

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. FLORIANSBERG 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 Herkunfts familie?	
	Wie werde ich heimisch?	75
9.	WARRENBERG 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.	HERZOGENHORN 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 (Brașov, RO)	
	Warum noch über die Karpaten ans Schwarze Meer? .	146
	Reisebericht Teil 4 und Fotos auf Instagram	146

ÜBERSICHTSKARTE	148
ERKENNTNISSE	149
UNSERE BESTIMMUNG	156
DANKE AN ...	157
ANHANG	159
LITERATUR	161