

Vorwort von Karin Prefaziun da Gianna	10 11
Cuschiner istorgias Geschichtenküche	12 13
Reinschriftleben Scriver la vita in net	14 15
Rampcher e lecziuns da vita Klettern und Lebenslektionen	16 17
Herausforderungen Sfidas	18 19
Unbekannt Incuntschaint	20 21
Inspiraziun Inspiration	22 23
Progets Projekte	24 25
Restricziuns e registraziuns Restriktionen und Tonaufnahmen	26 27
Frühaufsteher Mamvagliers	28 29
Planlos Pel muond aint	30 31
Vorfreude Plaschair anticipo	32 33
Il desideri d'ir davent Fernweh	34 35
In schner al mer Im Januar am Meer	36 37
Gesichtsverlust Perder la fatscha	38 39
Wüstenmeer Mer e desert	40 41
Gott bewahre Dieu ans protegia	42 43
Chantunais dal bloc Blocknachbarn	44 45
Il postin da Bümpliz Der Pöstler von Bümpliz	46 47
Sü e giò e sü e giò da s-chela Treppe rauf, Treppe runter	48 49
Il pover canapè Das arme Sofa	50 51
Olivenhain Godet d'olivers	52 53
Fnestras iglümnedas Erleuchtete Fenster	54 55
Prümavaira in Engiadin'Ota Frühling im Oberengadin	56 57
Ûn sguard inavous sül utuon passo Ein Blick zurück auf den Herbst	58 59
Schutzengel Aungels protectuors	60 61
Renaturiert Renatüro	62 63
Willensfreiheit Volunted e destin	64 65
La maisa vi da la finestra Der Tisch am Fenster	66 67
Pflicht und Freude Dovair e plaschair	68 69
Reglas Regeln	70 71
Mia regla numer ün Meine Regel Nummer eins	72 73
Gehorsam Obedientscha	74 75
Schutzraum Refügi	76 77
Via Alpina Via Alpina	78 79
La glied da la Via Alpina Die Leute auf der Via Alpina	80 81

La fin in mira Das Ende in Sicht	82 83
Mieus bastuns Meine Stöcke	84 85
Wege Vias	86 87
Kriegsirre Nars da guerra	88 89
Soldatengräber Fossas da sudos	90 91
La generaziun Z Die Generation Z	92 93
Endlichkeit Finited	94 95
Weltkaleidoskop Caleidoscop dal muond	96 97
Retards Verspätungen	98 99
In prüma classa tres la Svizra Erster Klasse durch die Schweiz	100 101
Neuchâtel e la savur da creps Neuchâtel und der Duft der Crêpes	102 103
Yverdon e'l marcho serro Yverdon und der geschlossene Markt	104 105
Losanna e'ls curriers da velo Lausanne und die Velokuriere	106 107
Friburg e la tschiera Freiburg und der Nebel	108 109
Dazumal Da pü bod	110 111
Kerzenlicht Glüsch da chandaila	112 113
Tuot nouv Alles neu	114 115
Glüschinas Lichtlein	116 117
Chalenders d'Advent Adventskalender	118 119
Il regal per la mamma Das Geschenk für die Mutter	120 121
Pelas e papàs Guetzli backen und Schnee pflügen	122 123
Trer chandailas Das Kerzenziehen	124 125
Advent da sted Advent im Sommer	126 127
Substanz'incuntschainta Unbekannte Substanz	128 129
Il mus-chuner malign dals muos-chins Das fiese Surren der Mücken ...	130 131
Mitleid Cumpaschiun	132 133
Esters Unbekannte	134 135
Chamins avierts Cheminées	136 137
Rückblick Retrospectiva	138 139
Ende La fin	140 141
Las uras traunter not e bunura Die Stunden vor dem Morgengrauen .	142 143
Il poet stuorn Der betrunkene Dichter	144 145
Türen Portas	146 147
Las auturas Die Autorinnen	148 149