

Monika Hoeksema

GIPFEL GLÜCK

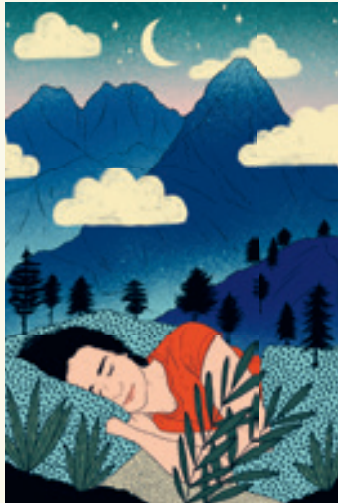
Wie du entspannt und gelassen
Gipfel erklimmst und dadurch deine
eigene Stärke erkennst



Styria
VERLAG

Dein Weg zum großen Gipfelglück

VORWORT



Träumen

VON DER LUST, DER HOFFNUNG
UND DEM WISSEN, DASS AUS EINEM TRAUM
REALITÄT WERDEN KANN

- 16 Die Sehnsucht in dir
- 17 Bewegung fängt mit Gehen an –
jede Bewegung ist Veränderung
- 20 Gehen geht überall
- 22 Was besteige ich da eigentlich?
- 24 Verliebt in die Alpen



Planen

VON DER COUCH ZUM ERSTEN DREITAUSENDER – MIT MOTIVATION & ACHTSAMKEIT IM RUCKSACK ZUM GIPFELGLÜCK

- 28 Im Tal – Der Blick hinauf
- 29 Wem gehört der Berg?
- 32 Bergsteigen für alle!
- 34 Im Reifrock und mit Lederstiefeln
- 36 Ziele setzen: Gipfelsturm in kleinen Schritten
- 38 Bergtypen – (K)Ein Typ zum Schmusen
- 39 Von Kopf bis Fuß auf Wandern eingestellt
- 42 Top-10-Benefits für die ganzheitliche Gesundheit



Vorbereiten

ICH PACKE MEINEN RUCKSACK

- 50 Ausrüstung – Zwei Füße, zwei Schuhe
- 54 Leichte Energiebündel: Superfood nach Omas Rezept
- 58 Schönes Wetter heute?
- 60 Ein nasses Vergnügen –
Enttäuschung und Alternativen



Die Tour

ES GEHT LOS:

GERADEAUS AUF DIE ERHEBUNG ZU – KANN ICH DAS ÜBERHAUPT SCHAFFEN?

- 64 Grundlagen des Bergsteigens: Vom Willen, zu wachsen
- 68 Navigation am Berg: ABC der Wegmarkierungen
- 71 Bewusstsein für die Natur: Kein Weg daran vorbei
- 72 Wasser – Elixier der Stunde
- 75 Sicher ist sicher!
- 78 Notfallcheckliste – Kühler Kopf, wenn's brenzlich wird
- 82 Lange gesund bergsteigen – Laufen wie geschmiert

IN GUTER GESELLSCHAFT

- 84 Wenn die Hüllen fallen:
Na und. Nackter als in jeder Sauna
- 87 Kameradschaft – Mei, des hamma g'schafft!
- 88 Vom Schieben und Ziehen
- 89 Der Berg ruft. Wie? Wohin?
- 91 Schweigen: In der Stille neue Wege finden
- 92 Alleine am Berg – Die große Freiheit

ICH KANN NICHT MEHR:
VOM SCHEITERN AM BERG

- 94 Wo Schwäche zu Stärke wird
- 97 Das schaffe ich! Oder nicht?
- 98 Von der Kunst des auch mal Aufgebens –
von Ehrgeiz und Vernunft
- 99 Im richtigen Tempo weiter:
So schaffst du lustvoll den Aufstieg
- 100 Richtig Pause machen
- 102 Deinen Rhythmus finden: Atme!



Gipfelglück

DER KÖRPER SUMMT, DER GIPFEL IST IN SICHT

- 106 Grenzen sehen und überwinden
- 107 Fast geschafft – Sagen Sie das nie!
- 109 Ankommen und ... wunschlos glücklich
- 110 Ein Bussi für die Göttin
- 112 Dein Gipfel
- 114 Die Magie des Moments – Kleine Gipfelmeditation
- 116 (D)Ein Feuerwerk von oben



Absteigen

DER WEG IST DAS ZIEL: DIE UNTERSCHÄTZTE EPISODE

- 120 Achtsam und angepasst
- 121 Ich und meine Knie – oder:
Die charmante Peinlichkeit der Stöcke
- 123 Perspektivenwechsel: Ganz neue Aussichten
- 124 Und was ist das Gute daran? – Zeit für Reflexion



Erholen, Berggeschichten erzählen und neue Pläne schmieden

JEDE TOUR EIN KLEINER SCHATZ

- 128 Alles, was guttut
- 129 Weißt du noch ...?
- 131 Gemeinsame Lebenswege
- 133 Lass krachen. Ganz leise.
- 134 Jeder Gipfel ein kleines Kapitel
- 138 „Der Weg in die Freiheit“

NACHWORT

Vorwort

Regen und Sonne, Tag und Nacht, Freude und Trauer, Berg und Tal. Das eine ist ohne das andere nicht möglich. Im Leben kannst du dich auf deine persönlichen Gipfel und Schluchten nur bedingt vorbereiten. Am Berg ungleich besser. Beide aber verlangen dir Flexibilität, Gelassenheit und Humor ab.

Und mit allem zusammen – Training, Ausrüstung, Einstellung – erlebst du eine aufregende Tour auf und über die Höhenzüge deines Lebens ebenso wie über die Gipfel dieser Welt. Und du findest die Kraft und den Mut, Höhen und Tiefen zu überqueren und zu durchschreiten. Was du im Leben lernst, lernst du für den Berg. Und umgekehrt.

Und dann sind da noch die Menschen, die deinen Weg begleiten. Die im Dunkeln auf dich warten, dir zur Seite stehen, dich sichern, wenn's mal nicht weitergeht, dir Mut machen. Es sind die, mit denen du schließlich diesen unvergleichlich weiten Blick auf diese Welt genießt, weit über unzählige Gipfel hinweg.

In tiefer Dankbarkeit für jene, die für mich Berg und Tal waren, Sicherung und Eisenklammer. Und die immer mitgelacht haben.

Für Lucas und Pauline, denen ich alle Kraft für ihre eigenen Berge wünsche – mit Humor und Genuss natürlich.

Und in Gedanken an Jad Turjman. Der auf seine Weise geholfen hat, das Buch zu schreiben. Der an einem Freitag auf einen Berg ging und nicht wiederkam.