

INHALT

<i>Prolog – Am Ende der Welt</i>	17
--	----

TEIL I – Wo ein Ende beginnt, wächst ein Anfang

Abschied vom Zuhause – Der Schritt, der alles veränderte

<i>Kapitel 1 – Die Reise ins Ungewisse</i>	23
--	----

Der Anfang einer mutigen Flucht

<i>Insel der Stille – Zwischen den Welten</i>	33
---	----

<i>Reflexion – Rückblick auf die Schwelle</i>	34
---	----

<i>Kapitel 2 – Zwischen Urlaubsillusion und Schock</i>	37
--	----

Die Verwirrung der Gefühle

<i>Insel der Stille – Abschied in mir</i>	42
---	----

<i>Kapitel 3 – Die Nacht am Zaun</i>	45
--	----

*Gescheiterter Versuch – zwischen Angst, Hoffnung
und Ohnmacht*

<i>Insel der Stille – Jenseits der Mauern</i>	50
---	----

<i>Kapitel 4 – Die Wiedergeburt des Mutes</i>	53
---	----

Von der Verzweiflung in die Entschlossenheit

<i>Insel der Stille – Das Gewicht der Dinge</i>	57
---	----

TEIL II – Im Tanz zwischen Risiko und Vertrauen

Der Weg durch Sturm und Stille

Kapitel 5 – Grenzgang auf offener See 61

Über die Adria ins Freie

Reflexion – Den inneren Dämonen begegnen 64

Insel der Stille – Die Kraft der Ruhe 69

Kapitel 6 – Zwischen Ende und Anfang 71

Der entscheidende Schritt am letzten Übergang

Reflexion – Vertrauen als Schlüssel 74

Insel der Stille – In den Händen des Lebens 75

Kapitel 7 – Ankommen im Nichts – und im Jetzt 77

Ein Rastplatz im Niemandsland

Insel der Stille – Freiheit, die noch schwer atmet 81

Kapitel 8 – Traiskirchen 83

Wo im Kleinsten Größe wächst

Insel der Stille – Würde im Nichts 86

Kapitel 9 – Gaaden 89

Der Duft der Einkehr

Insel der Stille – Wurzeln im neuen Boden 93

Kapitel 10 – Wien: Ein neuer Anfang 95

Zwischen Aufatmen, Ankommen und Kampf

Kapitel 11 – Vom Schweigen ins Strahlen	99
<i>Der erste Schultag – und die Geburt einer neuen Stimme</i>	
<i>Insel der Stille</i> – Mut	103

TEIL III – Wo Heimat Frieden findet

Zwischen Wurzeln und Flügeln

Kapitel 12 – Prag – meine Stadt, die mich nie loslässt ...	107
<i>Identität und Ursprung</i>	
<i>Insel der Stille</i> – Heimat, die in mir lebt	111

Kapitel 13 – Die Nomadin	113
<i>Freiheit im Schweben – Kraft im Verwurzeln</i>	

Epilog – Heimat des Herzens	115
<i>Heimat, die bleibt</i>	
<i>Insel der Stille</i> – Essenz des Weges	117

Wo der Weg sich nach Innen dreht	119
---	------------

Kapitel 14 – Rückkehr zum Ort der Wende	121
<i>Vergangenheit trifft Sinn</i>	
Die Stimme, der ich folgte	123

Kapitel 15 – Mein Haus am Meer	125
<i>Von der Sehnsucht zur Erfüllung</i>	

Kapitel 16 – Im Atem der Wellen	129
--	------------

Dankbarkeit im Rhythmus des Lebens

<i>Insel der Stille</i> – Im Atem des Sturmes	131
--	------------

Kapitel 17 – Das Meer in mir	133
---	------------

Spiegel meiner Seele – Ebbe, Flut und Tiefe

Kapitel 18 – Das Licht, das mich wachrüttelte	137
--	------------

Der Leuchtturm als Botschaft und Heilung

<i>Insel der Stille</i> – Magie des Lichts	139
---	------------

Kapitel 19 – Im Licht des Jetzt	141
--	------------

Das bewusste Wachbleiben

Wo Freiheit und Geborgenheit sich begegnen	143
---	------------

TEIL IV – Das Leuchten bleibt

Aus meiner Geschichte wächst eine Haltung

Kapitel 20 – Die Kraft der Brüche	147
--	------------

Wachstum aus den Rissen des Lebens

Kapitel 21 – Die Essenz meiner Reise	151
---	------------

Was bleibt

<i>Geschenk der Freiheit</i>	154
---	------------

<i>Grenzen – Raum, der Freiheit möglich macht</i>	156
--	------------

<i>Bewusstsein und Dankbarkeit</i>	158
---	------------

Kapitel 22 – Was ich weitergeben will	161
<i>Meine Einladung an dich</i>	
<i>Lebe deine Werte</i>	163
<i>Finde deinen inneren Wegweiser</i>	164
<i>Finde dein inneres Leuchten</i>	165
<i>Die alchemistische Reise</i>	166
<i>Vom Werden zur Weisheit</i>	
<i>Entdecke dein inneres Gold</i>	168
Abschluss – Die Weisheit des Lebens	170
 Echo zum Prolog	 173
<i>Vom Zaun zur inneren Freiheit</i>	
 Danksagung	 179