

Wandern: Wie dieses Buch entstand	8
Hinfallen, Aufstehen, Weitergehen	11
Woher, wohin	11
Bildungswege	15
Auf städtischem Pflaster	17
Hoch, höher ...	24
... am höchsten	27
Absturz	29
In der Krise	32
Psychiatriepatient	36
Wieder klein anfangen	38
Innere Wüste	44
Gehversuche im Alltag	48
Erste Schritte in der Selbsthilfe	49
Hochgefühle – und Krisen	54
Erfahrungen teilen und Wissen sammeln	56
Eintreten für die eigenen Belange	62
Momentaufnahme: Kochen und Genießen	66
Das Persönliche Budget	70
Genesung ist möglich	78
Eine Klinik als Rückzugsort	85
Erklärungsversuche	87

Eine zweite Laufbahn 94

Momentaufnahme: Aufzeichnungen aus der Recoveryzeit 100

Eine tiefe Krise 107

Kraftakt Verbandsarbeit 111

Dem Trialog ein Zuhause bauen 115

Neue Weggefährten 122

Erfolgspfade 125

Mehr Alltag ... 131

... und Liebe 134

Eine Heldenreise? 139

Danksagung 142