

Inhaltsverzeichnis

VORWORT 11

EINLEITUNG 14

BASISLAGER und KRAFTQUELLE

 Woher kommen die Kraft und die Freude? 17

 Wie schmeckt die Freude? 24

 Grundlagen, bevor ich tiefe Freude gezielt
 ansteuern kann 32

1. **GROSSER BERG bei Kelling (Câlnic, RO)**
 Wie bekomme ich Aufmerksamkeit und Zuwendung? . 39

2. **ACHALM bei Reutlingen**
 Wie kann ich dazugehören, obwohl ich anders bin? . . . 46

3. **FLORIANBERG bei Metzingen**
 Wohin mit meiner Wut und Aggression? 51

4. **METZINGER WEINBERG**
 Wie kann ich mich in dieser Familie einzigartig
 und respektiert fühlen? 55

5. **JUSIBERG bei Neuffen**
 Was ist meine Bestimmung? 59

6. **TECKBERG bei Kirchheim**
 Wie kann ich Grenzen verschieben, ohne dabei
 ein schlechtes Gewissen zu haben?. 64

7. **FELDBERG im Schwarzwald**
 Mit mir ins Reine kommen, wo ist unser Platz
 als Familie? 69

8. **PLETTENBERG bei Balingen**
 Wer bin ich ohne meine Herkunftsfamilie?
 Wie werde ich heimisch? 75

9. **WARRENBURG bei Haigerloch**
 Warum soll Fußball nicht gut für mich sein?
 Wie kann ich beim Fußball in den Flow kommen? . . . 82

10. **HOHENZOLLERN bei Hechingen**
 Wie kann ich mit Freude Arbeit und Familie
 vereinbaren? 91

11. **WANDBÜHL bei Haigerloch**
 Wie kann ich für mich selbst sorgen, ohne
 egoistisch zu sein? 98

12. **HERZOGENTHORN im Hochschwarzwald**
 Warum Mountainbiking und wie komme ich
 beim Biken in den Flow? 106

13. **WIENERWALD bei Wien (A)**
 Wie kann ich meine persönliche Reise in die
 Vergangenheit optimal gestalten? 117
 Reisebericht Teil 1 120

14. **APUSENIGEBIRGE bei Großwardein (Oradea, RO)**
 Warum verlasse ich den Fluss und fahre über die Berge? 127
 Reisebericht Teil 2 130
 Reisebericht Teil 3 134

15. **KARPATEN bei Kronstadt (Braşov, RO)**
 Warum noch über die Karpaten ans Schwarze Meer? . 146
 Reisebericht Teil 4 und Fotos auf Instagram 146

ÜBERSICHTSKARTE148
ERKENNTNISSE149
UNSERE BESTIMMUNG156
DANKE AN157
ANHANG159
LITERATUR161