

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Msgr. Pirmin Spiegel 9

Einleitung.

Gedanken zum befreienden Lebensstil
von Josef Fuchs 11

Mut, sich auf den Weg zu machen

Anton Rotzetter: **Ermutigung** 17

Rainer Forster: **Du bist gut, Mensch!** 19

Walter Ulbrich: **Vom Säen, Wässern und Ernten** 21

Josef Mayer: **Warum Menschen sich und
die Welt verändern** 27

Georg Stoll: **Vom unwiderstehlichen Charme des Anfangs** 31

Alois Mahl: **Mut, gegen den Strom zu schwimmen** 34

Cynthia Nickschas: **Empathie tut weh** 38

Sofia Ritthammer: **Mein afrikanisches Reifezeugnis** 41

Matthias Rugel: **Vom Mut gegen die Angst** 45

Bernhard Sprafke: **Motivation fürs Engagement** 48

Thomas Müller: **Den heiligen Franziskus als Vorbild** 50

Gerhard Biederbeck: **Mut zum Protest** 53

Mut zum guten Leben

- Eva-Maria Heerde-Hinojosa: **La buena vida –
was zum guten Leben gehört** 59
- Christoph Fuhrbach: **Eine lebenswerte Welt für alle** 62
- Alfred Pichler: **Mein Fahrrad** 67
- Thomas Böhner: **Mut zu einem Beruf,
der den Menschen dient** 69
- Josef Heringer: **Lust auf die Welt – als Garten** 73
- Sabine Slawik: **Engagiert für das gute Leben** 78
- Klaus Heinrich Brand: **Autofrei leben** 80
- Kim Hasebrink: **Weniger ist mehr** 83
- Brigitte Schmitt: **Fernsehboykott setzt Energien frei** 87
- Margot Rodriguez: **Ayni – gegenseitige Hilfe
und Menschlichkeit** 90

Mut, weltweit zu denken

- Trudi und Heinz Schulze: **Schritte für mehr
globale Gerechtigkeit** 97
- Jörg Alt: **Andere Wege gehen** 100
- Jaime Colán: **Mut zu Gerechtigkeit und Solidarität** 103
- Wolfgang Chr. Goede: **Zwischen Deutschland
und Kolumbien** 107
- Luisa von Seggern: **Weltwärts** 111
- Erdmute Krafft: **Wer ist mein Nächster?** 114
- Carolin Layer: **Aufmerksamkeit und Achtung geben** 117

Stephan Nebel: **Energie, die andere mitzieht** 121

Bertram Verhaag: **Filme, die Mut machen** 124

Deniz Göcen: **Biologisch-nachhaltig essen** 131

Mut, vor Ort zu handeln

Klaus Milke: **Beton ist, was man daraus macht** 141

Michael Dippold: **Eine Alternative zu Gentechnik
und Anonymität** 145

Josef Neher: **Wie Bienen ein Leben verändern können** 148

Renate und Rudolf Hogger:

Direkte Kontakte zu Handelspartnern 153

Andreas Buro: **Wie die Ostermärsche entstanden sind** 157

Burkhard Luber: **Der unbequeme Blog** 162

Josef und Rosa Feilmeier: **Die eigene Energiewende
zum Nachmachen** 165

Renate Funck: **Kleider kommen von Leuten** 169

Heini Staudinger: **Enkeltaugliche Möbel** 171

Monika Ziegler: **Die Spur wechseln** 173

Gerhard Loettel: **Mut ist, neu zu denken** 177

Christiane Lüst: **Yes, we can!** 181

Mein Projekt 186

**Auswahl an Initiativen und Organisationen,
um aktiv zu werden** 188

Bildernachweis 191