

Inhalt

Vorwort:	Vom Glück, einen Rucksack zu haben, den man auspacken kann	7
1.	Bewegen, immer nur will ich mich bewegen	II
2.	Meine vielleicht nicht ganz gewöhnliche Familie	20
3.	Wenn man anders aussieht – ohne es zu wissen	29
4.	Mit sich selbst im Wettbewerb sein	42
5.	Umgang mit Niederlagen	52
6.	Auf einmal verletzt	60
7.	Meditation – oder: Zufrieden werden ist gar nicht so schwer	74
8.	Allein nach Indien – Stille und Mitgefühl	83
9.	Das Dilemma mit den sich selbst erfüllenden Prophezeiungen	96
10.	Bodenständig und idealistisch, aber nicht familienorientiert	102
11.	Wofür brenne ich noch?	III
12.	Angst ist auch keine Lösung	126

13.	Experimente mit Kälte und Schlaf	138
14.	Tauchen in Thailand	146
15.	Mit 36 Huskys durch die Weiten Lapplands	161
16.	Ferne Kulturen und warum der Amazonas- Dschungel auch für uns so wichtig ist	172
17.	Durch ein Füreinander zu einem Miteinander	187
18.	Essen – ein Schlüssel zur eigenen Gesundheit	199
19.	Druck, den man nach und nach abbauen kann	215
20.	Am Rande der Europameisterschaft in München	233
21.	Abschied von meiner Großmutter	243
22.	Auf der Suche nach meinem Platz	250
	Dank	264
	Quellen	268