

# Inhalt

|   |    |
|---|----|
| Wie alles beginnt .....                       | 7  |
| Was passiert, wenn Lukas sich was traut ..... | 11 |
| Woran Lukas seine Aufregung bemerkt .....     | 16 |
| Wenn Lukas die Luft wegbleibt .....           | 23 |
| Was Lukas über Angst lernt .....              | 29 |
| Was Freunde auszeichnet .....                 | 35 |
| Warum auch Starke Angst haben .....           | 39 |
| Wer seine Furcht versteckt .....              | 45 |
| Wie Lukas seine Scheu vergisst .....          | 51 |
| Wenn andere rücksichtslos sind .....          | 56 |
| Wie Lukas ins Abenteuer stolpert .....        | 62 |
| Wenn Lukas den ersten Schritt macht .....     | 68 |
| Was Lukas jetzt weiß .....                    | 74 |
| Wie Lukas sich neue Ziele setzt .....         | 80 |
| Was für Lukas zählt .....                     | 86 |
| Mach es wie Lukas .....                       | 93 |
| Dank .....                                    | 95 |

