

Inhalt

Marta + Maria = Margarete. Eine Widmung 7

Neu starten	9
Gott grüßen	12
Den Dreh finden	14
Einspruch gewähren	19
Im Fall der Fälle fallen lassen	23
Fröhlich sein in Hoffnung	24
Eine Puppe basteln	26
Pläne aufgeben	31
Die Wurst dem anderen lassen	33
Bei der Wahrheit bleiben	36
Frieden schließen	39
Zurücktreten	45
Den Ton treffen	49
Die Wahl annehmen	53
Händel singen	56
Auf in die Ewigkeit	59
Eine Handvoll Hoffnung schenken	61
Spielen wie Kinder	63
Bote werden	65
Zweifel begraben	69
Kein Stolperstein sein	73
Augen zu und springen!	76

Ruhens lassen	79
Tapfer sein	82
Heuschrecken fangen	85
Einen Zufluchtsort finden	88
Konto auffüllen	91
Tankstelle sein	94
Kreuzworträtsel lösen	96
Sein Maß finden	99
An die Zukunft erinnern	103
Auf Augenhöhe	106
Den Besseren suchen	110
Bilder anschauen	112
Ein Engel sein	117
Zum Motivationstraining gehen	119
Mal Kante zeigen	121
Eine Scheibe vom Brot	121
Für Tante Rosa danken	129
Dem König folgen	132
Den Freifahrtschein nutzen	135
Sich erden	138
Ein ganz normaler Held sein	141
Schirm nicht vergessen!	145
Den Fahrstuhl nutzen	148
Nicht erschrecken!	152
Mit dem Herzen hören	156
Entrümpeln	160
Mut zum Aufbruch	162
Das Licht sehen	167
Über die Schwelle gehen	171
Nachwort	174