

Prolog	11
Alles auf Anfang	12
<i>JUNG & NAIV</i>	12
Überall und nirgends zu Hause	15
Endlich raus in die Welt	19
Nichts wird mehr sein, wie es war	24
<i>FREI & EGOZENTRISCH</i>	24
Wie dumm kann man sein?	27
Im Club der Ahnungslosen	32
Wer schreit, hat Unrecht	36
Umzug ins Unbekannte	38
<i>KRISE & ABSTURZ</i>	38
Die Vermessung des Schlafes	42
Wem die Stunde schlägt	44
Es geht noch schlimmer	47
Die kleinen Könige	50
Ganz normale Tage	54
<i>SCHOCK & WIDERSTAND</i>	54
Mund auf, Augen zu und durch	59
Lass uns shoppen gehen	66
Zeit der Unschuld	69
<i>WUT & KAMPF</i>	69
Ein Traum wird wahr	71
Besuch von Mama	74
Rausholen, was geht	76
Tief in der Nacht	78
Wieso anfechten?	80
Ein halber Meter Leben	84
<i>DEMUT & AKZEPTANZ</i>	84
Krank werden verboten	85
In Sachen Dankbarkeit	89
Recht und Ordnung	94
Unter persönlichem Schutz	100
Bodybuilding für den Kopf	104
<i>SPORT & GEDANKENHYGIENE</i>	104
Es ist angerichtet	106
Die schwarze Dreizehn	109

Ich kann und will es nicht glauben	111
Von Anwälten und Abzockern	112
Ist es Karma?	116
<i>SCHULD & SINNSUCHE</i>	116
Wana's Foreign Leader	119
Die große Überfahrt	122
Knast ist (nicht gleich) Knast	125
Ausnahmen bestätigen die Regel	127
Wer lesen kann, ist klar im Vorteil	131
<i>REFLEXION & GEISTIGE NAHRUNG</i>	131
11 Brieffreunde und 1 Engel	133
Take it easy	136
Die Geburt von Thai Miki	140
<i>ATMEN & MEDITIEREN</i>	140
Mann der Talente	145
Börsencrash im Bombat	148
Immer weiter auf der Leiter	150
Katzenmenschen	156
Körpergefühle	158
<i>LAUFEN & FUHLEN</i>	158
Schritt für Schritt	160
Alphamännchen	162
Liebe deinen Nächsten	170
Ich war einmal	175
<i>LIEBEN & LOSLASSEN & BETEN</i>	175
Meine kleine große Liebe	177
Huckepack in den Tod	180
Die Prügel-Lotterie	183
Phönix aus der Asche	185
<i>YOGA & ACHTSAMKEIT</i>	185
Stunde der Ruhe	190
Große Hoffnung Nr. 4	195
Glück macht süchtig	197
<i>WAHRNEHMUNG & SUMMEN</i>	197
Die Yoga-Klasse	200
So weit weg und doch so nah	203
Mein Mädchen	209

In göttlicher Mission	212
Back in Business	214
Aufschwung von innen	220
<i>SOZIALE & EMOTIONALE KOMPETENZ</i>	220
Ein König wird gekrönt	225
Eine Romanze hinter Glas	227
Kopfrechnen und Kopfschütteln	228
Die große Angst	233
<i>NICHT ANHAFTEN</i>	233
Ein Kuchen für die Freiheit	235
Die Zaubertasse	240
Abflug ins Ungewisse	242
Zurück in der Zukunft	247
<i>MUT & VERTRAUEN</i>	247
Einer von vielen Millionen	250
Apps mit krasser Verspätung	254
Miki im Wunderland	261
Von einem, der auszog, das Lehren zu lernen	266
<i>NEUE VISIONEN</i>	266
Alles schläft, einer macht	272
Epilog	279
Was wurde eigentlich aus ...?	282
Der Autor	288