

# Inhalt

<b>Drei Dinge vorweg</b>	9
Wirkungen und Nebenwirkungen	
Gebrauchsanleitung	
Dosierung	
<b>Die Pinguingeschichte</b>	22
Wie war das bei mir?	
<b>Die sieben Pinguinlektionen</b>	38
<b>Der Pinguin, der auf die Suche ging</b>	40
1. Wo bist du gerade?	
<b>Der Pinguin, der sich lieben lernte</b>	49
2. Was macht dir Freude?	
<b>Der Pinguin, der Vertrauen lernte</b>	61
3. Wer ist dir wichtig?	
<b>Der Pinguin, der lernte zusammenzuhalten</b>	81
4. Wann haben andere Freude mit dir?	

<i>Der Pinguin, der sich aufmachte</i>	95
5. Traust du dich ins kalte Wasser?	
<i>Der Pinguin, der mutig wurde</i>	109
6. Dann spring!	
<i>Der Pinguin, der fliegen lernte</i>	115
7. Wie fühlt es sich an, in deinem Element zu sein?	
<i>Pinguinmomente von anderen</i>	134
Du bist nicht allein	
<i>Was du für die Pinguine tun kannst</i>	150
Die achte Lektion	
<i>Stiftung Gesunde Erde – Gesunde Menschen</i>	166