

## INHALT

#Allein, richtig scheißallein.	9
Abschweifen	13
Was wären wir ohne Stille?	17
Darwin weint	21
Warum ich keine Frauenquoten mag	25
Sternstunden	29
An zwei Orten gleichzeitig sein	33
Oooooomline	37
24/7 online im Jugendzentrum	41
So'ham - Dies bin Ich	45
Selbstheilung	49
Vom Lärm in die Stille	53
Meine kleine Zauberwelt	57
Tagebuch-Schreiben	61
Nürnberger Christkindl	65
Kennt Ihr das?	69
ffff	73