

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**