

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	8
Kurze Erklärung zu einzelnen Abschnitten	11
Kurze Erklärung zum Layout.....	12
Kindheit.....	13
Die ersten Erinnerungen	16
Erinnerungsfetzen aus dem Kindergarten	20
Erster Urlaub zu viert.....	26
Erste Erinnerung, Schule	28
Neue Erinnerung zur Schule	33
Wir bekamen eine Stiefmutter	37
Oh, die vielen Neider	46
Darf ich Vorstellen? Mein Name ist Planschkuh	48
Erste Klassenfahrt.....	52
Schauspiel in der Schule	54
Schauspiel im Ferienlager	55
Die erste Radtour	56
Familienurlaub als vollständige Familie	59
Jugenderinnerung Schule	60
Au, das tat weh	67
Ausbildung Koch.....	72

Heavy Metal	75
David	77
Fehlgeburt	90
Lars	91
Dresden	113
Träume	117
Der Führerschein.....	121
Berufswunsch	123
Altenpflege ein Traum wird wahr.....	125
In der Pflege angekommen.....	130
Besuch bei meinen Eltern	134
BURN-OUT im Pflegeheim.....	137
Das Jahr 2019, ein auf und ab.....	143
Paps	146
Paps Beerdigung.....	148
Noch vor Ausbildungsbeginn.....	150
Ausbildung, ein Traum wird wahr	153
Abschlussprüfung	159
Der Tag der Abrechnung.....	165
Der Brief	180
Mein Körper sagt, mach endlich langsamer	185
Veganismus	186

Der eigene Tod	190
Mutsch	192
Stiefmutter	196
Psychologie	200
Mein inneres Kind brauchte meinen Beistand	205
Sei gut zu dir	217
Buddhismus	218
Das Mantra	224
Die Regeln, des Achtfachen Pfades.....	226
Danksagungen, an die, die für mich da waren und die mit mir zu tun hatten	228
Ein paar kleine Werke von mir	232