

# INHALT

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

<b>Mit Scheitern umgehen lernen</b> Gespräch mit Kunsttherapeutin und Bergliebhaberin Christine	110
---	-----

#### **ETAPPE 4: TRAUMHAFTE AUSSICHTEN**

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

<b>Unerwartete Herausforderungen, unerwartete Freuden</b>	121
---	-----

<b>Stärkung für Leib und Seele</b>	128
------------------------------------	-----

<b>Gute Gedanken machen den Unterschied</b> Gespräch mit den Alpenüberquerern Ines und Lutz	132
--	-----

<b>Auf acht Beinen über die Berge</b>	138
---------------------------------------	-----

#### **ETAPPE 5: VOM GLÜCK, DIE RICHTIGEN MENSCHEN ZU TREFFEN**

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

<b>Es gibt kein schlechtes Wetter</b>	143
---------------------------------------	-----

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

<b>Vom Glück, wenn jemand auf einen wartet</b>	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