

INHALT

Was Berge für mich mit Resilienz zu tun haben	9
VOR DER ALPENÜBERQUERUNG: UNTERWEGS IM GLEICHGEWICHT	
Regensburg, Rauchröhren, Salzburg	15
Präsenz und Bewusstsein	
Gespräch mit Psychologin und Bergführerin Rita	17
Üben vor dem großen Weg	27
Weitermachen! Das Leben ist zu schön, um aufzugeben	
Gespräch mit Günther, Vizeweltmeister im Speedklettern	32
Erfahrungen mit Tiefe sammeln	40
Wirksam sein – ganz nach den persönlichen Begabungen	
Gespräch mit der Chefdirigentin und Wanderin Elisabeth Fuchs	44

ETAPPE 1: DER HERAUSFORDERUNG INS GESICHT SCHAUEN

Von Kreuth zur Blaubergalm	53
Start mit Hindernissen	55
Der Berg ruft!	60
Sich Zeit nehmen für das, was man wirklich will Gespräch mit Almhelfer Justus	66
Das Einfache genießen	73

ETAPPE 2: WER SICH NICHT ENTMUTIGEN LÄSST, WIRD BELOHNT

Von der Blaubergalm bis Achenkirch	77
Bergab zum See	79
Die eigenen Grenzen kennen Gespräch mit Bergarzt Thomas Waldhart	84
Gleichgesinnte finden	95

ETAPPE 3: DIE SORGEN IM TAL LASSEN

Von Achenkirch über Maurach nach Fügen	97
Am Wasser entlang	99
In den Bergen sich selbst begegnen Gespräch mit Weitwanderer Andal	103

Mit Scheitern umgehen lernen Gespräch mit Kunsttherapeutin und Bergliebhaberin Christine	110
---	-----

ETAPPE 4: TRAUMHAFTE AUSSICHTEN

Von Fügen nach Hochfügen	119
--------------------------	-----

Unerwartete Herausforderungen, unerwartete Freuden	121
---	-----

Stärkung für Leib und Seele	128
------------------------------------	-----

Gute Gedanken machen den Unterschied Gespräch mit den Alpenüberquerern Ines und Lutz	132
--	-----

Auf acht Beinen über die Berge	138
---------------------------------------	-----

ETAPPE 5: VOM GLÜCK, DIE RICHTIGEN MENSCHEN ZU TREFFEN

Von Hochfügen über den Melchboden bis zum Schlegeispeicher	141
---	-----

Es gibt kein schlechtes Wetter	143
---------------------------------------	-----

Gehen, damit die Seele zur Ruhe kommt Gespräch mit Erzieherin und Rettungshundeführerin i. A. Sandra	148
---	-----

Vom Glück, wenn jemand auf einen wartet	156
--	-----

DIE LETZTE ETAPPE: ÜBERWÄLTIGT UND EIN BISSCHEN STOLZ

Vom Schlegeisspeicher ins Pfitschtal 161

Was man alles kann! 163

Abschied – und Ankommen 168

Mehr Gipfelerfahrungen 173

Die Dinge nicht zu ernst nehmen
Gespräch mit Gastwirtin und
Bergbäuerin Simone Klammer 175

Ein letztes Mal ganz nach oben 182

NACH DER ALPENÜBERQUERUNG: GEDANKEN FÜR DEN ALLTAG

Allgäu, München, Regensburg 189

In den Bergen Demut lernen
Gespräch mit Podcasterin und Bergbloggerin
Erika Dürr 191

Es hilft, die Perspektive zu verändern
Gespräch mit Werner Schmidbauer,
Gipfeltreffen-Moderator 200

Leben mit Höhen und Tiefen 212

Was unsere Resilienz stärkt 214

Zeit, Danke zu sagen 223