

Inhalt

Einführung 11

1 Das unabhängige Selbst 23

2 Es geht bergab 39

3 Abhängigkeit 75

4 Unterstützung 103

5 Ein besseres Leben 139

6 Loslassen 184

7 Schwierige Gespräche 235

8 Tapferkeit 282

Epilog 315

Anmerkungen 321

Danksagung 333