

INHALT

Vor dem Packen 7

Blick in den Spiegel 9

Trainieren, üben, gestalten 16

Koffer oder Rucksack? 24

Was zurückbleiben darf . . . 31

Reiseführer und Ratgeber:innen 33

Schlechtes-Gewissen-Steine 44

Taschenlampe 56

Pack deine sieben Sachen! . . . 63

EXPANDER

Disziplin und Eigenverantwortung 63

TRINKFLASCHE

Eigenständigkeit 74

WUND- UND HEILSALBE

Selbstsorge **82**

BLASENPFLASTER

Resilienz **90**

SEILE

Soziale Bindungen **95**

NOTIZBUCH

Über sich selbst nachdenken **108**

PAPIERFLIEGER

Lust aufs Leben **116**

Gute Reise! 123