

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 is 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