

Vorwort	9
Prolog	11
 1. Leuchten am Horizont – Polarlichter	 13
Grenzen überwinden	14
Game-Changer des Lebens	15
 2. Ausstieg aus dem ZDF	 17
Entscheidung	17
Mein Weg	20
Veränderung	21
Mit Sicherheit in die Unsicherheit	23
Selbst.bewusst.sein – eine Weltreise beginnt in dir	26
 3. Friedlins Freunde – Werte als Leitfaden für Glück	 28
Lebe deine Träume	29
Sei einzigartig	31
Folge deinem Herzen	32
Entdecke dich und die Welt	33
Bleib gelassen	34
Sei mutig und vertraue dir selbst	35

4. Countdown bis zur Weltreise	37
Fakten schaffen	37
Vorbereitungen für eine Tour um den Planeten	38
Es reist sich einfacher mit leichtem Gepäck	44
Abschied	45
 5. Zum Glück um die Welt	 49
Costa Rica: Pura Vida	55
West-USA: You only live once	113
Tonga: Mālō e Lelei	149
Neuseeland: Kia Ora	183
Singapur	217
 6. Aus der Traum!	 220
Danke	227
Weiterführende Literatur	229