

# Inhalt

<b>Drei Dinge vorweg</b>	<b>9</b>
Wirkungen und Nebenwirkungen	
Gebrauchsanleitung	
Dosierung	
<b>Die Pinguingeschichte</b>	<b>22</b>
Wie war das bei mir?	
<b>Die sieben Pinguinlektionen</b>	<b>38</b>
<b>Der Pinguin, der auf die Suche ging</b>	<b>40</b>
1. Wo bist du gerade?	
<b>Der Pinguin, der sich lieben lernte</b>	<b>49</b>
2. Was macht dir Freude?	
<b>Der Pinguin, der Vertrauen lernte</b>	<b>61</b>
3. Wer ist dir wichtig?	
<b>Der Pinguin, der lernte zusammenzuhalten</b>	<b>81</b>
4. Wann haben andere Freude mit dir?	

<b><i>Der Pinguin, der sich aufmachte</i></b>	<b>95</b>
5. Traust du dich ins kalte Wasser?	
<b><i>Der Pinguin, der mutig wurde</i></b>	<b>109</b>
6. Dann spring!	
<b><i>Der Pinguin, der fliegen lernte</i></b>	<b>115</b>
7. Wie fühlt es sich an, in deinem Element zu sein?	
<b><i>Pinguinmomente von anderen</i></b>	<b>134</b>
Du bist nicht allein	
<b><i>Was du für die Pinguine tun kannst</i></b>	<b>150</b>
Die achte Lektion	
<b><i>Stiftung Gesunde Erde – Gesunde Menschen</i></b>	<b>166</b>