

100 ZITATE

für Abenteuerler



selected by
Christo Foerster

Liebe/r Leser/in,

auf der Karte, die meine Eltern verschickten, nachdem ich geboren wurde, stand: „Christo Foerster geht auf Entdeckungsreise.“ Für mich ist dieser Satz immer eine Art Leitstern gewesen. Aber genau genommen gilt er für jeden von uns. Es liegt in unserer Natur, entdecken und Abenteuer erleben zu wollen. Lass uns dieses Urbedürfnis hochhalten! Lass uns rausgehen, machen, und an all dem, was uns dort erwartet, wachsen. Du findest hier meine 100 Lieblingszitate zu den Themen Abenteuer, Reisen und Natur. Ich wünsche mir sehr, dass einige von ihnen dich dazu inspirieren, (wieder) neue Wege zu beschreiten, einen neuen Blickwinkel einzunehmen oder deine persönlichen Erfahrungen neu zu reflektieren. Vor allem wünsche ich mir, dass es dir gelingt, deine Begeisterung für das Abenteuer zu leben, – und dass du mit dieser Begeisterung die Menschen ansteckst, denen du auf deiner ganz persönlichen Entdeckungsreise begegnest. Es liegen unzählige Abenteuer direkt vor uns. Wir müssen Sie einfach nur machen.



Christo ist Abenteuerer, Buchautor und Vortragsredner. Er studierte an der Deutschen Sporthochschule in Köln, war Sportchef der *Fit for Fun* und Chefredakteur der *Men's Fitness*. 2017 lief er das Mikroabenteuerprojekt *Raus und machen* ins Leben.

www.christofoerster.com

www.facebook.com/rausundmachen

Übersicht

Aufbruch / Seite 4

Risiko / Seite 17

Veränderung / Seite 23

Urbedürfnis / Seite 30

Selbsterkenntnis / Seite 36

Achtsamkeit / Seite 46

Machen / Seite 56

Durchhalten / Seite 62

Natur / Seite 68

Einsamkeit / Seite 75

Einstellung / Seite 79

Wordporn / Seite 86

Minimalismus / Seite 95

Gedanken / Seite 99

Raus und machen! / Seite 118

Kontakt & Impressum / Seite 119



Aufbruch

zurück zur Übersicht

**Jedes Abenteuer ist
nur eine Entscheidung
von dir entfernt.**

Lisz Hirn

**Denken ist wunderbar,
aber noch wunderbarer
ist das Erleben.**

Oscar Wilde

**Sobald du
aus der Tür trittst,
liegt der schwerste
Teil hinter dir.**

Christo Foerster

**Es gibt
da draußen
jeden Tag einen
Sonnenaufgang und
einen Sonnenuntergang.
Und sie sind absolut
kostenlos. Verpasse
nicht zu viele
von ihnen.**

Jo Walton

**Sei vorsichtig,
wenn du dich
auf die Suche nach
Abenteuern machst.
Sie sind lächerlich
einfach zu finden.**

William Least Heat-Moon

**Sobald ich die
Zivilisation verlasse,
fühle ich mich sicher.**

Heinrich Harrer

**Alles, was dein
Blut pulsieren lässt,
ist es wahrscheinlich
wert, dass du es tust.**

Hunter S. Thompson

**Die Welt ist groß,
und ich will sie mir
gut ansehen, bevor
es dunkel wird.**

John Muir

**Du bist nie
zu alt für ein
Abenteuer, nur
zu langweilig.**

Lisz Hirn

**Entweder du
entscheidest dich,
im flachen Bereich
des Pools zu bleiben,
oder du gehst raus
in den Ozean.**

Christopher Reeves

**Sorge dafür,
dass einige der Wege,
die du in deinem Leben
gehst, dreckig sind.**

John Muir

**Suche nicht
nach Abenteuern,
mach sie.**

Christo Foerster



Risiko

zurück zur Übersicht

**Es gibt keine
Gewissheit, es gibt
nur Abenteuer.**

Roberto Assagioli

**Abenteuer
ermöglichen dir
die Begegnung mit
dem Unerwarteten.
Entdecken bedeutet,
Dinge zu erleben, die du
noch nie erlebt hast. Wie
kannst du jemals auf ein
echtes Abenteuer oder eine
Entdeckungstour gehen,
wenn du jemand anderen
- im schlimmsten Fall
ein Reisebüro - alles
im Vorfeld
arrangieren
lässt?**

Richard Aldington

**Wenn du glaubst, dass
Abenteuer gefährlich sind,
versuch es mit Routine
- die ist tödlich.**

Paulo Coelho

**Du musst wissen,
wie weit du zu weit
gehen kannst.**

Jean Cocteau

**Es braucht viel
Mut, das Gewohnte,
vermeintlich Sichere
loszulassen, und das
Neue zu umarmen.
Aber es gibt keine
echte Sicherheit in
dem, was nicht länger
von Bedeutung ist. Es
gibt mehr Sicherheit
im Abenteuer und
dem Aufregenden,
denn in der Bewegung
ist Leben, und in der
Veränderung
Kraft.**

Alan Cohen



Veränderung

zurück zur Übersicht

**Niemand
steigt zweimal
in den gleichen Fluss
– weil der Fluss nicht
der gleiche ist,
und die Person
auch nicht.**

Heraclitus

**Beim Reisen
geht es gar nicht
so sehr darum, unser
Zuhause hinter uns zu
lassen, sondern unsere
Gewohnheiten.**

Pico Iyer

**Der
Mensch
muss leben,
nicht bloß
existieren.
Er muss
machen,
nicht
einfach
nur sein.
Er muss
wachsen,
nicht vor
sich hin
vegetieren.**

Spencer W. Kimball

**Du kannst
die ganze Welt
bereisen, aber wenn
du die Vergangenheit
nicht loslassen kannst,
wirst du nie voran-
kommen.**

Gerald Freeman

**Reisen macht
dich erst sprachlos
und dann zu einem
Geschichtenerzähler.**

Ibn Battutah

**Sie war nicht
mehr dort, wo
sie gewesen war.
Sie war noch nicht
dort, wo sie hinging.
Aber sie war
auf ihrem
Weg.**

Jodi Hills



Urbedürfnis

zurück zur Übersicht

**Der Ur-Kern des
menschlichen Wesens
ist seine Leidenschaft
für das Abenteuer.**

Christopher McCandless

**Die Natur ist kein Ort,
den es zu besuchen gilt.
Sie ist unser Zuhause.**

Gary Snyder

**Das Abenteuer
liegt nicht außerhalb
des Menschen,
sondern in ihm.**

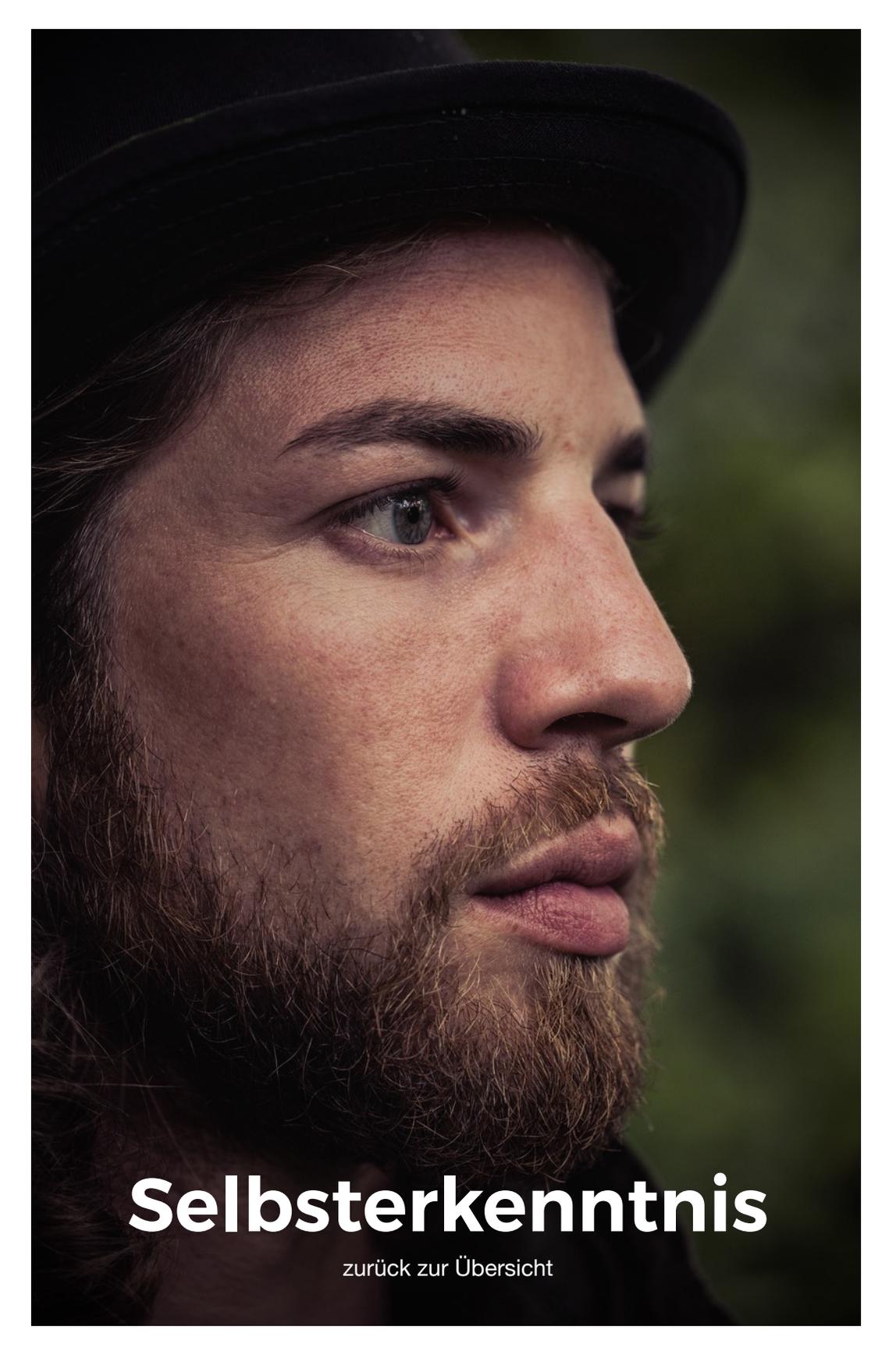
George Eliot

**Der menschliche
Fortschritt ist immer
von dem Sinn für das
Abenteuer und dem
Denken jenseits der
Konventionen
angetrieben
worden.**

André Geim

**Die Wildnis ist
kein Luxus, sondern
eine Notwendigkeit
für den Menschen.**

Edward Abbey



Selbsterkenntnis

zurück zur Übersicht

**Niemand klettert
auf einen Berg, ohne
etwas von ihm mit sich zu
nehmen und gleichzeitig
etwas von sich selbst
dort oben zu lassen.**

Sir Martin Conway

**Solange du
nicht ins Ungewisse
getreten bist, weißt
du nicht, woraus du
gemacht bist.**

Roy T. Bennett

**Ich habe bald
gemerkt, dass keine
Reise uns weit bringt,
wenn sie nicht die
gleiche Entfernung,
die sie in der Welt
nimmt, auch in
unserem Inneren
zurücklegt,**

Lillian Smith

**Ich habe keine
Angst vor Stürmen.
Sie lehren mich, mein
Schiff zu segeln.**

Louisa May Alcott

**Die besten
Reisen im Leben
sind die, die Fragen
beantworten, die du
gar nicht gestellt hast.**

Rich Ridgeway

**Erst wenn
wir verloren sind,
beginnen wir uns
selbst zu ver-
stehen.**

Henry David Thoreau

**Ich habe zwei Ärzte:
mein linkes Bein
und mein rechtes.**

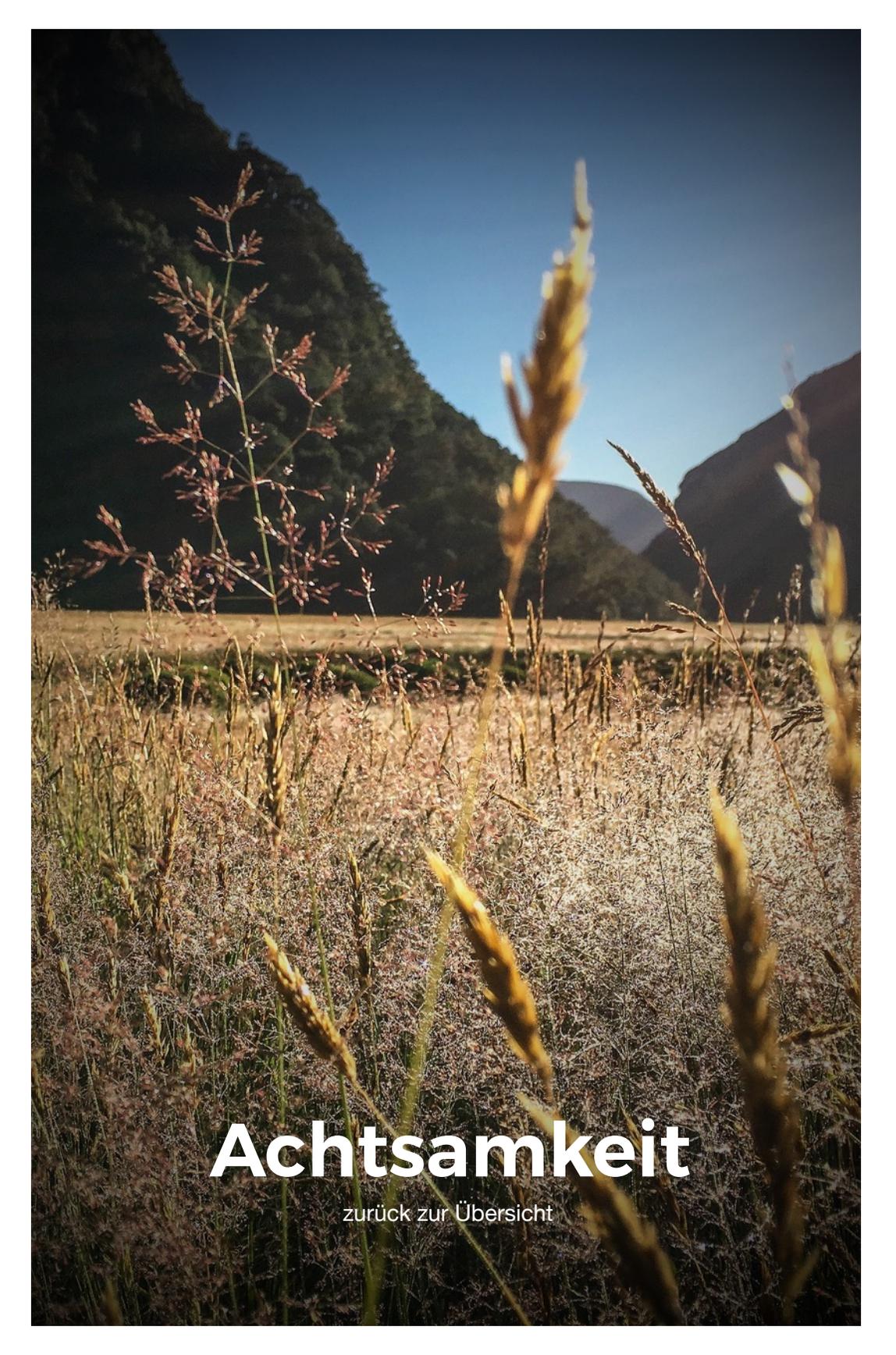
G.W. Trevelyan

**Die schlechte
Nachricht ist:
Die Zeit vergeht
wie im Flug. Die
gute ist: Du bist
der Pilot.**

Michael Althsuler

**Und auf in den
Wald mache ich mich,
um meinen Verstand
zu verlieren und
meine Seele
zu finden.**

John Muir

A photograph of a field of tall, golden-brown grasses in the foreground, with a valley and mountains in the background under a clear blue sky. The grasses are in sharp focus, while the background is slightly blurred. The lighting is warm, suggesting late afternoon or early morning.

Achtsamkeit

zurück zur Übersicht

**Wir können
unendlich viele
Abenteuer erleben,
wenn wir sie nur mit
offenen Augen
suchen.**

Jawaharlal Nehru

**Egal
wohin
du reist,
sei voll
und
ganz
da.**

Lailah Gifty Akita

**Die wahre
Entdeckungsreise
besteht nicht darin,
neue Landschaften
ausfindig zu machen,
sondern darin, neue
Augen zu haben.**

Marcel Proust

**Ein
Reisender,
der nicht
beobachtet,
ist wie ein
Vogel ohne
Flügel.**

Moslih Eddin Saadi

**Zu Fuß, auf einem
Pferderücken oder
mit dem Fahrrad wirst du
innerhalb eines Kilometers
mehr sehen, mehr spüren,
mehr genießen als der
motorisierte Tourist in
hundert Kilometern.**

Edward Abbey

**Wo auch immer
du hingehst, geh mit
ganzem Herzen.**

Konfuzius

**Wenn du
die Natur
wirklich
liebst,
wirst du
überall
Schönheit
finden.**

Vincent van Gogh

**Es ist nicht
der Berg, der
dich fertig macht,
sondern der kleine
Stein in deinem
Schuh.**

Robert W. Service

**Nur wo
du zu Fuß
warst, bist
du wirklich
gewesen.**

Johann Wolfgang von Goethe



Machen

zurück zur Übersicht

**Versuche es weiter.
Bleibe demütig. Vertraue
deinen Instinkten. Das
Wichtigste: Handle.
Wenn du an eine
Abzweigung
kommst,
nimm sie.**

Yogi Berra

**Wenn
du dich
an alle
Regeln
hältst,
verpasst
du den
ganzen
Spaß.**

Katharine Hepburn

**Zwei Straßen
führten in den Wald,
und ich, ich habe die
genommen, auf der
weniger los war. Das
hat den ganzen
Unterschied
gemacht.**

Robert Frost

**Wenn es Sinn
macht, zurück
zu gehen, gehst
du in Wahrheit
nach vorne.**

Wendell Berry

**Also halt
die Klappe,
lebe, reise,
stürz dich ins
Abenteuer,
juble - und
bereue
nichts.**

Jack Kerouac

Durchhalten

zurück zur Übersicht



**Alle großen
Abenteuer haben
Momente, die echt
beschissen sind.**

Ellen Potter

**Mut ist
die Fähigkeit,
angemessen zu
performen, wenn
man sich vor Angst
in die Hose macht.**

Omar Bradley

**Gib deine
Träume und
Sehnsüchte nicht
auf, denn wenn du
es tust, existierst du
zwar weiter, aber
du hast aufgehört,
zu leben.**

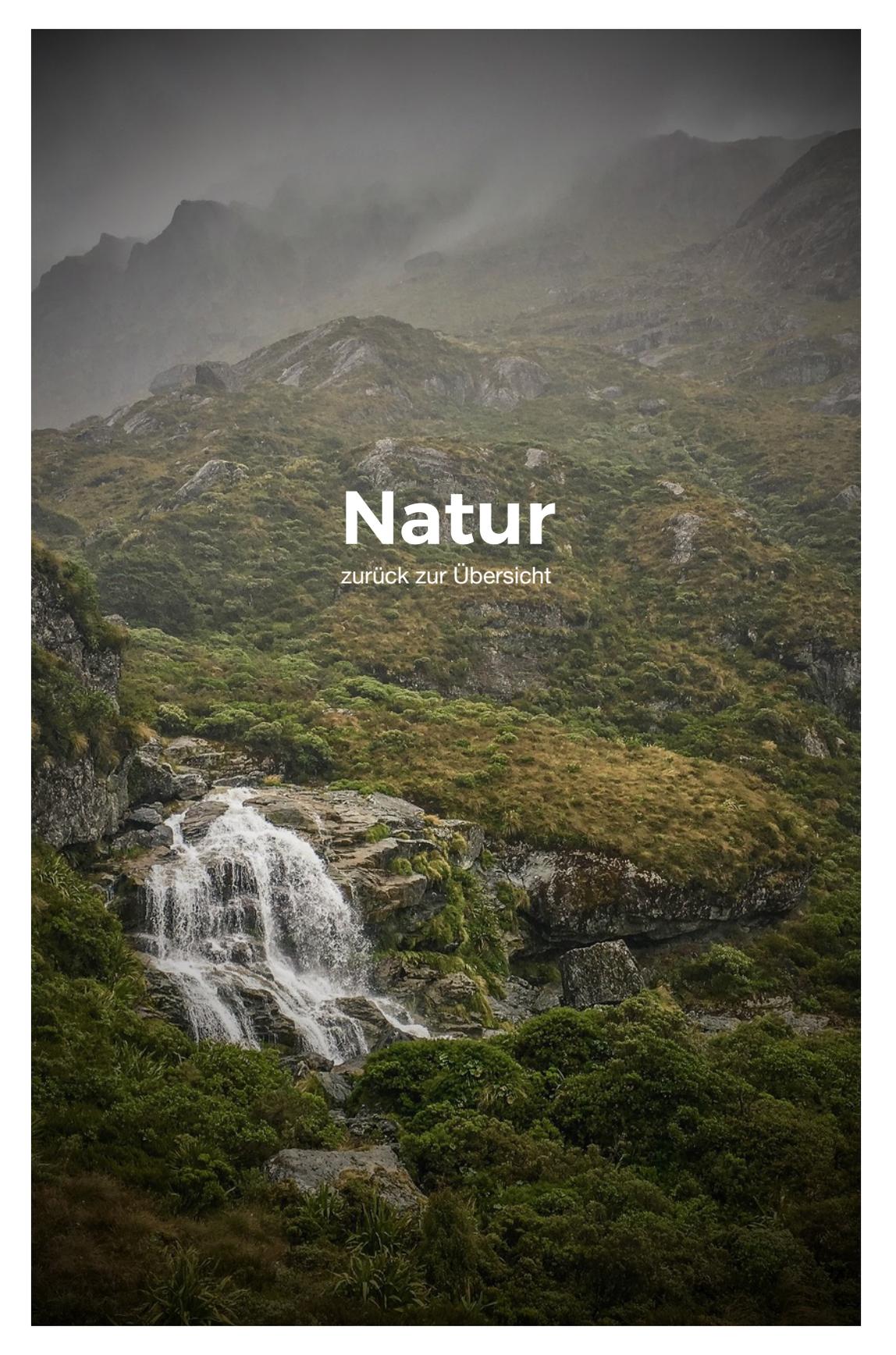
Henry David Thoreau

**Wer Abenteuer
sucht, wird nicht
nur Angenehmes
finden.**

Miguel de Cervantes-Saavedra

**Schweiß,
Tränen, Meer:
Salzwasser
ist das beste
Heilmittel
der Welt.**

Isak Dinesen



Natur

zurück zur Übersicht

**Wähle nur einen
Meister: die Natur.**

Rembrandt

**Die Natur
malt uns
Tag für Tag
Bilder von
unendlicher
Schönheit.**

John Ruskin

**Ich glaube
an Gott, nur
nenne ich
ihn Natur.**

Frank Lloyd Wright

**Die Natur hat
für jede Regel
Ausnahmen.**

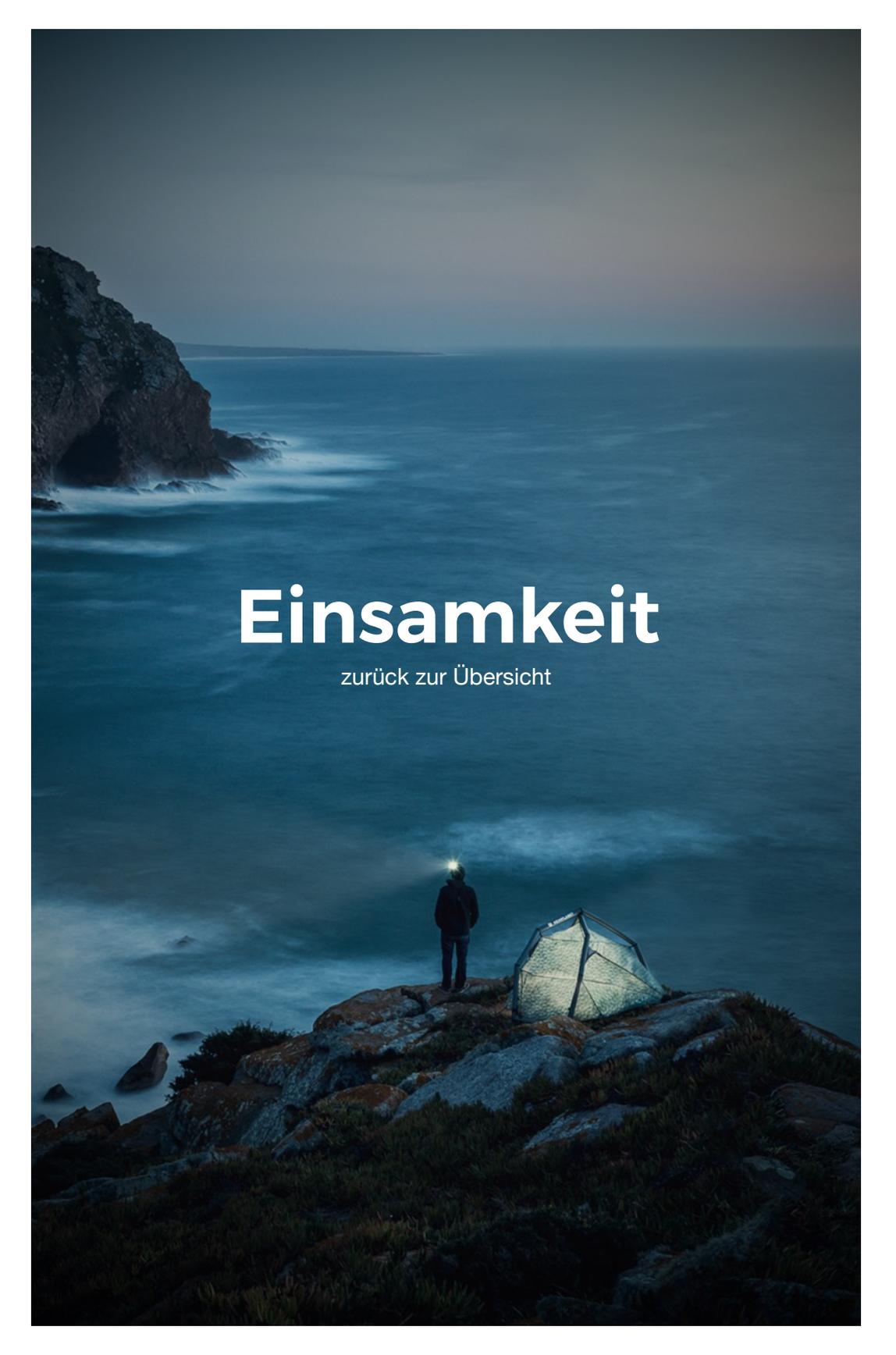
Margaret Fuller

**Bei jedem
Ausflug in die Natur,
bekommt man mehr
als man sucht.**

John Muir

**Die Natur
hat immer
recht.**

Reinhold Messner

A person stands on a rocky cliff overlooking the ocean at dusk. The person is wearing a dark jacket and has a headlamp on their head, which is illuminated. To the right of the person is a small, illuminated tent. The ocean is a deep blue color, and the sky is a dark, overcast grey. The overall mood is serene and contemplative.

Einsamkeit

zurück zur Übersicht

**Manche
Wege musst
du alleine
gehen.**

Suzanne Collins

**Alleine in
einer fremden Stadt
aufzuwachen, ist eines
der wohlthuendsten
Gefühle der Welt.**

Freya Stark

**Ich habe das
Wort Einsamkeit nie
richtig verstanden. Ich
befinde mich immer in
einer Orgie mit dem
Himmel und dem
Ozean, mit
der Natur.**

Björk



Einstellung

zurück zur Übersicht

**Der Unterschied
zwischen einem
Desaster und einem
Abenteuer ist die
Einstellung.**

Dick Guldstrand

**Es gibt zwei Arten
von Abenteurern:
diejenigen, die wirklich
darauf brennen, Abenteuer
zu finden, und diejenigen,
die insgeheim hoffen,
es nicht zu tun.**

William Least Heat Moon

**Wenn du die
Berge wirklich
liebst, akzeptierst
du, dass sie die
Bedingungen
stellen.**

Jean-Christophe Lafaille

**Reisen
ist nie eine
Frage des Geldes,
sondern eine
Frage des
Mutes.**

Paulo Coelho

Wenn du das Essen ablehnst, die Bräuche ignorierst, dich vor der Religion fürchtest und die Menschen meidest, dann solltest du besser zu Hause bleiben.

James Michener

**Weine nicht,
weil es vorbei ist,
lächle, weil es
geschehen ist.**

Theodor Seuss Geisel

Wordporn

zurück zur Übersicht



**Die Poesie
der Erde
stirbt
nie.**

John Keats

**Ich bin überall
herumgezogen, durch
fremde Städte und ferne
Länder. Und egal, wohin
ich ging, war die Welt
auf meiner Seite.**

Roman Payne

**Lass die
Berge
sprechen,
lass die
Flüsse
laufen,
einmal
noch,
und für
immer.**

David Brower

**Ich glaube,
dass die Welt
unbegreiflich
schön ist, ein
endloses Bild
an Magie und
Wundern.**

Ansel Adams

**Mögen deine Pfade
krumm und schief,
einsam und gefährlich
sein, und mögen sie dich
zur unglaublichsten
Aussicht führen.**

Edward Abbey

**Wenn du Gott
nahe sein willst,
spüre den Wind in
deinem Gesicht und
die warme Sonne
auf deiner Hand.**

Eido Tai Shimano Roshi

**Der Ozean lässt das
Herz hüpfen, inspiriert
die Vorstellungskraft
und bringt der Seele
ewige Freude.**

Robert Wyland

**Lebe in der Sonne,
schwimme im Meer,
trinke die wilde Luft.**

Ralph Waldo Emerson



Minimalismus

zurück zur Übersicht

**Es gab immer zwei
Wege, reich zu sein:
indem man große
Summen anhäuft,
oder indem man
sehr wenig
braucht.**

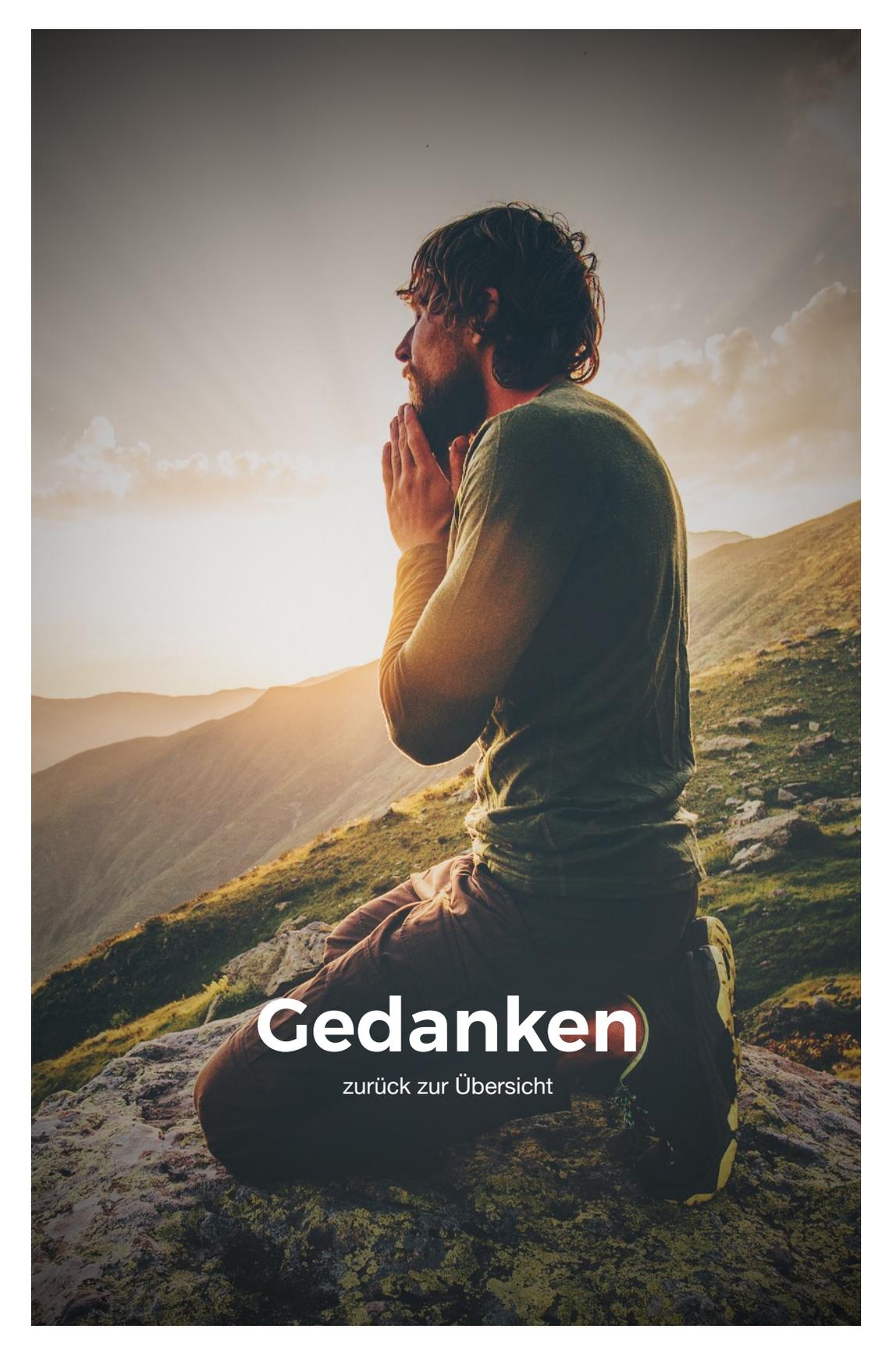
Ethan Hawke

**Es ist kein
echtes Abenteuer,
wenn du dafür
bezahlen
musst.**

Edmund Hillary

**Mir ist ein satter
Boden aus Piniennadeln
oder Moos lieber als der
feinste Perserteppich.**

Helen Keller



Gedanken

zurück zur Übersicht

**Wer die Schönheit
der Erde betrachtet,
findet Kraftreserven,
die bis ans Ende
seines Lebens
reichen.**

Rachel Carson

**Ein weiser
Reisender
verschmäh
t nie sein
eigenes
Land.**

Carlo Goldoni

**Wage es Wege zu gehen,
die du noch nie gegangen bist.
Wage es, aufmerksam zu sein.
Versuche nicht, daraus irgend-
etwas herauszuholen, es wird dir
nicht gelingen. Versuche nicht,
einen Nutzen daraus zu ziehen,
du kannst es nicht. Genau das
ist der Punkt: Laufe einfach
herum, schaue, setze dich hin,
wenn du magst. Und sei.
Sei einfach, mit dem was
du hast, und werde dir klar
darüber, dass genau das
genug ist, um glücklich zu
sein. Da draußen wartet
eine ganze Welt, gleich
vor deinem Fenster.
Du wärest dumm,
sie zu verpassen.**

Charlotte Eriksson

**Ich werde
nicht jung sein
in einer Zukunft
ohne Wildnis.**

Aldo Leopold

**Das Leben
wird nicht an
der Zahl unserer
Atemzüge gemessen,
sondern an der Zahl
der Momente, die
uns den Atem
rauben.**

Maya Angelou

**Alle Reisen haben
geheime Ziele, die
dem Reisenden
nicht bewusst
sind.**

Martin Buber

**Das Abenteuer
ist in sich selbst
lohnenswert.**

Amelia Earhart

**Das Leben
ist entweder ein
kühnes Abenteuer
– oder nichts.**

Helen Keller

**Reisen ist
mehr als Sightseeing.
Es ist eine Veränderung,
die sich, tief und dauerhaft,
in der Vorstellung vom
Leben vollzieht.**

Miriam Beard

**Das Beste, was
man tun kann,
wenn es regnet,
ist, es regnen
zu lassen.**

Henry Wadsworth

**Wenn Glück
das Ziel ist, und
das sollte es,
dann sollten
Abenteuer
die oberste
Priorität
haben.**

Richard Branson

**Anstatt dein Leben
zu perfektionieren,
solltest du dir selbst
die Freiheit geben, es
zu einem Abenteuer
zu machen, und
immer weiter
zu gehen.**

Drew Houston

**Reisen,
Erfahrungen
sammeln und
Lernen: das
ist Leben.**

Tenzing Norgay

**Weder ich
noch irgendjemand
anderes kann diesen Weg
für dich gehen. Du musst
ihn selbst gehen. Er ist nicht
weit weg. Er ist greifbar nahe.
Vielleicht befindest du dich
auf ihm seit du geboren
wurdest, und weißt es
nicht. Vielleicht ist
er überall, auf
dem Wasser
und an
Land.**

Walt Whitman

**Das Leben
schrumpft oder
wächst im Verhältnis
zu unserem Mut.**

Anais Nin

**Erzähl mir nicht,
wie gebildet du bist,
erzähl mir, wie viel
du gereist bist.**

Mohammed

**Wenn wir es
nicht versuchen,
verdienen wir
es nicht.**

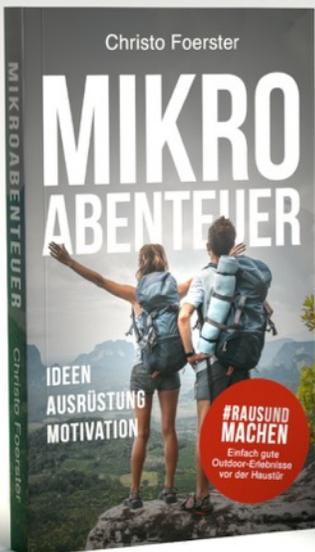
Ethan Hawke

**Draußentage
sind immer
gute Tage.**

Christo Foerster

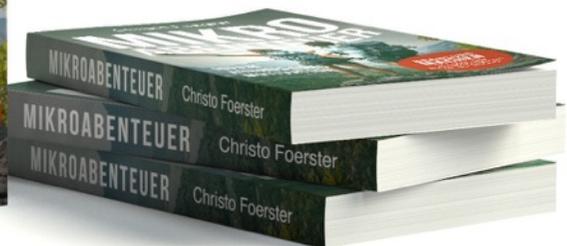
Raus und machen!

Raus und machen ist das Mikroabenteuerprojekt, mit dem Christo Foerster seit Mai 2017 Menschen in ganz Deutschland und darüber hinaus zu Kurztrips in die Natur inspiriert. Auf www.facebook.com/rausundmachen findest du immer die aktuellen Themen und Termine. In der von Christo Foerster gegründeten **Facebook-Gruppe Mikroabenteuer Community** kannst du sämtliche Fragen rund um das Thema stellen, Gleichgesinnte treffen und deine eigenen Erfahrungen teilen. Auf Instagram findest du das Projekt *Raus und machen* natürlich auch: www.instagram.com/rausundmachen Dort kannst du mit dem Hashtag **#rausundmachen** unter deinen Fotos von der großen Kraft der kleinen Abenteuer erzählen.



Am 01. März 2018 erscheint
das Buch *Mikroabenteuer*
von Christo Foerster als
Taschenbuch und Ebook!

[Mehr Infos hier auf Amazon](#)



Kontakt & Impressum

Christo Foerster
c/o betahaus Hamburg
Eifflerstraße 43
22769 Hamburg
Germany

mail@christoferster.com

www.christoferster.com

Copyright Christo Foerster 2017

Fotos:

Privat (Titel, Achtsamkeit, Durchhalten,
Natur, Wordporn, Minimalismus)

Torsten Kollmer / S.O. Medien GmbH

(Aufbruch, Urbedürfnis, Selbsterkenntnis, Machen)

shutterstock.com (Risiko, Veränderung, Gedanken)

Maythee Voran / shutterstock.com (Einstellung)

Heimplanet / heimplanet.com (Einsamkeit)

[zurück zur Übersicht](#)