

Inhalt

Vorwort zum »Club der roten Bänder« von Albert Espinosa	9
Vorwort: Achtung, in diesem Buch steckt Albert, wenn du erst mal damit anfängst, lässt es dich nie mehr los von Eloy Azorín	12
Meine Inspiration	16
Und was soll dieses Buch?	19
So geht's los ... Die Welt, in der ich lebe	
Woher stammt diese Welt?	25
Was ist denn meine Welt?	30

So geht's weiter ... Liste der Krebslektionen,
die man aufs Leben anwenden kann

Die erste Entdeckung: Verluste sind positiv	37
Die zweite Entdeckung: Das Wort »Schmerz« existiert gar nicht.....	44
Die dritte Entdeckung: Nach dreißig Minuten werden Probleme lösbar.....	51
Die vierte Entdeckung: Stell jeden Tag fünf gute Fragen	57
Die fünfte Entdeckung: Zeig mir, wie du gehst, und ich sage dir, wie du lachst.....	63
Die sechste Entdeckung: Wenn du krank bist, wird in deinem Leben alles kontrolliert und in deiner Krankenakte festgehalten – fürs Leben sollte es auch so etwas geben, eine Lebensakte	69
Die siebte Entdeckung: sieben Tipps fürs Glücklich- sein	77
Die achte Entdeckung: Dein größtes Geheimnis verrät am meisten über dich	83
Die neunte Entdeckung: Spitz die Lippen und puste	87

Die zehnte Entdeckung: Hab keine Angst vor dem Menschen, in den du dich verwandelt hast	91
Die elfte Entdeckung: Finde heraus, was du dir gern ankuckst, und dann schau's dir einfach an	96
Die zwölfte Entdeckung: Fang ab sechs an zu zählen	100
Die dreizehnte Entdeckung: die Suche nach Süden und Norden	106
Die vierzehnte Entdeckung: Hör dir mal zu, wenn du wütend bist	109
Die fünfzehnte Entdeckung: positiv wachsen	112
Die sechzehnte Entdeckung: Das Schwierigste ist nicht, sich selbst zu akzeptieren, sondern alle anderen	115
Die siebzehnte Entdeckung: die Macht der Gegensätze	118
Die achtzehnte Entdeckung: zwanzig Minuten Winterschlaf	123
Die neunzehnte Entdeckung: Such auch außerhalb der Klinik nach deinen Zimmernachbarn	127
Die zwanzigste Entdeckung: Lust auf ein REM mit mir?	134

Die einundzwanzigste Entdeckung: die Macht des ersten Mal	138
Die zweiundzwanzigste Entdeckung: ein Trick, um niemals wütend zu werden	142
Die dreiundzwanzigste Entdeckung: ein toller Kniff, um herauszufinden, ob du jemanden liebst	146
Dreiundzwanzig Entdeckungen, um zwei Momente meines Lebens zu verbinden: mein vierzehntes und mein vierundzwanzigstes Lebensjahr	149

**So wird gelebt ...
Zwischen Freundschaft und Liebe**

Über die Gelben	157
Wie man seine Spiegelbilder findet und erkennt	181
Der Fragenkatalog	192
Eine neue Dimension der Freundschaft	203

Und zur Ruhe kommen ... Das gute Ende

Die Angst vor dem Tod verlieren	213
Ein letztes Wort noch	224