

INHALT

Prolog	9
Wenn die innere Stimme Realität wird	13
Eine verrückte Idee geht in Erfüllung	13
Vorbereitungen einer Reise ins Ungewisse	18
Abschied von meinem alten Leben	21
<i>Was bleibt: Achten Sie auf Ihre innere Stimme, denn sie könnte Realität werden! Verändern Sie Ihr Bewusstsein!</i>	24
Ankunft in einem anderen Leben	30
Reise in die Vergangenheit – Lebensumstände wie im Mittelalter	30
Der erste Tag – von der verklärten Abenteuerromantik zur nüchternen Realität	41
Auf Entzug – überleben ohne Freunde, Kaffee, Zucker, soziale Medien und sanitäre Anlagen	55
<i>Was bleibt: Akzeptanz und Loslassen</i>	63
Der Alltag der Mijikendas	71
Verständigung ohne Worte	71
Betätigungsdrang vertreibt Langeweile	82
Heimweh	90
Die Geister der Vergangenheit	92
<i>Was bleibt: Im Hier und Jetzt ankommen, sich bewusst werden!</i>	94
Sie sind so arm und doch so reich	109
Das Miteinander	109

Feiern, wie die Feste fallen	118
Das Gegenteil der Wegwerfgesellschaft	122
Kreativität entsteht aus dem Nichts	124
<i>Was bleibt: Was ist wirklich wichtig im Leben?</i>	126
Traditionen	143
Neues Leben	143
Tod	149
Heilung und Voodoo	152
Umgang mit Krankheit und Behinderung	158
<i>Was bleibt: Schicksale, Krankheit, Geburt und Tod gehören zum Leben</i>	163
Abschied nehmen	171
Zeit, sich zu trennen	171
Das Geschenk der Freundschaft	182
Auf dem Weg zum neuen, alten Leben	188
<i>Was bleibt: Jeder hinterlässt Spuren, Sie entscheiden, welche</i>	192
Neufindung	196
Zurück im Land, wo Milch und Honig fließen	196
Authentizität versus Maskenspiel	204
Altes und Neues zusammenbringen	209
<i>Was bleibt: Das Leben hat viele Facetten. Welches Leben möchten Sie leben?</i>	213
Nachwort	219
Dank	222