

- 6 Vorwort – Ich möchte erzählen
- 7 Ein Weg. Russland 1973
- 13 Engelsburg-Gedanken. 1981
- 19 In Tunesien vom 9. Juli bis 29. Juli 1982
- 43 Amerika vom 19. August bis 4. September 1983.
Mit Anna unterwegs
- 63 China-Rundreise vom 9. Mai bis 31. Mai 1998.
Meine Tochter Katja und ich im Reich der Mitte
- 81 In Israel am Toten Meer
vom 6. März bis 27. März 1999
- 99 Israel-Gedicht
- 101 Nachwort – Helmut Hannig:
Ein Leben bedeutet, unterwegs zu sein