

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	9
Mein Weg – Eine Reise mit Umwegen, Höhenflügen und überraschenden Abenteuern .....	11
Die Anfänge – Meine Kindheit und Jugend in einer Welt voller Regeln, Rebellion und Selbstfindung.....	17
Der Verlust meines Bruders und meines Freundes.....	23
Multiple Sklerose: Eine faszinierende Reise durch das Nervensystem – oder „Wie man das Leben aus einer neuen Perspektive erlebt“ .....	29
Familiengründung und Berufsweg: ein scheinbar perfektes Leben.....	45
Die ersten Jahre mit MS: Verdrängung, Ignoranz und der steinige Weg zur Akzeptanz.....	53
Der Wendepunkt – Selbstreflexion, Therapie und die Reise zur Erneuerung.....	59
Akzeptanz und Anpassung – Ein neuer Lebensweg.....	67
Strategien für ein glückliches Leben trotz Krankheit.....	73
Inspirierende Begegnungen und Unterstützungsnetzwerke .....	210