

Inhalt

PROLOG – WARUM DIESES BUCH UND KEIN ANDERES?	8
1 SEITENWECHSEL	12
2 ANFANGEN	24
DER PERFEKTE AUGENBLICK – KAJAKEN	36
3 SPRINGEN	40
SONDERSEITE – BUNGEE – EIN KRAFTRIUTAL MIT TRADITION	50
DER PERFEKTE AUGENBLICK – FLIEGEN	64
4 FALLEN	72
5 AUFSTEHEN	84
SONDERSEITE – DIE FREIHEIT IN AFRIKAS WEITE	90
6 WACHSEN	96
DER PERFEKTE AUGENBLICK – MUT MACHEN	110
7 PLANEN	114
8 GENIESSEN	134
DER PERFEKTE AUGENBLICK – TRÄUME LEBEN	142
9 LEBEN	146
SONDERSEITE – YOGA, INSEL DER RUHE	152
DER PERFEKTE AUGENBLICK – SCHENKEN	160
EPILOG – ZEIT HABEN	162
EIN ANDERER BLICK AUF JOCHEN SCHWEIZER	169