

Vorbemerkung des Autors	9
Über den Mut aufzubrechen	13
Über den Wert, sich selbst zu hinterfragen	33
Weiter geht es, mit Zuversicht	51
Über Verlust und Trauer – und neue Wege	67
Über Hoffnung, trotz allem	85
Reden hilft – und Schweigen kann töten	97
Auf der Suche nach Sinn	115
Stell dir vor, es ist Krieg	127
Menschlichkeit als letzte Medizin	145
Folge dem Ruf	161
Dank	177
Literatur- und Quellenverzeichnis	181