

INHALT

Prolog: Der Tod zeigt auf das Leben 9

I. Passion: Und Action!

Von der Tänzerin zur Actionheldin 21

Der Weg zur Stuntfrau 24

Actionheldin oder Model – warum »oder«? 27

Die Erfindung meiner Feuerflügel 30

Folge der Freude, und du findest dich 34

2. Grenzen: Das Leben bremst für niemanden

Überflieger 43

Action Couple 47

Nimm dir kein Beispiel an mir 51

Keine halben Sachen 52

Kenne deine Grenzen, denn das Leben testet sie 60

3. Umfeld: Wer glaubt an dich?

Die harte Wahrheit 69

Alles andere als Alltag 72

Enttäuschte Hoffnungen 76

Wenn du glaubst, es geht nicht mehr 80

Dein Umfeld als Kraftquelle 83

4. Identität: Was von dir bleibt

- Ich kann doch nichts anderes 91
- Nach der OP ist vor dem neuen Leben 93
- Lebensmut ist eine Haltung, kein Zustand 96
- Wer bist du, wenn nichts mehr bleibt? 99

5. Kontrolle: Das Ende der Illusionen

- Leben auf Rädern 107
- Die Nacht, die alles verändert 110
- Nichts ist so unwirklich wie die Realität 116
- Die Illusion der Kontrolle 121

6. Zeit: Was wir haben

- Der leere Platz am Tisch 131
- Unerträgliche Fragen 133
- Die schwerste Frage – die leichteste Antwort 136
- Eine Unsterbliche für die Sterbliche 137
 - Das letzte Date 138
- Zeit ist das, was du daraus machst 144

7. Einstellung: Gedanken können tödlich sein – oder dir das Leben retten

- Rückkehr nach Hause 155
- Stille 158
- Überlebenswut 162
 - Todeslust 165
 - »Mach ihn stolz!« 168
- Die Kraft der Gedanken 170

8. Lebensmut: Das Herz einer Kämpferin

Herzstillstand	181
Jeder Schritt ein Erfolg	185
Ein Schritt vor und zwei zurück	187
Alix, der komische Vogel	190
Wer kämpfen will, muss Hilfe annehmen	195
Comeback der Kämpferin	202
Der Kampf zurück ins Leben	206

9. Leben: Jetzt erst recht

Minus 42 Grad Wärme	213
Das erste Lachen	220
Die Magie des Lebens	224
Keine Lizenz zum Glücklichsein	226

10. Verzeihen: Der Anfang vom Neuanfang

Alles wie immer, nichts wie sonst	235
Paddle-out für Hannes	238
Verzeihen ist eine Reifeprüfung	241

11. Loslassen: Der Schritt in die Zukunft

Rückkehr auf Zeit	249
Wie räumt man ein Leben auf?	252
Abschied von zu Hause	255
Zurück auf Anfang	256
Loslassen müssen wir alle	258

12. Wofür: Gib weiter, was dir gegeben wurde

- Adlerküken 267
- Auch Träume haben eine Fallhöhe 271
- Redebedarf 273
- Neue Ziele, neues Leben 281
- Was hast du zu geben? 287

13. Freiheit: Happy Endless

- Kein Happy End, keine Story? 295
- Was bleibt 300
- Lebenslinien 305
- Vertraue dem Prozess 307
- Dein Happy End bist du 309

Danksagung 317