I: ÜBER DAS SPAZIEREN	17
1. Auf geht's! Willkommen im leichtfüßigen Vergnügen	19
1.1 Ein Spaziergang ist	21
1.2 Spazieren, wandern oder laufen?.....	22
1.3 Eine Perlenschnur von Eindrücken	23
1.4 Mit allen Sinnen erleben	24
2. Zurückgehen: ein Blick auf unsere Entwicklung.....	33
2.1 Vom Vierfüßler zum Zweifüßler.....	34
2.2 Entdeckungstouren, Glaubenskriege und Bildungsreisen – alles per pedes	37
3. Körper und Geist	41
3.1 Ist ein Spaziergang Sport?	41
3.2 Gehen: eine geniale Bewegungsform.....	45
3.3 Embodiment – die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist	47
3.4 Gehen macht schlau und kreativ.....	49
4. Motion und Emotion	53
4.1 Ich fühle, also bin ich?	53
4.2 Bewegung unterstützt das emotionale Stressmanagement	55
4.3 Bewegung hilft, unsere Gefühle zu lenken	55
5. Landschaftsgänge: Wie Natur und Landschaft wirken	61
5.1 Das Beruhigende in der Natur – und das Beunruhigende.....	62
5.2 Unterschiedliche Landschaften, unterschiedliche Stimmungen.....	65
5.3 Fraktale Strukturen – die Geometrie der Natur.....	68

6.	Unterwegs zu uns selbst	71
6.1	Spaziergänge können heilen	71
6.2	Prominente Spaziergängerinnen und Spaziergänger – und was wir von ihnen lernen können.....	75
7.	Spektakulär unspektakulär: Spazieren als Gewohnheit	81
7.1	Ich weiß ja, dass ich sollte	82
7.2	Wie es gelingen kann, Gewohnheiten zu verändern.....	83
 TEIL II: 20 (PLUS 1) SPAZIERGÄNGE FÜR KOPF UND HERZ		87
8.	Auf dem Weg	89
8.1	Aufbruch: der erste Schritt	89
8.2	Der Weg und das Ziel	92
8.3	Herumstreunen – so ganz ohne Ziel	96
8.4	Neue Perspektiven: zu Fuß zu mehr Kreativität	98
8.5	Bei Wind und Wetter: Lehrmeisterin Natur	103
8.6	Ein Problem angehen – der Lösung entgegengehen	107
8.7	Die kürzeste Reise der Welt: einmal um den Block	111
8.8	Eine andere Welt: im Zauber der Nacht.....	113
8.9	Unten ohne: barfuß unterwegs.....	116
8.10	Das Leben würdigen: auf dem Friedhof.....	119
8.11	Der Eintönigkeit zum Trotz: Nicht-Orte beschreiten	122
8.12	In Klangräumen: Tönen, Rhythmen und Geräuschen lauschen	125
8.13	Poesie der Straße: das Flanieren.....	129
8.14	Zu zweit: miteinander unterwegs.....	131
8.15	Innere Ruhe: einfach gehen	137
8.16	Sammeln: vom Glück, fündig zu werden.....	140
8.17	Wenn es mal nicht so gut geht: Schritt für Schritt zurück ins Leben.....	144
8.18	Durch Raum und Zeit: der Unendlichkeit auf der Spur.....	149
8.19	Urbanes Chaos: in der Stadt unterwegs	155
8.20	Ankommen: der letzte Schritt	161
8.21	Und nun sind Sie dran!.....	164

TEIL III: SPAZIERGANGSFORSCHUNG IM KLEINEN: WARUM GEHEN SIE SPAZIEREN?.	167
9. Umfrage zum Spaziergehen	169
9.1 Auswertung der demografischen Daten	170
9.2 Auswertung der Spaziergangsgewohnheiten	172
9.3 Lieblingsorte zum Spazieren.....	174
9.4 Warum gehen Sie spazieren?	176
10. Last but not least: Spaziergänge durchs Netz	185
Dank	187
Literatur und Anmerkungen.....	189
Über die Autorin	197