

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 Mals | 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 |