

# INHALT

## VORWORT

*Wenn das Herz plötzlich wie wild pocht*  
Seite 10

1  
*Fünfzehn Jahre Zögern*  
Seite 14

2  
*Unsichere Schritte in Richtung Freiheit*  
Seite 28

3  
*Afrika für Anfänger*  
Seite 42

4  
*Love me tinder? Von Haien und Männern*  
Seite 55

5  
*Falsche Erwartungen und Existenzängste*  
Seite 71

6  
*Hormonelle Missverständnisse unterm Regenbogen*  
Seite 87

7  
*Selfies mit Jesus und ein lehrreicher Kochkurs*  
Seite 105

8  
*Realitätscheck  
und warum die Welt ein Dorf ist*  
Seite 119

**9**

*Verloren in der Natur:  
Ich bin eine Dampfbake*

Seite 135

**10**

*Ehrlich währt am längsten*

Seite 150

**11**

*Eine Jeans sorgt für Aufregung*

Seite 163

**12**

*Abbruch und Neustart bei den Mönchen*

Seite 177

**13**

*Ich sehe tote Menschen (und vieles andere)*

Seite 189

**14**

*Reisemüdigkeit und die Entdeckung  
des Schubhimmels*

Seite 210

**15**

*Panische Verlängerung.  
Ich kann noch nicht nach Hause!*

Seite 225

**NACHWORT**

*Bin das noch ich?*

Seite 237