

- 7 Vorwort ~ *Sibylle Prins*
- 12 Ich akzeptiere mich so wie ich bin ~ *Katrin Brüninghaus*
- 18 Nicht alleingelassen ~ *Jan Michaelis*
- 26 Mit einem Bein in der Welt stehen ~ *Angelika Filius*
- 34 Das Leben lernen ~ *Silvia Bauch*
- 40 Spielregeln akzeptiert ~ *Martin Kolbe*
- 48 Dranbleiben und zu mir finden ~ *Lesly Luff*
- 56 Fähigkeiten vorsichtig ausgraben ~ *Kornelia Birkemeyer*
- 64 Noch einmal bei null anfangen ~ *Jörg H.\**
- 70 Der richtige Zeitpunkt für einen Neuanfang ist immer ~ *Helene Brändli*
- 76 Das Märchen von den drei Schwestern ~ *Tom Klein*
- 84 Wie Phönix ~ *Stephanie Ventling*
- 92 Mir selbst und anderen vertrauen ~ *Christiane Tilly*
- 100 Glaube, Schutz, Mut und Verstehen ~ *Christian Holzschuh*
- 106 Gegen den Sturm kämpfen ~ *Re Joller*
- 112 Signale erkennen und ernst nehmen ~ *Rainer Stötter*
- 120 Die bleiche Schwester Angst an die Hand nehmen ~ *Beate Felten-Leidel*
- 128 Mit der Vergangenheit Frieden schließen ~ *Daniel Süße*
- 134 Philosophieren in der Wüste ~ *Svenja Bunt\**

- 138 Das »Wir« trägt ~ *Ulrike Kaiser*
- 146 Auftauchen trotz stürmischer See ~ *Anja T.\**
- 152 Mutig sein und meinen eigenen Weg gehen ~ *Julia Voigt\**
- 160 Herausforderungen meistern und Zufriedenheit erleben ~ *Hans-Jürgen Lerz*
- 166 Endlich jemand, der meine Fähigkeiten sah ~ *Katharina Abplanalp*
- 172 Aus der Dunkelheit ins Licht ~ *Dieter Nottbrock*
- 180 Mein Leben leben ~ *Ulla Buchtmann*
- 186 Stimmen der Zuversicht ~ *Michael Schulz und Gianfranco Zuaboni*