
Sich Ostfriesland nähern	8
<hr/>	
Von der Doggerbank zur Kachelotplate	10
Infokasten: Eiszeit	11
Ein ausgesprochen flaches Land	14
Geest, Marsch, Moor und die Inseln	16
Entstehung der Inseln	19
Welcher Seemann liegt bei Nacht im Bett?	20
Gefahren der See	28
<hr/>	
Durch Deichbau zur Freiheit	32
<hr/>	
„Gott schuf die See – der Frieze die Küste.“	32
Bedeutsame Funde der Bronzezeit	34
Woher kommen die Friesen eigentlich?	39
Die Friesen sollten Christen werden	41
Exkurs: Die Lex Frisionum	44
Karl der Große und die Friesische Freiheit	45
Exkurs: Die Siebzehn Küren	46
Deichbau und Entwässerung	47
Exkurs: Die Kleine Eiszeit	52
Die Friesische Freiheit	53
Die Klöster	56
Exkurs: Ein Tympanon in der Larrelter Steinkirche	60
<hr/>	
Ostfriesische Häuptlinge	62
<hr/>	
Ein Beispiel: die tom Brooks	64
Exkurs: Friesische Namensgebung	64
Störtebeker & Co	66
Exkurs: Wer war Jonker Sissingha?	69
Ein beachtliches Chaos	71
Der Aufstieg der Cirksena	72
Exkurs: Wo blieb die friesische Sprache?	73
<hr/>	
Sturmfluten und Abwehr	74
<hr/>	

Die Reichsgrafschaft Ostfriesland	80
Aufstieg und Fall Edzards des Großen	82
Exkurs: Reformation in Ostfriesland	84
Enno verspielt das Erbe	86
Die Polizeiordnung der Gräfin Anna	88
Exkurs: Die Regelung des Münzwesens	90
Ostfriesische Hexenprozesse	91
Das Harlingerland wird ostfriesisch	94
Emden – vom Händlerdorf zur Weltstadt	96
Exkurs: Das Grundgesetz des neuzeitlichen Ostfrieslands	106
Juden, Mennoniten, Lutheraner, Katholiken	108
Der Dreißigjährige Krieg	112
Kluge Köpfe: Emmius, Fabricius, Althusius	114
Exkurs: Moore und Fehne	119
Zwischen den Mächten	122
Preußischer Einfluss	124
Nach Hannover und zurück	128
Verkehr in der Neuzeit	132
Fischfang und die Jagd auf Wale und Granat	135
Walfang	137
Exkurs: Granat	139
Trinkgewohnheiten: Von Bier bis zum Nationalgetränk Tee	140
Weltmeister im Teetrinken	142
Drei prominente Dichter zu Besuch	146

Materielles Kulturgut	148
Bedeutende Ostfriesinnen und Ostfriesen	154
Ostfriesland öffnet sich der Welt	164
Ostfriesland mit der Welt verkabelt	168
Exkurs: ... und verbunden: Norddeich Radio	169
Die Städte	170
Die Geschichte ist damit nicht zu Ende	182
Quellen und Literatur	184
Personenregister	186
Bildnachweis	191
Autor und Impressum	192