

Vorwort	I
Prolog	7
Wirklich leben	13
Resonanz	21
Die große Manipulation	35
Kindheit – wie alles begann	43
Jugend & Herr Gampe	53
Der Weg ins Rampenlicht: Baumann & Clausen	67
Schatten	81
Die Jahre zwischen 30 und 40	93
Der Tag, der alles veränderte: der 6. Oktober 2010	99
Zähne zusammenbeißen	109
Weizen, Milch und Hashimoto	119
Wissenschaft und Medizin	127
Es gibt nur diesen Moment	133
Framing, Nahtoderfahrungen und Erkenntnisse fürs Leben	137
Über Leben und Tod	143
Wenn die Angst zurückkehrt	149
Realitätscheck mit Pferd	157
Mein Weg in die alternativen Medien	165
Bewusstsein schafft Verantwortung	175
Im Grunde gut?	181
Es gibt keine Sicherheiten	189
Maria	195
Angst	201
Von A bis Z	211
Wandel und Vertrauen	225
Es kommt auf jeden Einzelnen an	231
Schlusswort	239
Indigene Erzählung	241
Nachwort	243