

INHALTSVERZEICHNIS

1 // Zeitenwende.....	9
2 // Vierter Stock.....	22
3 // »Klick«.....	27
4 // Kleine und große Fluchten.....	37
5 // Schutz suchen.....	44
6 // Der Schrei.....	48
7 // Rettung.....	62
8 // Angst haben wir alle.....	68
9 // Das große Durcheinander.....	80
10 // Schneller, höher, weiter – bis wir nicht mehr können.....	87
11 // Spring!.....	95
12 // Hoffnung.....	106
13 // Wahrnehmen, was ist.....	117

14 // Die Kraft guter Gedanken.....	127
15 // Leidenschaften.....	137
16 // Sich den inneren Dämonen stellen.....	150
17 // Wind und Wellen.....	156
18 // Vertrauen.....	170
19 // Jeden Augenblick als Möglichkeit begreifen.....	174
20 // Hört denn die Krise niemals auf?.....	188
21 // Gut für mich selbst sorgen	198
// Epilog.....	208
 Gutes Leben	 212
Zum Schluss: Ein Abendritual	215
Anmerkungen	217
Vita.....	219