

Inhalt

Ein Plädoyer für die Angst	9
Analogie von Berg und Beruf	19
Die Feuertaufe	25
Klettern als Berufung	41
Der Weg in die Welt	51
Yosemite Valley – the Center of the Universe	55
Raus aus der Komfortzone	61
Die Ängste der Profis	65
Vom Umgang mit der Angst beim Bergsteigen <i>von Jan Mersch</i>	75
8000 Meter und mehr	83
Pioniere und Grenzgänger	89
Neue Horizonte	103
Alpinismus – eine Herausforderung an den gesunden Menschenverstand	109
Ansichtssache Risiko <i>von Jan Mersch</i>	121
Selbstvertrauen – das Vertrauen in mich selbst, dass ich es kann	131

Die Angst ist kein Feind, mache sie dir zum Freund!	151
Intuition und Demut – Garanten für das Überleben <i>von Jan Mersch</i>	157
Der richtige Moment oder die hohe Kunst, Nein zu sagen	175
Über Umwege zum Ziel	181
Speed – ein vertikales Rennen ohne Heimvorteil	189
The Nose	197
Nose Speed – der Sturz	201
Am Limit	211
Der Rekord – dranbleiben, nicht aufgeben!	215
Von Geistern gejagt	221
Lebe das Leben	233
Der Weg ist das Ziel	239
Bergsteigen ist nicht Golfspielen	245
Biografien	251
Bildnachweis	255