

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