

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