

Inhalt

Ein Plädoyer für die Angst	7
Analogie von Berg und Beruf	17
Die Feuertaufe	21
Klettern als Berufung	33
Der Weg in die Welt	41
Yosemite Valley - the Center of the Universe	45
Raus aus der Komfortzone	51
Die Ängste der Profis	55
Jan Mersch: Vom Umgang mit der Angst beim Bergsteigen	63
8000 Meter und mehr	71
Pioniere und Grenzgänger	75
Neue Horizonte	87
Alpinismus - eine Herausforderung für den gesunden Menschenverstand	91

Jan Mersch: Risiko - Ansichtssache	101
Selbstvertrauen - das Vertrauen in mich selbst, dass ich es kann	113
Die Angst ist kein Feind, mache sie dir zum Freund!	131
Jan Mersch: Intuition und Demut - Garanten für das Überleben in der Wildnis und beim extremen Bergsteigen	135
Der richtige Moment oder die hohe Kunst, Nein zu sagen	157
Über Umwege zum Ziel	161
Speed - ein vertikales Rennen ohne Heimvorteil	169
The Nose	175
Nose Speed - der Sturz	179
Am Limit	189
Der Rekord - dranbleiben, nicht aufgeben!	193
Von Geistern gejagt	197
Lebe das Leben	207
Der Weg ist das Ziel	213
Bergsteigen ist nicht Golfspielen	217