

INHALT

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

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