

# Inhalt

---

Von Bären übers Leben lernen . . . . .	9
Eine Hausgeburt überm Pferdestall . . . . .	25
Zwölf Jahre zum Bund: Wie ich meine Eltern vor vollendete Tatsachen stellte . . . . .	39
Einstieg in eine neue Welt: Warum die Bundeswehr-Zeit bis heute nachwirkt . . . . .	51
Marsch ans Limit: Wie ich zum Einzelkämpfer wurde . .	67
Unternehmer auf eigene Faust . . . . .	85
Ernstfall in Afghanistan . . . . .	107
Zwischen Leben und Tod . . . . .	127
Profisport? Warum eigentlich nicht? . . . . .	149
Influencer aus Zufall . . . . .	163