

# **INHALT**

<b>PROLOG .....</b>	<b>11</b>
<b>1. VOM BLICKKONTAKT MIT DEM SCHÖPFER – Silvia Olina .....</b>	<b>14</b>
<b>2. VOM GESCHENK DER SCHUTZHÜLLE – Daniela Waschke .....</b>	<b>23</b>
<b>3. VON UNANGEMESENTER RÜKSICHTNAHME – Suse Nies .....</b>	<b>32</b>
<b>4. VON DER KRAFT DER PERSPEKTIVE – Christin Bottesch .....</b>	<b>40</b>
<b>5. VOM MIR-SELBST-VERGEBEN-KÖNNEN – Maike Kaul .....</b>	<b>50</b>
<b>6. VON EINER UMARMUNG IN KRIEGSZEITEN – Katharina Funk .....</b>	<b>59</b>
<b>7. VOM VERLASSEN DER KOMFORTZONE – Kirsty Bond .....</b>	<b>68</b>
<b>8. VOM RAUM ZWISCHEN HIMMEL UND ERDE – Ann-Kristin Berton .....</b>	<b>77</b>
<b>9. VON SCHÖNHEIT IN TRÜMMERN – Janet Müller .....</b>	<b>86</b>
<b>10. VOM VERÄNDERTEN KÖRPERGEFÜHL – Anna Liebler .....</b>	<b>94</b>
<b>11. VOM FINDEN DER STILLE IN MIR – Birgit Siefert .....</b>	<b>103</b>

<b>12. VOM ENTDECKEN BESONDERER SCHUTZRÄUME –</b>	
Ira Schneider .....	109
<b>13. VON DER RÜCKKEHR ZU MENTALER GESUNDHEIT –</b>	
Tara Gorter .....	117
<b>14. VOM KLANG UNSERES INNERSTEN –</b>	
Julia Buch .....	125
<b>15. VOM REFLEKTIEREN UND WEITERTRÄUMEN –</b>	
Sarah Koch .....	131
<b>16. VOM GESCHENK, DAS DIE TRAUER MIR MACHTE –</b>	
Carly Cronin .....	140
<b>17. VON PANIKATTACKEN UND GLÜCKSELIGKEIT –</b>	
Evelyn Szymanski .....	149
<b>18. VOM INTENTIONALEN LEBEN –</b>	
Tamara Dinger.....	157
<b>19. VON DER UNERLÄSSLICHEN PAUSE –</b>	
Lin Dahlbach .....	167
<b>20. VOM SCHÖPFEN UND NICHT LEERLAUFEN –</b>	
Elsbeth Koch .....	173
<b>21. VOM EINSSEIN IN ZWEISAMKEIT –</b>	
Nelli Bangert .....	183
<b>22. VOM JÄTEN VON HERZENSUNKRAUT –</b>	
Kerstin Haack .....	193
<b>23. VOM FINDEN MEINER ZUGEHÖRIGKEIT –</b>	
Karissa Delamont .....	202
<b>24. VON DER ZWEITEN CHANCE –</b>	
Jenna Spencer .....	209
<b>25. VOM LEBEN IM HIER UND JETZT –</b>	
Carolin Muschalik .....	219
<b>EPILOG .....</b>	232
<b>ÜBER DIE HERAUSGEBERIN .....</b>	235
<b>DANKE .....</b>	237