

JENKE VON WILMSDORFF

**WER  
WAGT,  
GEWINNT**

Leben als Experiment

Lübbe

# Inhalt

Vorwort	11
Frei sein am Ende der Welt	15
Als ich die Angst kennenlernte	25
Worte einer ängstlichen, aber stolzen Mutter	31
Mehr Angst geht nicht	35
Liebe lieber ewiglich	45
Verpasste Lebenszeit	55
Was hinter der Angst steckt	61
Wie viele Leben haben Sie denn?	65
Angst vor den anderen	73
Vom Mut, eine Bitte zu äußern	81
Vom Mut, Nein zu sagen	87
Keine Angst vor Experimenten!	93
Durchhalten	105
Mein Weg war ein Umweg	113
Die Königsdisziplin: Bedürfnisse äußern	125
Zivilcourage	135
Gelassen sein!	145
Aus der Not geboren	155
Lass sie doch denken, was sie wollen!	165

Verzicht	175
Freiheit	189
Vom Übel der Gewohnheit	201
Wie hält dich deine Freundin eigentlich aus?	217
Mias Blick auf Jenke	219
Bonuskinder	227
Danke!	235