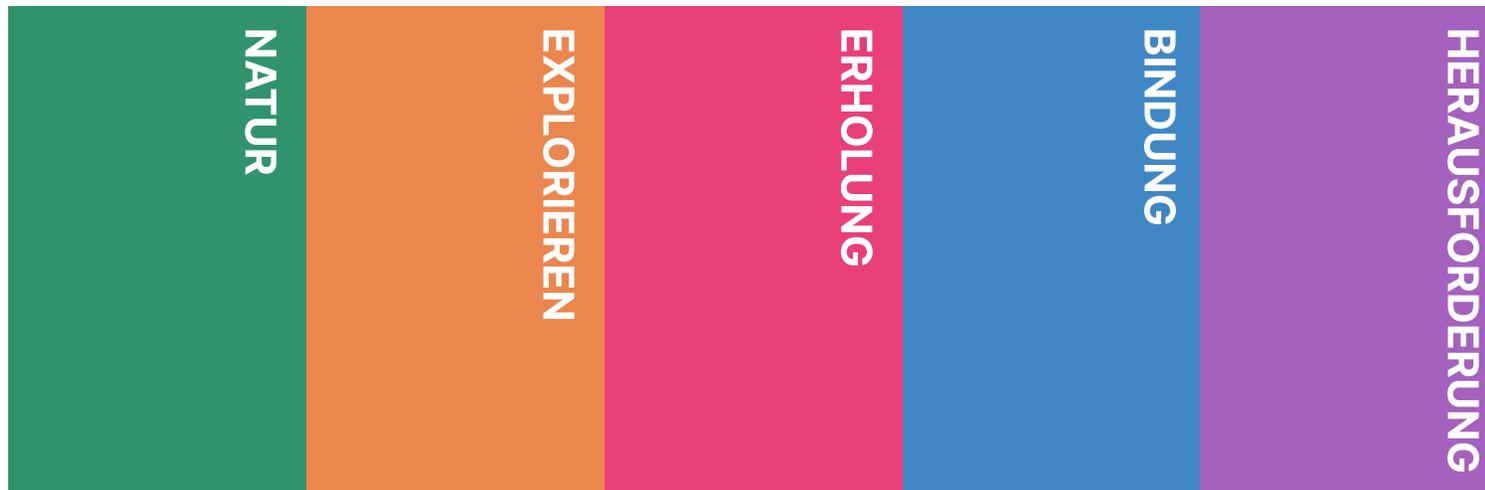


ERLEBNIS- KATEGORIEN

Berg- und Wandertourismus



NATUR

Natur bewusst wahrnehmen

SOZIALINDEX



MUST HAVES

- Neues erleben, was man sonst nicht fühlt/sieht
- Schönheit und Einzigartigkeit der Natur genießen
- Achtsam die Natur wahrnehmen

OPTIONAL

- Aktivierung von unterschiedlichen Sinnen (Riechen, Sehen, Hören)
- Den Stress vom Alltag vergessen
- Freiheit fühlen durch die enge Verbundenheit mit der Natur
- Gefühl des "im Moment Lebens"
- Ruhe der Natur spüren (Immersion)

"Sobald man rausgeht und die Natur hört (Vögel, Luft) kann man die unwichtigen und kleinen Probleme ausschalten. Die Probleme erscheinen einfach kleiner."

"Es war ein erhebendes Gefühl. So, als ob ich einen Blick in das Paradies getan habe."



NATUR

Ehrfurcht erleben

SOZIALINDEX



MUST HAVES

- Neues Erleben, was man im Alltag nicht sieht
- Langanhaltendes Gefühl der Erfüllung haben
- Die Majestät der Natur spüren

OPTIONAL

- Vielfältige Lebensräume und nachhaltige Naturkreisläufe beobachten
- Die positive Überwältigung der Natur spüren

“Alles andere wirkt von dort klein und „wenig“ bedeutsam und ‘wenig’ machtvoll. Die Natur erscheint als Macht und unvorhersehbar, für mich sehr faszinierend...”

“Ich dachte mir dann oft, bin so klein, ich brauch mir wegen den kleinen Dingen keinen Stress mehr machen.”



NATUR

Überraschendes Ereignis in der Natur

SOZIALINDEX



MUST HAVES

- Überraschungs- oder Zufallsfaktor
- Positives Naturereignis (z.B. Schnee) oder die Entdeckung eines schönen Ortes

OPTIONAL

- Die Natur wird als "schöner" eingestuft
- Naturereignis beeinflusst den weiteren Verlauf der Wanderung positiv

"Dass wir so überraschend diesen Strand entdeckt haben. Niemand hat damit gerechnet und es sah einfach so schön aus."

"Es hat unerwartet angefangen zu schneien, was die Wanderung um einiges schöner gemacht hat"

NATUR

Tieren begegnen

SOZIALINDEX



MUST HAVES

- Faszinierende Verhaltensweisen und Interaktionen verschiedener Tierarten entdecken
- In die verschiedenen Ökosysteme und Lebensräume eintauchen
- Unerwartete, freudige Interaktionen mit Wildtieren

OPTIONAL

- Nachtaktive Bewohner bei Nacht begegnen
- Faszination der erstmaligen Begegnungen mit neuen Tierarten

“So nah an freilebende Tiere heranzukommen, ohne sie zu stören, erfüllt mich immer mit Dankbarkeit.”

“Mein Herz schlug mir vor Freude und Aufregung bis zum Hals.”

“Klar, Aussichten und so sind super, aber das geilste ist, wenn ich irgendein Tier sehe, was ich nicht erwartet hab.”



NATUR

Sonnenaufgang & Sonnenuntergang betrachten

SOZIALINDEX



MUST HAVES

- Natürliche Schönheit erleben
- Besondere Atmosphäre, Ruhe und Gelassenheit genießen
- Die emotionale Wirkung vor dem Ereignis spüren (Vorfreude)

OPTIONAL

- Ruhige und beeindruckende Momente erleben
- Vielfältige Farbnuancen und Muster am Himmel erkennen
- Szenen, in denen der Horizont durch die Sonne in einen harmonischen Übergang getaucht wird

“Der Himmel schien in den schönsten, buntesten Farben zu leuchten.”

“Der Sonnenaufgang war einfach atemberaubend und ein Moment der Stille, [des] Staunens] und [der] Begeisterung.”



NATUR

Aussicht genießen

SOZIALINDEX



MUST HAVES

- Belohnung nach Anstrengung
- Überwältigende Natur
- Die Ankunft/ das Erreichen eines Ziels

OPTIONAL

- Stolz, erschöpft
- Neue Umgebung kennenlernen
- Teilen des Augenblicks mit Freunden und Bekannten
- Ein unerwartetes Erlebnis

“Ich habe mich sehr frei gefühlt, weil wir eine super weite Sicht hatten und das Wetter war einfach perfekt [war].”

“Zum ersten Mal in meinem Leben bin ich in den Alpen gewandert. Es war ein langer Weg den Berg hinauf, es war körperlich anstrengend, aber am Ende des Weges eröffnete sich eine wunderbare Aussicht auf die Berge und den See und es hat sich gelohnt, viele Stunden lang so hart bergauf zu gehen.”



EXPLORIEREN

Kultur & Region entdecken

SOZIALINDEX



MUST HAVES

- Neues entdecken
- Regionen und Kulturen kennenlernen
- In unbekanntem Gebieten oder unbekanntem Ecken der Heimat
- Abenteuer erleben

OPTIONAL

- Berühmte Sehenswürdigkeiten ansehen, z.B. Burgen oder Seen
- Eigene Wege suchen
- Vielfalt der Natur wahrnehmen
- Erleben mit BegleiterInnen, gegenseitiger Austausch und Antrieb

"Statt auf richtigen Wegen unterwegs zu sein, muss man etwas querfeldein laufen und obendrein über Mauern klettern, sodass es sich ein bisschen nach einem Abenteuer anfühlt. Und auch die Landschaft ist sehr cool, manchmal kann man kleine Pflanzen entdecken."

"[...] [ich war] abenteuerlustig, neugierig, was wohl auf der nächsten Ecke wartet, wie auf Entdeckungsreise, gleichzeitig [war ich] beruhigt und beeindruckt von der umgebenden Natur."

ERHOLUNG

Ausgleich zum Alltag finden

SOZIALINDEX



MUST HAVES

- Empfinden von Ruhe und Entspannung
- Im Moment und vor Ort verankert sein

OPTIONAL

- Perspektive gewinnen: Alltagsstress wirkt im Kontext der Naturlandschaften unbedeutend
- Unberührte Natur und Immersion
- Der bewusste Abstand von Technologien

"Wir haben im Moment gelebt und waren weg vom Stress des Alltags. Den haben wir im Tal gelassen."

"Die Natur strahlt sehr viel Ruhe aus und der direkte Kontakt mit den anderen Menschen ohne den Einsatz von Medien ist sehr wohltuend."



ERHOLUNG

Pause einlegen

SOZIALINDEX



MUST HAVES

- Unterhaltung mit BegleiterInnen
- Sensorisches Erleben der Natur: Sicht, Geräusche, Gerüche
- Sitzen, Rastplatz mit Proviant (als Belohnung)
- Wechsel von Anspannung zu Entspannung, Unterbrechen einer Aktivität

OPTIONAL

- Belohnung zwischen oder nach körperlicher Anstrengung
- Sitzen auf Holzbänken oder im Imbiss / Restaurant
- Geteilte Glücksgefühle
- Stolz

"Oben auf dem Berg haben wir auf einer Hütte ein kühles Getränk getrunken und Pommes gegessen. Wir saßen einfach dort, haben uns unterhalten und die Aussicht genossen. Danach sind wir weiter wieder hinunter gelaufen."

"Wir haben den höchsten Punkt erreicht und dann ist da so eine wunderbare Aussichtsbank aus Holz, die zum Pause machen einlädt. Wir haben die Rucksäcke abgestellt, Füße hochgelegt und Vesper ausgepackt."



BINDUNG

Zeit mit Familie verbringen

SOZIALINDEX



MUST HAVES

- Zeit mit eng vertrauten Personen verbringen
- Ein freudiges Beisammensein
- Gemeinsam die Natur entdecken

OPTIONAL

- Haustiere (Hund, Pferde, etc.,)
- Ein Wiedersehen nach längerer Zeit
- Gegenseitige Motivation
- Herausforderungen/ Ziele meistern

"[...]gemeinsam eine Motivation gefunden zu haben, sich gemeinsam darüber gefreut zu haben und das Erlebnis geteilt zu haben, sodass ein anstrengender Weg zu einem schönen Erlebnis wurde, an das man gerne zurückdenkt."

"Ein Gefühl von Freude, Glück und dass man dazu gehört."

"Es war einfach eine innere Ruhe und die Kinder waren klein. Es war eine sehr schöne Zeit."



BINDUNG

Spaß und Humor haben

SOZIALINDEX



MUST HAVES

- Freude und Heiterkeit über die Natur und das Zusammensein
- Den Moment genießen, sich losgelöst fühlen
- Gute Stimmung

OPTIONAL

- Humor, der negative Situationen aufhellt
- Singen, Witze reißen, Tollpatschigkeit
- Durch Spaß und Humor zusammengeschweißt werden

"Mit der Zeit fing es auch immer stärker an zu regnen. Unsere Stimmung war nicht die Beste. Irgendwann fingen wir an, dumme Lieder zu singen und das Beste aus der Situation zu machen. Schlussendlich hatten wir alle sehr viel Spaß [...]."

"Neben Sonne, Herbst und Bergluft begleitet[e] uns ein witziger Insider auf unserem gesamten Aufstieg, über den wir uns immer wieder totlachen."



BINDUNG

Gespräche führen

SOZIALINDEX



MUST HAVES

- Gegenseitiger, verbaler Austausch
- Ein Gespräch unter engen Vertrauten (Familie / Freunde)
- Sich über Persönliches unterhalten
- Innigkeit, intensive Verbundenheit

OPTIONAL

- Nach langer Zeit zusammenkommen, sich auf den neuesten Stand bringen
- Ratschläge bekommen
- In aktiven (Wandern) und entspannten (Aussicht / Pause) Phasen

"Wir hatten ein sehr gutes langes Gespräch, bei dem ich viel loswerden konnte über das ich sonst mit keinem geredet ha[b]e."

"Obwohl es dunkel und kalt war, haben die Gespräche mit meinen Freunden das Wandern in ein positive[s] Erlebnis umgewandelt."

HERAUSFORDERUNG

Herausforderung zusammen meistern

SOZIALINDEX



MUST HAVES

- Gegenseitiger Ansporn, Motivation und mentale Unterstützung
- Etwas zusammen erreichen und ein geteiltes Gefühl von Stolz

OPTIONAL

- Sich physisch gegenseitig helfen (z.B. aneinander festhalten)
- Ein gemeinsames Ziel im Voraus festlegen und erreichen
- Gestärkte Bindung oder Gruppenzusammenhalt

"Die gemeinsame Herausforderung schweißte uns zusammen, während wir uns durch die beeindruckende Wüstenlandschaft kämpften."

"Wir haben uns immer wieder aufgemuntert und viel darüber Witze gemacht, wie orientierungslos wir sind."



HERAUSFORDERUNG

Über sich hinauswachsen

SOZIALINDEX



MUST HAVES

- Körperlich und/oder geistig über sich hinaus wachsen
- Gesteigertes Vertrauen in das eigene Können, Wirksamkeit und den eigenen Körper

OPTIONAL

- Ängste und Zweifel überwinden
- Tritt oft bei zuvor unerfahrenen Wanderern auf
- Effekt hält noch lange nach der Wanderung an

"Wenn ich jetzt zurückblicke, war die positive Auswirkung auf meine psychische Gesundheit so nachhaltig, dass ich auch noch einige Jahre nach der Wanderung große Freude empfinde."

"Dabei habe ich Situationen gemeistert auf die ich stolz war, beispielsweise habe ich etwas Höhenangst und habe mich trotzdem überwunden."

HERAUSFORDERUNG

Erfolg spüren

SOZIALINDEX



MUST HAVES

- Stolz auf die mentale und körperliche Leistung
- Reflexion der eigenen Leistung
- Vertrauen in das eigene Können

OPTIONAL

- Angst
- Abenteuer, Nervenkitzel
- Das Gefühl von Freiheit auf dem Weg zum Ziel
- Steigerung der eigenen Leistung

“Die Realisation, dass ich meinen ersten Berg bestiegen habe und dann gleich mit so einer einmaligen Aussicht belohnt wurde, war einfach ein enormes Glücksgefühl.”

“Erleichternd. Es war sehr anstrengend und ich fühlte mich leichter, als wäre eine Last von mir gefallen, da ich nun wusste, dass es nicht mehr weiter nach oben geht.”

ERLEBNISKATEGORIEN

NATUR

- Natur bewusst wahrnehmen
- Ehrfurcht erleben
- Überraschendes Ereignis in der Natur
- Tieren begegnen
- Sonnenaufgang & Sonnenuntergang betrachten
- Aussicht genießen

EXPLORIEREN

- Kultur & Region entdecken

ERHOLUNG

- Ausgleich zum Alltag finden
- Pause einlegen

BINDUNG

- Zeit mit Familie verbringen
- Spaß und Humor haben
- Gespräche führen

HERAUSFORDERUNG

- Herausforderung zusammen meistern
- Über sich hinauswachsen
- Erfolg spüren



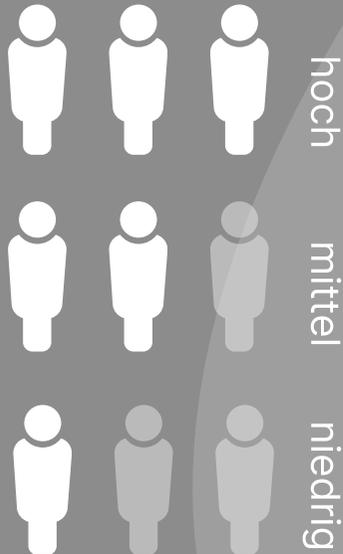
CLUSTER

Erlebniskategorie

Wie häufig wurde
das Erlebnis mit
anderen erlebt?



SOZIALINDEX



MUST HAVES

- Stichworte, die als zwingend notwendig für das Erlebnis betrachtet werden können

OPTIONAL

- Weitere ergänzende und optionale Aspekte, die nicht zwingend notwendig für die Erfüllung des Erlebnisses sind

“ ”

2-3 passende Zitate aus den Erlebnissen, die noch einen detaillierteren Einblick zu der Kategorie bieten.