

INHALT

Prolog	7
Erster Teil: Graublau Einstieg in die Auszeit	13
Kapitel 1: Neun Tonnen Stahl – wir haben ein Segelboot!	13
Kapitel 2: Sich binden und verschwinden – Leinen los!	23
Zweiter Teil: Hellblau Mit Vollgas in die Entschleunigung	31
Kapitel 3: Kurs Süd – Flucht vor dem Winter	31
Kapitel 4: Vom Regen in die Traufe – Galizien und die Küste Portugals	43
Kapitel 5: Umsteigen aufs Wüstenschiff – nächste Ausfahrt: Marokko	48
Kapitel 6: Entschleunigung mit Saudade und Karneval – Einsichten auf den Kapverdischen Inseln	58
Kapitel 7: Angekommen im Blauwasserleben	65
Dritter Teil: Himmelblau Auf der anderen Seite	71
Kapitel 8: Zweisamkeit und Fliegende Fische – 16 Tage auf dem Atlantik	71
Kapitel 9: Mit Urwaldflüssen, Raketenstarts und Brüllaffen Richtung Karibik	79
Kapitel 10: Steeldrums, Weihnachtsmänner und der Fluch der Karibik	90
Kapitel 11: Der lange Weg nach Kuba	100
Kapitel 12: Oh, wie weit ist Panama – auf Umwegen durch die Westkaribik	115

Vierter Teil: Azurblau Einstieg in den Ausstieg	123
Kapitel 13: Metamorphosen in Mittelamerika	123
Kapitel 14: Volle Kraft voraus: neue Heimat Panama	129
Fünfter Teil: Tiefblau Kurs Pazifik	141
Kapitel 15: Ozeanhopping durch den Panamakanal	141
Kapitel 16: Einsamkeit zu zweit oder der Weg zur Osterinsel .	145
Kapitel 17: Der Nabel der Welt – die Osterinsel	154
Kapitel 18: Von Perlen und Pampelmusen – angekommen in Französisch-Polynesien	169
Sechster Teil: Türkisblau Blauzeit	177
Kapitel 19: Robinsonleben im Südseeparadies – Erkenntnisse in den Tuamotus	177
Kapitel 20: Tradition trifft Moderne – die Gesellschaftsinseln	191
Kapitel 21: Kurs West durch Waterworld	203
Kapitel 22: Einmal um die halbe Welt – angekommen auf den Fidschi-Inseln	212
Siebter Teil: Indigoblau Zurück in die Zukunft	227
Kapitel 23: Kurs Nord nach Mikronesien	227
Kapitel 24: Der endlose Weg nach Deutschland	241
Epilog	251