

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

Ich kann und will es nicht glauben	111
Von Anwälten und Abzockern	112
<b>Ist es Karma?</b>	116
<i>SCHULD &amp; SINNSUCHE</i>	116
Wana's Foreign Leader	119
Die große Überfahrt	122
Knast ist (nicht gleich) Knast	125
Ausnahmen bestätigen die Regel	127
<b>Wer lesen kann, ist klar im Vorteil</b>	131
<i>REFLEXION &amp; GEISTIGE NAHRUNG</i>	131
11 Brieffreunde und 1 Engel	133
Take it easy	136
<b>Die Geburt von Thai Miki</b>	140
<i>ATMEN &amp; MEDITIEREN</i>	140
Mann der Talente	145
Börsencrash im Bombat	148
Immer weiter auf der Leiter	150
Katzenmenschen	156
<b>Körpergefühle</b>	158
<i>LAUFEN &amp; FUHLEN</i>	158
Schritt für Schritt	160
Alphamännchen	162
Liebe deinen Nächsten	170
<b>Ich war einmal</b>	175
<i>LIEBEN &amp; LOSLASSEN &amp; BETEN</i>	175
Meine kleine große Liebe	177
Huckepack in den Tod	180
Die Prügel-Lotterie	183
<b>Phönix aus der Asche</b>	185
<i>YOGA &amp; ACHTSAMKEIT</i>	185
Stunde der Ruhe	190
Große Hoffnung Nr. 4	195
<b>Glück macht süchtig</b>	197
<i>WAHRNEHMUNG &amp; 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
<b>Aufschwung von innen</b>	220
<i>SOZIALE &amp; EMOTIONALE KOMPETENZ</i>	220
Ein König wird gekrönt	225
Eine Romanze hinter Glas	227
Kopfrechnen und Kopfschütteln	228
<b>Die große Angst</b>	233
<i>NICHT ANHAFTEN</i>	233
Ein Kuchen für die Freiheit	235
Die Zaubertasse	240
Abflug ins Ungewisse	242
<b>Zurück in der Zukunft</b>	247
<i>MUT &amp; VERTRAUEN</i>	247
Einer von vielen Millionen	250
Apps mit krasser Verspätung	254
Miki im Wunderland	261
<b>Von einem, der auszog, das Lehren zu lernen</b>	266
<i>NEUE VISIONEN</i>	266
Alles schläft, einer macht	272
<b>Epilog</b>	279
Was wurde eigentlich aus ...?	282
Der Autor	288