

Inhalt

Teil I: Die Reise ins Ungewisse	7
Die innere Bilanz	9
Ein Bergmassiv der Gefühle	12
Wurzeln für die Flügel	15
Der Flug über die Vergangenheit	19
Das Land der Batak	22
Der eigene Weg	25
Zu früh, zu laut, zu Petra	28
Teil II: Das Land der Batak, Insel Samosir, Nord-Sumatra	33
Ankunft in Medan	33
Tuktuk – Ein Dorfspaziergang	38
Kulturschock ist Kopfsache	43
Ein Spirit ist da	46
Das Leben der Anderen	51
Goldfisch vom Grill, B1 und B2	54
Reinigungsrituale und die große Badewanne unter dem Wasserfall	57
Der Tod gehört zum Leben	60
Täglich grüßt der Männerstammtisch	65
Wie, es gibt ein Wort dafür?!	68
Mich kann man nicht kopieren, weil ich schräg bin	71
Innerlich angekommen – lebe den Moment	76
Hochzeit im Dorf am See	79
Farnbäume als Zeichen der Urkraft	83
Qigong am Steg	87
Noch zweimal Frühstück	91
Verantwortung / Eigenverantwortung	95
Meditieren am heiligen Baum	97
Lobster und frische Brise	102
Mystisch und geheimnisvoll: Der Seeadler	105
Erwartungshaltungen	109
Teil III: Im Flieger Sumatra – Frankfurt	112
Rückflug Medan – Doha – Frankfurt	112
Epilog der Reise	115
Teil IV: Interview mit Mama Zoé	117

Teil V: Umsteigen statt Aussteigen – Lebe deine Freiheit.....	136
Du bist auf der Suche? Ja, nach was denn?	136
Selbstreflexion – Raum schaffen.....	139
Analyse der Ist-Situation	146
In die Eigenverantwortung gehen.....	158
Aus Frust wird Lust – aus Stagnation Motivation	161
Selbstbestimmt deine Zukunft leben	165
Teil VI: Chillout vor Burnout – Achtsamkeit für deinen Alltag.....	168
Faktor Mensch – Team Qi	168
Der richtige Zeitpunkt	171
Raus aus der Alltagshektik – Fünf Tipps	173
Deine Entspannung in der Natur	177
Ausblick.....	182
Über die Autorin	183
Ratgeber bei FRANZIUS	185
Belletristik- Novitäten bei FRANZIUS	189