

## INHALTSVERZEICHNIS

## TEXTE ZUM THEMA

Irmgard Hannemann „Kleine Schritte, große Sprünge“	S. 18
Claus Räthke „Wege aus dem Leid“	S. 42
Rena Hecht „Kleine Schritte, große Sprünge“	S. 59
Claus Räthke „Erfolg“	S. 60
Elke Kuhlmann „Alles unter Kontrolle“	S. 66
Gilda Jenzen „Komm in das Land, wo der Feuervogel wohnt“	S. 80
Ingo Weikennes „Frühes Drama“	S. 113
Irmgard Hannemann „Ein großer Schritt“	S. 115
Irmgard Hannemann „Von kleinen Schritten zu großen Sprüngen“	S. 124
Irmgard Hannemann „Viele Schritte ins Leben“	S. 150
Heinz-Georg Behrens „Mein Ist Zustand, die Balance halten“	S. 153

Elke Kuhlmann „Die kleine Zufriedenheit“	S. 162
Irmgard Hannemann „Schwere Schritte“	S. 164
Markus Tornow „Kleine Schritte= große Sprünge?“	S. 166
Shania „Du bist auf deinem Weg“	S. 181
Julia Braun „Entwicklung“	S. 201
Irmgard Hannemann „Kleine Schritte aus der Einsamkeit“	S. 203
Shania „Der Beginn“	S. 205



## POESIE

Shania „Licht am Ende des Tunnel“	S. 20
Shania „Haltet die Welt an“	S. 39
Christian W. -- Dobrowolski „Von der Seele geschrieben“	S. 40
Markus Tornow „Von einem bunten Luftballon“	S. 49
Friderun Thompson „Entscheidung“	S. 67
Anja Schauer „Bremen, große Stadt“	S. 70
Lökke Voort „Der Wahn der Gedanken“	S. 72
Wolfgang Bergau „Inneres Licht“	S. 73
Shania „Niemals mehr“	S. 86
Julia Braun „Deine Geduld“	S. 87
Wolfgang Bergau „Liebe am Morgen“	S. 91
Shania „Lichter in der Dunkelheit“	S. 98

Katrin Harbeke „Resignation“	S. 99
Julia Braun „Eine große Liebe“	S. 100
Heinz-Georg Behrens „Gedanken zur Zeit“	S. 111
Shania „Stumme Schreie“	S. 122
Wolfgang Bergau „Herbst“	S. 149
Julia Braun „Des Lebens Vielseitigkeit“	S. 151
Markus Tornow „Lebenszyklus und Ich-Identität in dürftiger Zeit oder: Wie ich es halte“	S. 155
Shania „Endloser Kampf“	S. 159
Wolfgang Bergau „Mein schönster Platz“	S. 161
Shania „Es gibt Tage“	S. 168
Lökke Voort „Leben jeden Tag“	S. 171
Julia Braun „Wir“	S. 172
Thorsten Wiese „Pik Sieben“	S. 177

Thorsten Wiese „Neue Wege“	S. 191
Torsten Metze „Glück“	S. 200
Wolfgang Bergau „Was ist, wenn es dunkel wird“	S. 208
Markus Tornow „Ohne Titel“	S. 209
Julia Braun „Kunststück“	S. 213
Friderun Thompson „Gedanken danach“	S. 233
Shania „Die Armee des Wahnsinns“	S. 235
Markus Tornow „Auch das (noch): nur ein Gleichnis“	S. 241



## ERZÄHLUNGEN, GEDANKEN UND ERLEBNISSE

Ira Hafer „Balance hat viele Gesichter“	S. 21
Claus Rähke, Julia Braun „Unser Sommerausflug“	S. 22
Heinz-Georg Behrens „Bewältigungsstrategien“	S. 24
Markus Tornow „Napoooh und die Hoffnung stirbt zuletzt“	S. 25
Julia Braun „Mein In-Job“	S. 32
Ingo Weikines „Versuchung“	S. 34
Melanie Nienstedt „Traurige Wahrheit“	S. 36
Thorsten Wiese „Der Mann, der mich rettete“	S. 38
Jutta Ahrens „Praktikumsbericht“	S. 51
Yasin Güzel „Seitenwechsel“	S. 52
Michael-Lorenz Meier „Wind of Change AD 2005“	S. 55
Torsten Metze „Löwenzahn“	S. 57

Irmgard Hannemann „Eine Wende in meinem Leben“	S. 68
Julia Braun „Fließende Grenze“	S. 74
Markus Tornow „Napoohs Rinnsal“	S. 76
Ira Hafer „Vollmondnacht“	S. 89
Markus Tornow „Napooch setzt sich“	S. 92
Irmgard Hannemann „Die roten Schuhe“	S. 94
Ronald Kaiser „Sehr geehrte Leute vom IRRTU(R)M“	S. 96
Markus Tornow „Napooch und die Erbsensuppe“	S. 104
Thorsten Wiese „In Trauer um Monika Eichelberg“	S. 112
Markus Tornow „Napooch schließt ab“	S. 116
Patricia Okkels „Wattspaziergang“	S. 123
Markus Tornow „Tabuthema Suizid“	S. 126
Rena Hecht Hilfe, wo finde ich Leben“	S. 148

Melanie Nienstedt „Wer kennt das nicht?“	S. 157
Ira Hafer „Vergänglichkeit“	S. 165
Ira Hafer „Eine Rebe roter Rosen“	S. 165
Heinz Georg Behrens „Auf eigenen Beinen stehen“	S. 170
Melanie Nienstedt „Würde man mich wirklich vermissen?“	S. 175
Michael-Lorenz Meier „Nachruf zum Tod von Monika Eichelberg“	S. 179
Ingo Weikines „Zweiter Klasse, oder: Bis der Arzt kommt“	S. 182
Julia Braun „Nachruf zum Tod von Heike Schnieders“	S. 185
Markus Tornow „Es ist, wie es ist“	S. 186
Michael Lorenz Meier „Morgentau - Joy of dawn“	S. 188
Yasin Güzel „Freud und Leid unserer Superhelden-Teil 1“	S. 192
Ira Hafer „Kranke Gesundheit“	S. 206
Ingo Weikines „Rückblick und Weiterführung“	S. 210
Torsten Metze „Mühsal“	S. 216

Julia Braun „Das Hörbuch“	S. 218
Irmgard Hannemann „Tiere, meine Freunde“	S. 220
Shania „Leben statt leiden, oder: Vom Scherbenhaufen kopfüber ins Abenteuer“	S. 221
Ira Hafer „Auf ein Neues“	S. 237
Melanie Nienstedt „Krank...oder doch nicht?“	S. 238
Heinz-Georg Behrens „Gedanken zur Zeit“	S. 243
Yasin Güzel „Schluss mit lustig“	S. 244
Claus Rähke „Guten Abend, liebe Trillian“	S. 246
Interview Thema Suizid	S. 131
Anti-Stigma-Projekt 2007	S. 249
Recovery in der Psychiatrie	S. 252
Buchrezension „Seitenwechsel“	S. 254
Buchrezension „Alternative Therapieansätze in der Psychiatrie	S. 256
Buchrezension „Erzählungen von Zeitzeugen, Psychiatrie in der DDR“	S. 258
Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener BPE e.V.	S. 259
Tipps und Tricks um Verrücktheiten zu steuern	