

Inhalt

	Einleitung	IX
1	Erste Reisen	1
2	Wege hinein	27
3	Meine MS-Biografie – ein Auszug	45
4	Wege hinaus	67
5	Warum hinauskommen so schwerfällt	103
6	Königswege	109
7	Spiritualität und Politik	159
8	Selbsteilung und Resilienz	177
9	Die Psychotherapie der MS	189
10	Zivilisationskrankheiten	211
11	Entwicklung und Neubeginn	227
	Entschuldigungen und Dank	265
	Literatur	269
	Adressen	273