

# INHALT

Einführung: Das Herz der Wildnis	9
<i>Survival-Regel #1: Finde deinen eigenen Weg</i>	
1 Ein goldener Sonnenaufgang	19
2 Spagat zwischen zwei Welten	31
3 Auf meine Art	45
<i>Survival-Regel #2: Beherrsche deinen Körper</i>	
4 Muskelprotz-Matt	57
5 Die Einsamkeit des Langstreckenläufers	71
6 Erste Schritte vor dem großen Lauf	93
7 Kalifornien	103
8 Stark wie ein Pferd	123
<i>Survival-Regel #3: Kenne dich selbst</i>	
9 Mein Platz im Leben	141
10 Beziehungen	155
11 Der lange Weg zurück	169
12 Auf den Spuren der Urmenschen	185
<i>Survival-Regel #4: Gefahren erkennen</i>	
13 Auf eigene Faust	202
14 Ein Leichtentuch aus Schnee	205

15	Suche und Vision	231
16	Sonnenwende	247
	<i>Survival-Regel #5: Von anderen lernen</i>	265
17	Wahl der Waffen	267
18	Das Blut der Tiere	285
19	Thrival: In und mit der Natur	299
	<i>Survival-Regel #6: Mit beiden Beinen auf der Erde</i>	321
20	Barfuß durch die Wildnis	323
	Dank	331