

# Inhalt

Vorwort .....	8
Zum Geleit .....	10
Vorneweg: »Buch schreibe mit Jonas drin!« .....	12
Wie es zu diesem Buch kam und warum wir es geschrieben haben .....	12
Prolog .....	18
1. »So geht bei mir, so ist meine Leben« .....	25
Selbstständig den Alltag meistern .....	25
2. »Mich, dich un anneren« .....	103
Menschen und Beziehungen .....	103
3. »Immer los bei mir!« .....	179
Höhen und Tiefen .....	179
4. »Bins ich, Jonas Z.!« .....	217
Ein bewegendes Selbstverständnis .....	217
5. »Will so Leben ham!« .....	305
Wunschträume und Zukunftspläne .....	305
Epilog .....	329
Und doch noch ein klitzekleines Nachwort .....	331
Anmerkungen .....	334