

## *Inhalt*

<i>Gleich geht's los</i>	7
<i>Minus vier ergibt zwei plus zwei</i>	9
<i>Janis im Himmel</i>	17
<i>Wie wird man ein ICH?</i>	21
<i>Der Ernst des Lebens</i>	39
<i>Dann mache ich es eben selbst</i>	53
<i>Keine Arme, aber starke Ellenbogen</i>	67
<i>Mein ganzer Stolz</i>	75
<i>Mit dem Rollstuhl durch Namibia</i>	83
<i>Come in to come out</i>	111
<i>Ich bewege, also bin ich</i>	129
<i>Wo bekomme ich jetzt Beine her?</i>	143

<i>Hilfe vor Hilfe</i>	165
<i>Sehen und gesehen werden</i>	175
<i>Vom guten Umgang mit sich selbst</i>	183
<i>Noch mehr Ellenbogen</i>	189
<i>Wofür mein Herz schlägt – von ersten Jobs und sozialem Engagement</i>	193
<i>Reiselust</i>	211
<i>Die Geschichte hinter der Geschichte</i>	229
<i>Warum Danke mein Lieblingswort ist</i>	237