

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	9
Kapitel 1 - Jedes Leben ist eine Geschichte	13
1. Biografische Skizze	14
2. Wo stehe ich in meinem Leben?	16
3. Nachruf	19
4. Brief an ein (imaginäres) Enkelkind	21
5. Memorabilia	23
6. Meilensteine meines Lebens	25
7. Buch des Lebens	28
8. Gegangene und nicht gegangene Wege	30
9. Lyrik!	33
10. Die gute Liste	35
11. Das Geheimnis der Zeit	38
12. Uhr des Lebens	41
13. Wertschätzung	44
14. Gestern, heute, morgen	48
15. Botschaft aus dem Jenseits	51
16. Etwas bewirken	54
17. Was wir nicht kontrollieren können	56
Kapitel 2 - Kindheit und Jugend	59
1. Sich verbunden fühlen	60
2. Meine Geburt	64
3. Mein Elternhaus	67
4. Die Fenster der Kindheit	69
5. Lehrer und Mentoren	71
6. Meine Geschwister und ich	73
7. Familienporträt	75
8. Mutter und Vater – ihr Leben vor der Familiengründung	77
9. Interview der Eltern	79
10. Wertschätzung	81
11. Gedanken über die Welt	85
12. Lektionen der Kindheit	87
13. Abgelegte Illusionen	90
14. Survival Stories	92
15. Das Kind in mir	95
16. Die Zisterne	99

17. Brief der Weisheit	101
18. Lachen ist gesund	103
Kapitel 3 - Zeit der Reife: Krisen und Chancen	107
1. Zum ersten Mal... ..	108
2. Fruchtbarkeit	113
3. Meditation: Eine schwere Geburt	115
4. Erfolgsgeschichten	119
5. Hindernisse	123
6. Gnade und Glück	125
7. Mein schlimmster Fehler	126
8. Abschied nehmen	128
9. Die Vergangenheit akzeptieren	132
10. Teil der Schöpfung	136
11. Dem Körper danken	139
12. Dankbar sein	141
13. Andere akzeptieren	143
14. Groll begraben	146
15. Konfrontation mit den Eltern	151
16. Scham und Stolz	153
17. Heilende Bilder und Musik	155
18. Der rote Ballon	157
29. Ein Schritt in die Zukunft	160
20. Selbstachtung ist das Wichtigste	163