

# Inhalt

Vorwort . . . . .	9
1. Wenn die Sonne aufgeht . . . . .	12
2. Ich kann vertrauen . . . . .	14
3. Die ersten Blumen im Frühjahr . . . . .	16
4. Zeichen der Liebe . . . . .	18
5. Träume verwirklichen . . . . .	20
6. Kleine und große Erfolge . . . . .	22
7. Mein Glaube . . . . .	24
8. Unverhoffte Begegnungen . . . . .	26
9. So geht es! . . . . .	28
10. Mein Terminkalender . . . . .	30
11. Besondere Menschen . . . . .	32
12. Die Obdachlosenzeitung . . . . .	34
13. Eine Schatzkiste voller Erinnerungen . . . . .	36
14. Lernen können . . . . .	38
15. Ein Engel für mich . . . . .	40
16. Kein Zwerg mehr sein . . . . .	42
17. Ich kann mich satt essen . . . . .	44
18. Hilfe durch Spezialisten . . . . .	46
19. Jung und Alt zusammen . . . . .	48
20. Eine sinnvolle Aufgabe . . . . .	50
21. Eine schöne Feder . . . . .	53
22. Ein Lob der Langeweile . . . . .	55

23. Die Vielfalt der Menschen . . . . .	57
24. Bewegung genießen . . . . .	59
25. Mit Freunden kochen . . . . .	62
26. Der sichere Hafen . . . . .	64
27. Das offene Meer . . . . .	66
28. Mein Herz schlägt ein Leben lang . . . . .	68
29. Mich selbst vergessen können . . . . .	70
30. Trauer tut weh und tut gut . . . . .	72
31. Das kleine Café . . . . .	74
32. Mein Geburtstag . . . . .	76
33. Eine zündende Idee . . . . .	78
34. Ich lese gern . . . . .	81
35. Menschen, die mir gut tun . . . . .	84
36. Es funktioniert . . . . .	86
37. Echte Vorbilder . . . . .	88
38. Urlaub, endlich Urlaub . . . . .	90
39. Verstehen ohne Worte . . . . .	92
40. Die Stille erfahren . . . . .	96
41. Lachen tut gut . . . . .	98
42. Wir streiten und vertragen uns . . . . .	100
43. Meine Bedürfnisse äußern . . . . .	102
44. Jugendliche, die sich engagieren . . . . .	104
45. Sogenannte Selbstverständlichkeiten . . . . .	106
46. Dieser eine Augenblick . . . . .	108
47. Ein Fest feiern . . . . .	110
48. Unsere Kinder . . . . .	112

49. Ein Tief überstehen . . . . .	114
50. Keine Ausreden mehr . . . . .	116
51. Ein Wiedersehen mit alten Freunden . . .	118
52. Ich brauche nicht viel . . . . .	120
53. Clowns und Träumer . . . . .	122
54. Ich kann kritisch denken . . . . .	124
55. Ich darf vergeben . . . . .	126
56. Mir wird vergeben . . . . .	128
57. Alle vier Jahreszeiten . . . . .	132
58. Veränderung ist in jeder Lebensphase möglich . . . . .	134
59. Eine gute Geschichte . . . . .	136
60. Helden des Alltags . . . . .	138
61. Zurück zu Gott . . . . .	140
62. Meine kleine Welt wird größer . . . . .	142
63. Trotzdem Mut machen . . . . .	144
64. Neue Seiten an mir entdecken . . . . .	146
65. Ist ja doch ganz nett! . . . . .	148
66. Von allem das Gegenteil . . . . .	150
67. Geschickte Bewegungen . . . . .	152
68. Mein Baum . . . . .	156
69. Teilen können . . . . .	158
70. Müde und glücklich . . . . .	160
71. Der erste Sonnenstrahl . . . . .	164
72. Am Ufer des Meeres . . . . .	166
73. Wir sind ein Team . . . . .	168

74. Zeit für mein Hobby . . . . .	170
75. Umsonst Sorgen gemacht . . . . .	172
76. Gipfelerlebnisse . . . . .	175
77. Ein Problem lösen . . . . .	177
78. Über alles reden können . . . . .	179
79. Meine heiligen Orte . . . . .	182
80. Ich werde gebraucht . . . . .	184
81. Genießen können . . . . .	186
82. Eine gute Nachbarschaft . . . . .	188
83. Eine glückliche Kindheit . . . . .	190
84. Viele gute Wünsche . . . . .	192
85. Die Wildnis . . . . .	194
86. Ich bin mehr als mein Verstand . . . . .	196
87. Mal richtig ausschlafen . . . . .	198
88. Ein Lob der Gastfreundschaft . . . . .	200
89. Ich kann neu anfangen . . . . .	202
90. Lauter kleine Probleme . . . . .	204
91. Einfach leben . . . . .	207
92. Wir verstehen uns . . . . .	209
93. Lust auf Menschlichkeit . . . . .	211
94. Ich kann es ja doch! . . . . .	213
95. Gottes Geschenke . . . . .	215
96. Hoffnung über den Tod hinaus . . . . .	217
97. Das Mosaik des Lebens . . . . .	219
98. Rückblick auf den Tag . . . . .	221
99. ... dass ich danken kann . . . . .	223