

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 Glücklichein	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