

# Inhaltsverzeichnis

1. Vorworte
2. Betrachtung eines guten Lebens
3. Es war vor mehr als 35 Jahren
4. Reagieren, um etwas zu ändern
5. Beim Augenarzt
6. Schock
7. Krise
8. Trauer und Tränen
9. Trost spenden
10. Ein Silberstreif am Horizont
11. Weiterarbeiten trotz Trauer
12. Schuld
13. Erster Besuch im Low Vision Center
14. Für den Rest meines Lebens?
15. Familiäre Unterstützung und andere Menschen mit Sehbehinderungen
16. Zweiter Besuch im Low Vision Center
17. Jemand, der an mich glaubte
18. Besser und besser
19. Die Trauer der Verwandten
20. Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen
21. Mehr über deine Mitmenschen
22. Ein gutes Beispiel für echtes Mitgefühl
23. Natürliches und professionelles Mitgefühl
24. USA 1969
25. Checkliste für Beziehungen
26. „Come out“ und zeige der Welt, wer du bist

27. Finde deine Grenzen
28. Das Problem und der Prozess: ein weiteres Mal
29. Alkohol- Freund oder Feind?
30. Bist du bereit für einige herbe Realitäten?
31. Einige schlechte Beispiele
32. Was gewinnst du dadurch, dass du dein VIP bist?
33. Führerschein und Selbstkonzept
34. Deine inneren Reserven
35. Rehabilitation- Neugestaltung deiner Zukunft
36. Selbstmitleid
37. Zeit nehmen zur Neuordnung
38. Verschiedene Arten zu sehen
39. Ein Wort von Dr. Jörgen Gustafsson Optometrist, PhD
40. Es ist nicht gefährlich, seine Augen zu benutzen
41. Die anderen Sinne
42. Etwas fallen lassen und suchen
43. Treffen und Grüßen
44. Kino und Theater
45. Turnen und Sport
46. Einen Partner fürs Leben finden und neue Freunde kennen lernen
47. Invalidenrente oder Blindenberuf?
48. Arbeiten
49. Rückfall
50. Deine mentale Landkarte: dein Blick auf die Welt
51. Stärken und Schwächen
52. Jemand, mit dem man sprechen kann
53. Alles was ich tun kann
54. Mache eine Bestandsliste deiner Fähigkeiten

55. Behaupte dich und gehe, so weit du kannst

56. Sei du selbst- lebe so, wie du willst

57. Nachwort