

# Träumen

VON DER LUST, DER HOFFNUNG  
UND DEM WISSEN, DASS AUS EINEM TRAUM  
REALITÄT WERDEN KANN

- 16 Die Sehnsucht in dir
- 17 Bewegung fängt mit Gehen an –  
jede Bewegung ist Veränderung
- 20 Gehen geht überall
- 22 Was besteige ich da eigentlich?
- 24 Verliebt in die Alpen

# Planen

VON DER COUCH ZUM ERSTEN DREITAUSENDER –  
MIT MOTIVATION & ACHTSAMKEIT IM RUCKSACK  
ZUM GIPFELGLÜCK

- 28 Im Tal – Der Blick hinauf
- 29 Wem gehört der Berg?
- 32 Bergsteigen für alle!
- 34 Im Reifrock und mit Lederstiefeln
- 36 Ziele setzen: Gipfelsturm in kleinen Schritten
- 38 Bergtypen – (K)Ein Typ zum Schmusen
- 39 Von Kopf bis Fuß auf Wandern eingestellt
- 42 Top-10-Benefits für die ganzheitliche Gesundheit

# Vorbereiten

## ICH PACKE MEINEN RUCKSACK

- 50 Ausrüstung – Zwei Füße, zwei Schuhe
- 54 Leichte Energiebündel: Superfood nach Omas Rezept
- 58 Schönes Wetter heute?
- 60 Ein nasses Vergnügen –  
Enttäuschung und Alternativen

# Die Tour

## ES GEHT LOS:

### GERADEAUS AUF DIE ERHEBUNG ZU – KANN ICH DAS ÜBERHAUPT SCHAFFEN?

- 64 Grundlagen des Bergsteigens: Vom Willen, zu wachsen
- 68 Navigation am Berg: ABC der Wegmarkierungen
- 71 Bewusstsein für die Natur: Kein Weg daran vorbei
- 72 Wasser – Elixier der Stunde
- 75 Sicher ist sicher!
- 78 Notfallcheckliste – Kühler Kopf, wenn's brenzlig wird
- 82 Lange gesund bergsteigen – Laufen wie geschmiert

## IN GUTER GESELLSCHAFT

- 84 Wenn die Hüllen fallen:  
Na und. Nackter als in jeder Sauna
- 87 Kameradschaft – Mei, des hamma g'schafft!
- 88 Vom Schieben und Ziehen
- 89 Der Berg ruft. Wie? Wohin?
- 91 Schweigen: In der Stille neue Wege finden
- 92 Alleine am Berg – Die große Freiheit

ICH KANN NICHT MEHR:  
VOM SCHEITERN AM BERG

- 94 Wo Schwäche zu Stärke wird
- 97 Das schaffe ich! Oder nicht?
- 98 Von der Kunst des auch mal Aufgebens –  
von Ehrgeiz und Vernunft
- 99 Im richtigen Tempo weiter:  
So schaffst du lustvoll den Aufstieg
- 100 Richtig Pause machen
- 102 Deinen Rhythmus finden: Atme!

## Gipfelglück

DER KÖRPER SUMMT, DER GIPFEL IST IN SICHT

- 106 Grenzen sehen und überwinden
- 107 Fast geschafft – Sagen Sie das nie!
- 109 Ankommen und ... wunschlos glücklich
- 110 Ein Bussi für die Göttin
- 112 Dein Gipfel
- 114 Die Magie des Moments – Kleine Gipfelmeditation
- 116 (D)Ein Feuerwerk von oben

# Absteigen

DER WEG IST DAS ZIEL:  
DIE UNTERSCHÄTZTE EPISODE

- 120 Achtsam und angepasst
- 121 Ich und meine Knie – oder:  
Die charmante Peinlichkeit der Stöcke
- 123 Perspektivenwechsel: Ganz neue Aussichten
- 124 Und was ist das Gute daran? – Zeit für Reflexion

# Erholen, Berggeschichten erzählen und neue Pläne schmieden

## JEDE TOUR EIN KLEINER SCHATZ

- 128 Alles, was guttut
- 129 Weißt du noch ...?
- 131 Gemeinsame Lebenswege
- 133 Lass krachen. Ganz leise.
- 134 Jeder Gipfel ein kleines Kapitel
- 138 „Der Weg in die Freiheit“

## NACHWORT