

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