

I. Vor meiner Zeit	15
Mein Vater, Hans Gerhard Ammon	18
II. Familie Ammon, Familie Lüders und ich	27
Wie ich das Licht der Welt erblickte	27
Wie ich die ersten Tage erlebte – und überlebte	29
Wie ich meine Familie kennenlernte	33
III. Meine Kindheit	49
Wie ich so die Jahre um 1950 herum erlebte	50
Wie ich ein Reisender zwischen zwei Welten wurde	64
Wie ich lernen musste, Wasser hat keine Balken	72
Wie ich einen „neuen“ Vater bekam	77
Wie ich nach Breitenbrunn-Rabenberg kam	80
Wie ich wieder zu Hause war	83
Wie ich als Teenager durchs Leben kam	88
Wie ich ein Sportler wurde	92
IV. Meine Jugendzeit	99
Wie ich eine Lehrstelle bekam, die ich wieder verlor	99
Wie ich wieder mal einen Schutzengel brauchte	102
Wie ich eine gefährliche „Wanderung“ plante	112
Wie ich meine Zeit als Lehrling in Halle verbrachte	123
Wie ich meine Traumfrau fand	131
V. „Stillgestanden! Augen gee-rade ... aus!“	147
Wie ich das mit dem „zur Fahne müssen“ klärte	147
Wie ich also auch ein Flieger wurde	150
Wie ich an der Humboldt-Uni Schwierigkeiten bekam, mit verdienten“ Stalinisten	173

Wie ich mit Iris verliebt, verlobt und verheiratet war	179
VI. Schild und Schwert der Partei	191
Wie ich DEFA-Hilfe für meine Zukunft bekam	191
Wie ich an eine geheime Tür klopfte	195
Wie ich lernen musste, Geduld zu üben	202
Wie ich Kundschafter wurde	206
Wie ich Agenten-Lehrling wurde	212
Wie ich meinen ersten Einsatz hatte	220
Wie ich nach Jahren wieder nach Westberlin reiste	225
Wie ich in Berlin den „Prager Frühling“ erlebte	239
Wie ich ein Konzert der Rolling Stones erlebte	245
Wie ich den Verfassungsschutz besuchte	248
Wie ich mir so meine Gedanken machte (1)	254
VII. Unterwegs als Einzelkämpfer	261
Wie ich mir so meine Gedanken machte (2)	261
Wie ich mit einem PORSCHE unterwegs war	269
Wie ich ans Schwarze Meer reiste	271
Wie ich erneut den Verfassungsschutz besuchte	275
Wie ich mir so meine Gedanken machte (3)	282
Wie ich nach Chile wollte	289
Wie ich in Nord- und Westeuropa unterwegs war	297
Wie ich eines Tages selbst unsichtbar wurde	302
Wie ich zum Staatssekretariat kam	309
VIII. Gestatten, Familie Ammon aus Berlin	319
Wie ich mit Iris eine Familie gründen wollte	319
Wie ich uns „3 Zimmer, Küche, Bad“ besorgte	324
Wie ich und meine Familie „wohnraum-endversorgt“ wurden	339

Wie ich ein Häuschen im feuchten Grün erwarb	341
Wie ich mich selbst ausgiebig mit Autos versorgte	345
IX. Hallo, Taxi!	357
Wie ich mich zu neuen Ufern aufmachte	357
Wie ich endlich mein eigener Chef wurde	362
Wie ich für uns ein Haus in Zeuthen ergatterte	365
Wie ich endlich wieder unterwegs sein konnte	376
Wie ich es wieder mal „drauf ankommen“ ließ	379
Wie ich mir so meine Gedanken machte (4)	383
Wie ich mit dem Taxi unterwegs war	386
X. Widerstand & Widerstand - zwei verschiedene Paar Schuhe	399
Wie ich mir so meine Gedanken machte (5)	399
Wie ich begriff, was ich schon lange wusste	405
Wie ich diese seltsame DDR tagtäglich erlebte	414
Wie ich langsam die Nase gestrichen voll hatte	420
Wie ich „KLED“ kennen und schätzen gelernt habe	426
Wie ich Freunde und Bekannte traf, aber auch welche, die nicht meine Freunde waren	431
Wie ich Verbündete suchte - und wir uns fanden	435
Wie ich meinen Sohn in die „Freiheit“ entließ und wieder zurückrief	444
Wie ich zum „Neuen Forum“ kam	449
Wie ich erneut den Teufelsberg besuchte	450
Wie ich im Neuen Forum aktiv war	454
Wie ich das Neue Forum schließlich verließ	458
Wie ich endlich richtiger Unternehmer wurde	459
Wie ich mal wieder was ganz Verrücktes tat	464
Wie ich aus wichtigem Grund in die Luft ging	466

XI. Adel verpflichtet	469
Wie ich alles über die Wellmanns erfuhr	469
Wie ich Adelsforscher wurde	473
Wie wir unseren Adelstitel bekamen	477
Wie ich mit anderen eine Ritterschaft gründete	479
Wie ich geehrt wurde	481
 XII. ... und der Zukunft zugewandt	 485
Wie ich Pläne machte und manche davon über den Haufen	487
Wie ich etwas kürzer trat	490