

## *INHALT*

Segeln ist Leben, Leben ist Segeln; 13
Verpeilt; 17
Sailing; 21
Warum bin ich Segler geworden?; 25
Die „Innere Crew“; 29
Jannus und die Innere Crew; 47
Das Wertequadrat; 49
Die Crew des Lebens; 57
Geschichten; 85
Bilder im Kopf; 93
Get on board, old man Fritz; 111
Entzücktsein kommt von Entrücktsein; 133
„Frau in Meereslandschaft“; 155
Anluven und Abfallen – Seglersprache; 173
Segler sind auch nur Menschen; 177
Die Geschichte meiner Schiffe; 183
Friesische Impressionen; 189
Leben an Bord; 201
A ship is safe in the harbour, but that is not what a ship is built for; 209
Skippers Märchenstunde; 215
Dänische Südsee; 219
Die Funke; 223
DP 07 – Delta Papa null sieben; 227
Wie aus Schiffen Lebewesen werden; 233
Wenn der Jockel streikt...; 243
Sund, Bodden und Haff; 247
Wilfried Erdmann; 253
Sturm; 257
Saiwala – die auf dem See Seiende; 261
Time to say goodbye; 269

Let it be – Abschied von Menschen – Tieren und Schiffen; 277

Abschied; 283

**Backkiste;** 285

Dies und Das; 287

Wie die Seeleute quasseln; 288

Arbeit mit Ego States – inneren Stimmen – dem inneren Team; 292

Steckbrief der Inneren Stimme; 296

Bedürfnisse; 298

Bedürfnisse in der Gewaltfreien Kommunikation; 298

Gewaltfreie Kommunikation – Kurzfassung; 299

Bedürfnispyramide Maslow; 300

Die Geschichte vom Chorsänger; 301

Introjektion (Verinnerlichen); 303

Projektion (Veräußerlichen); 304

Retrofektion (Verdichten); 305

Konfluenz (Zusammenfließen); 306

Die Großen der Zukunft; 309

Literaturliste; 313