ICH BIN MUTIG. ICH BIN STARK.
ICH BIN MUTIG. ICH BIN STARK.
ICH BIN MUTIG. ICH BIN STARK.
ICH BIN MUTIG. ICH BIN STARK.
ICH BIN MUTIG. ICH BIN STARK.
ICH BIN MUTIG. ICH BIN STARK.
ICH BIN MUTIG.

ICH BIN FREI. ICH LEBE.
ICH BIN FREI. ICH LEBE.
ICH BIN FREI. ICH LEBE.
ICH BIN FREI. ICH LEBE.
ICH BIN FREI. ICH LEBE.

ISBN 978-3-903422-76-6

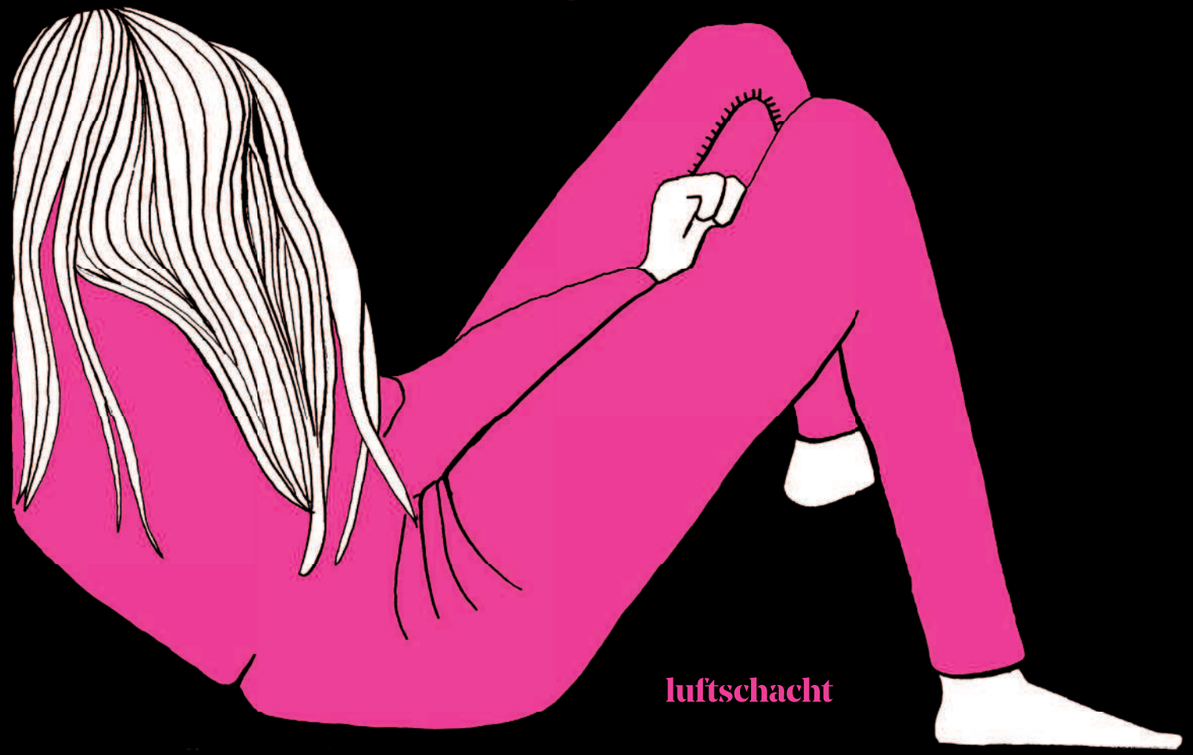
REGINA HOFER

BLED

luftschacht

BLED

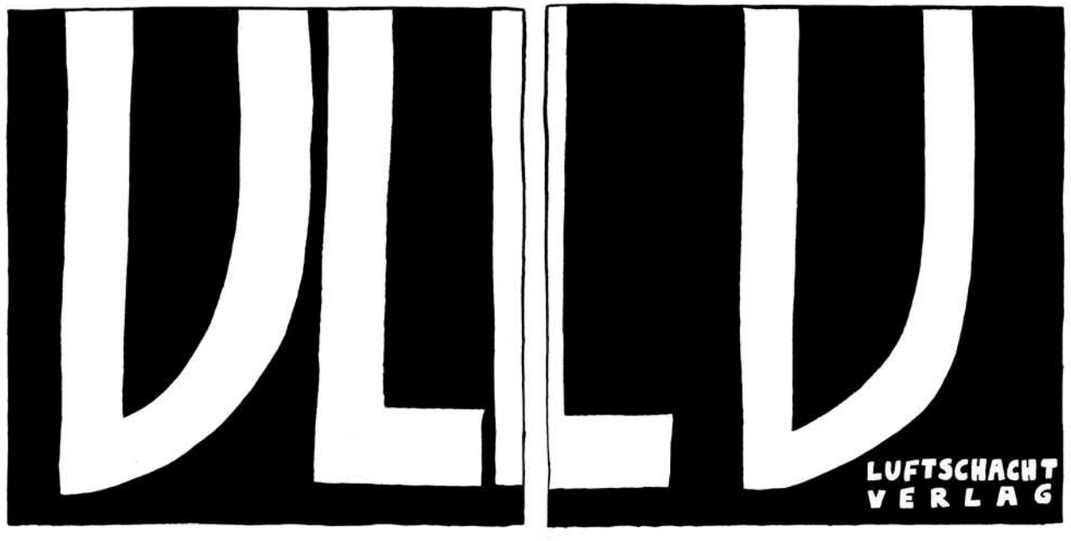
REGINA HOFER



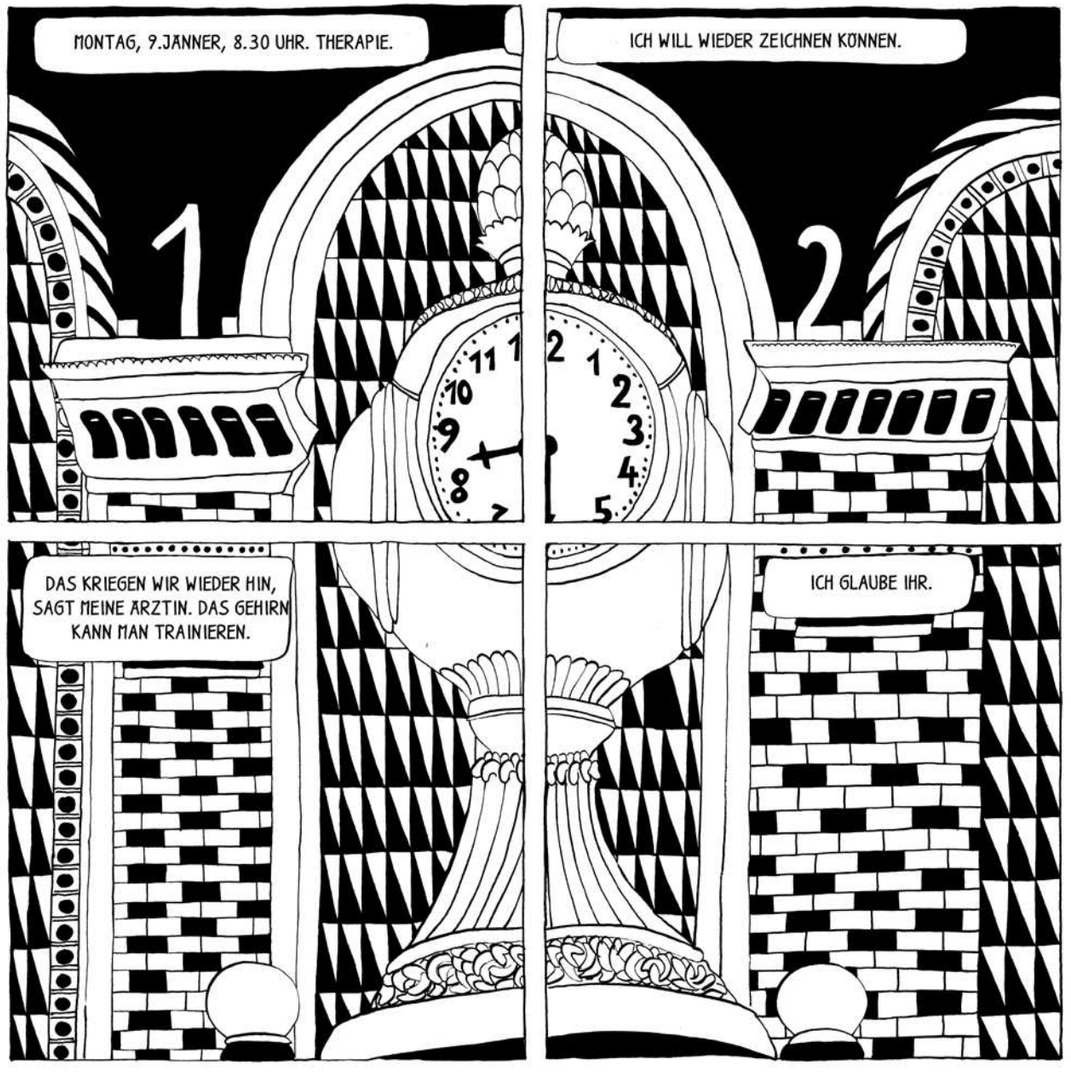
luftschacht

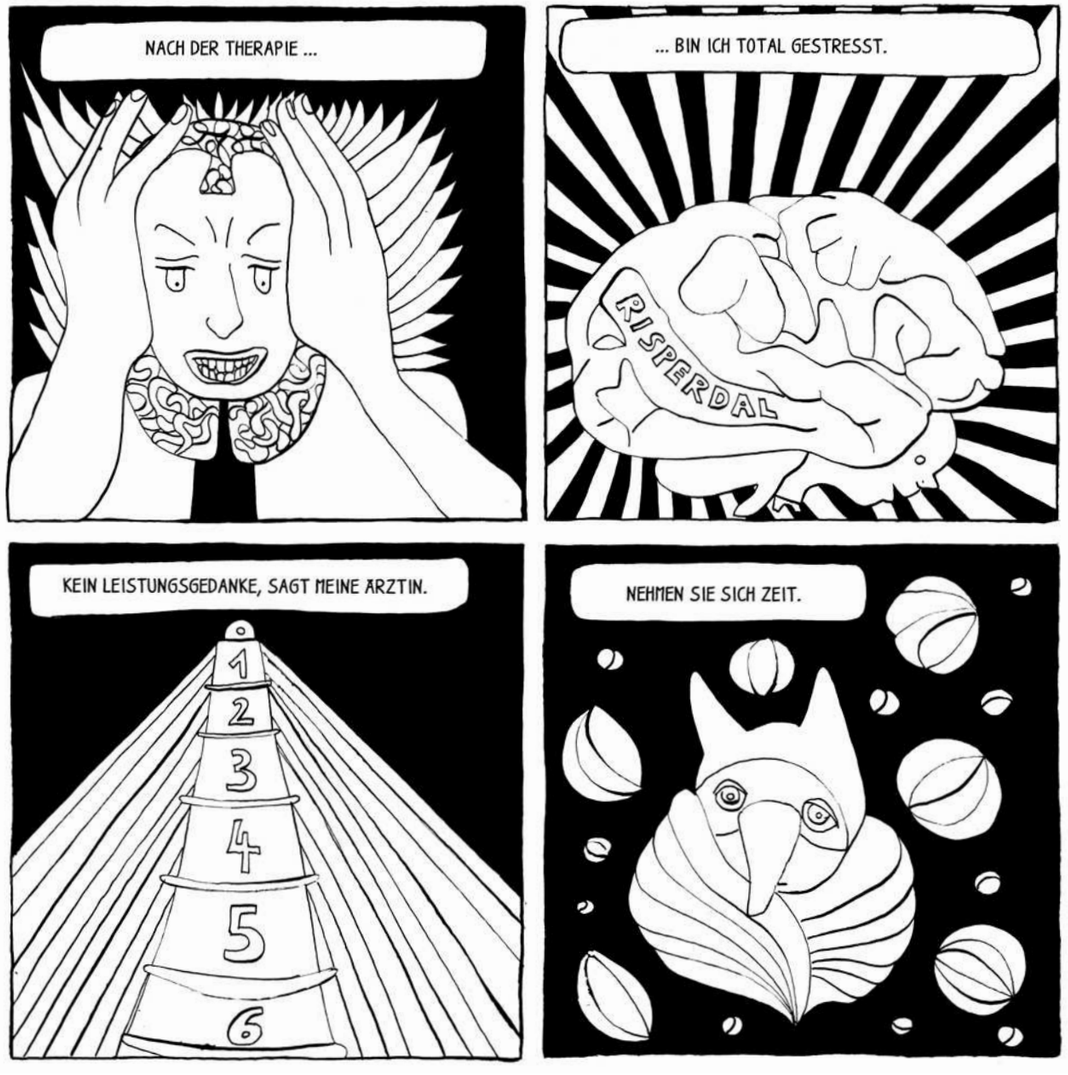
REGINA HOFER

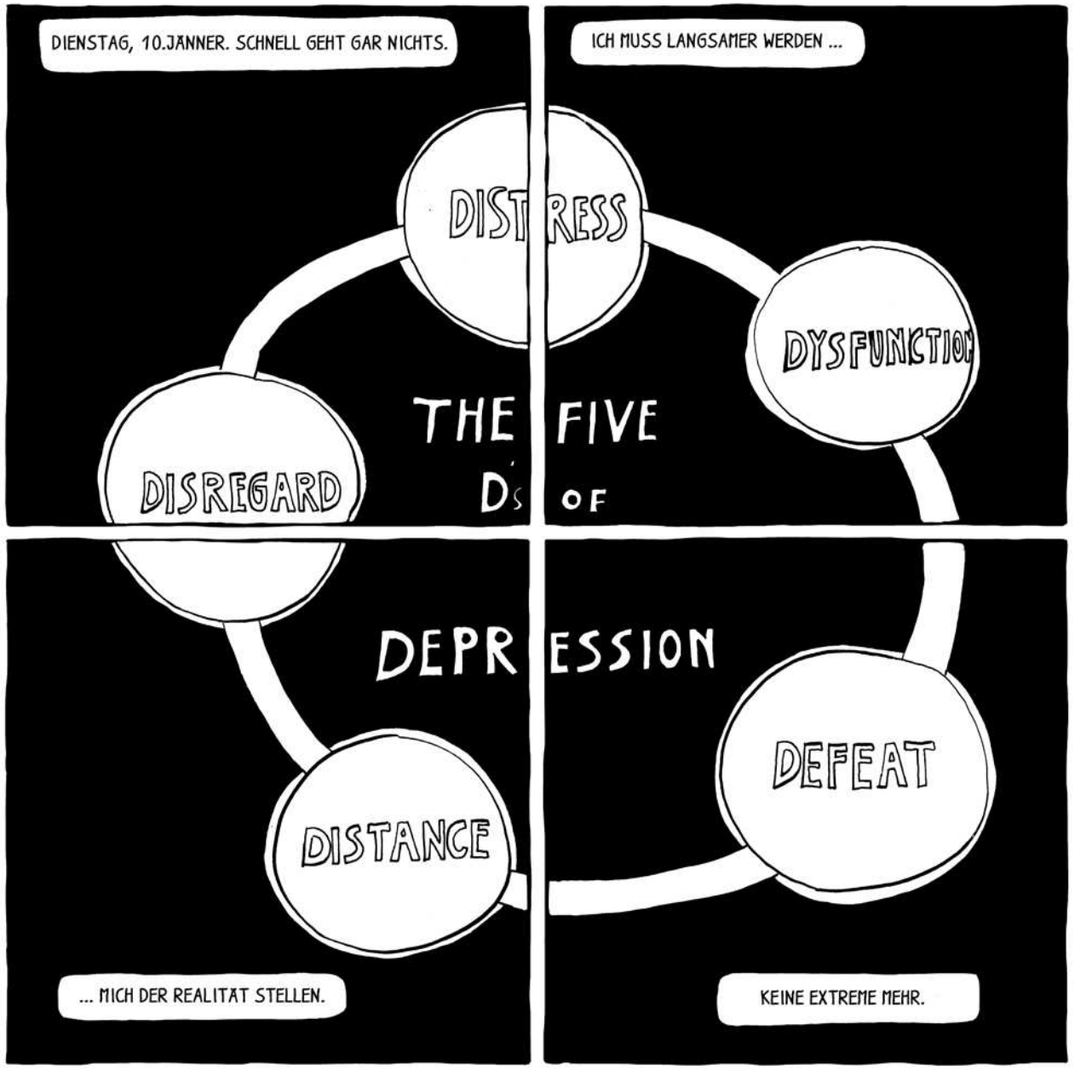
RIED

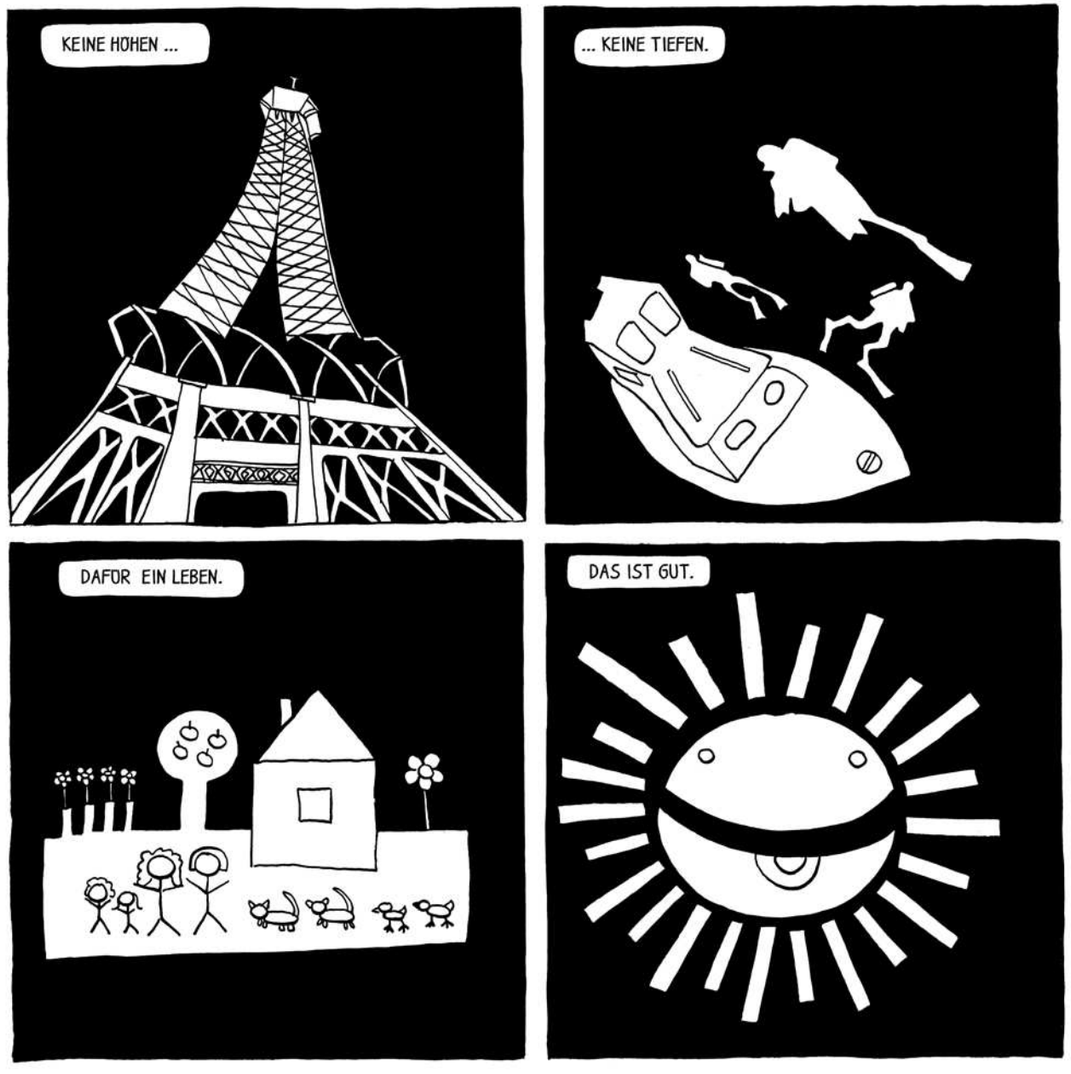


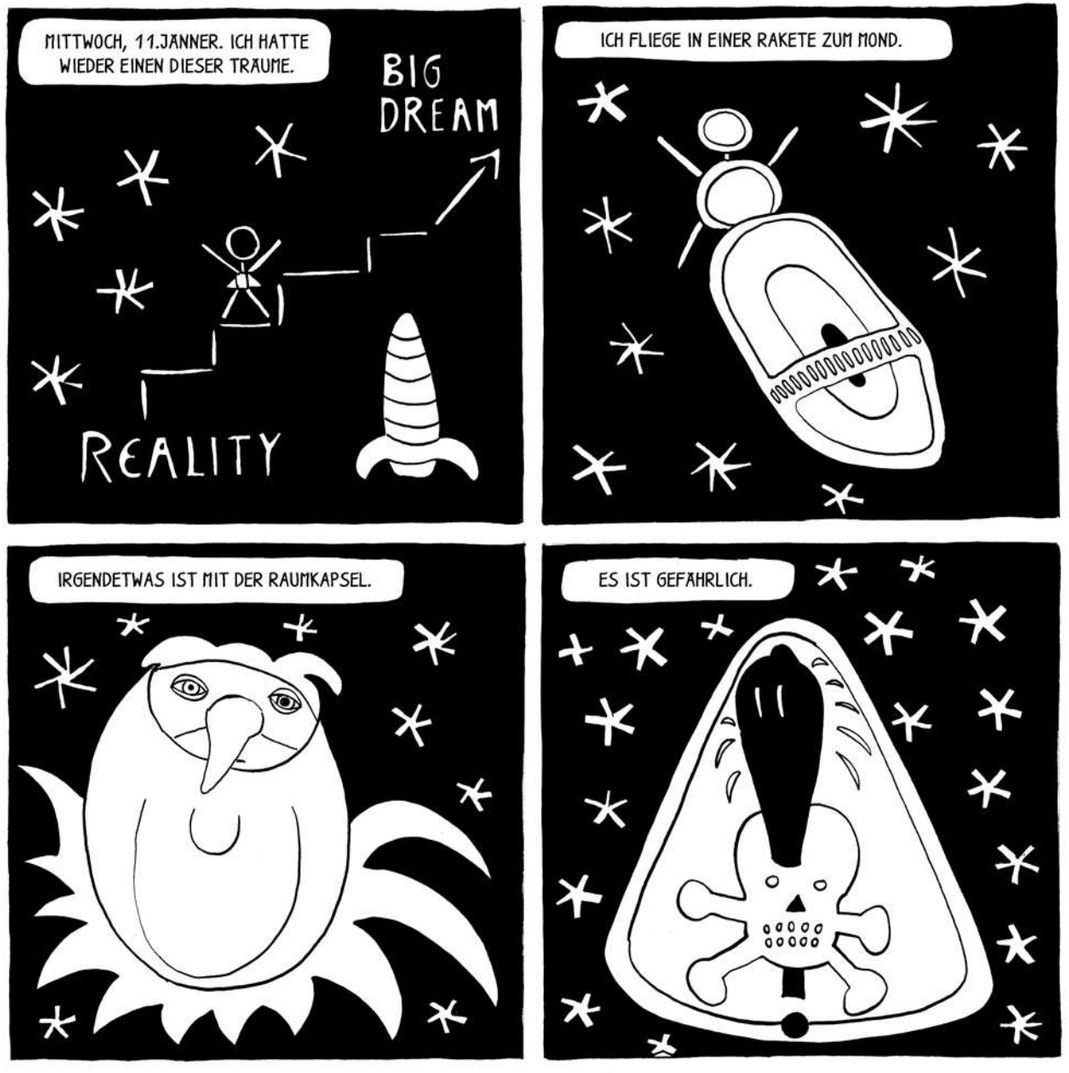
LUFTSCHACHT VERLAG

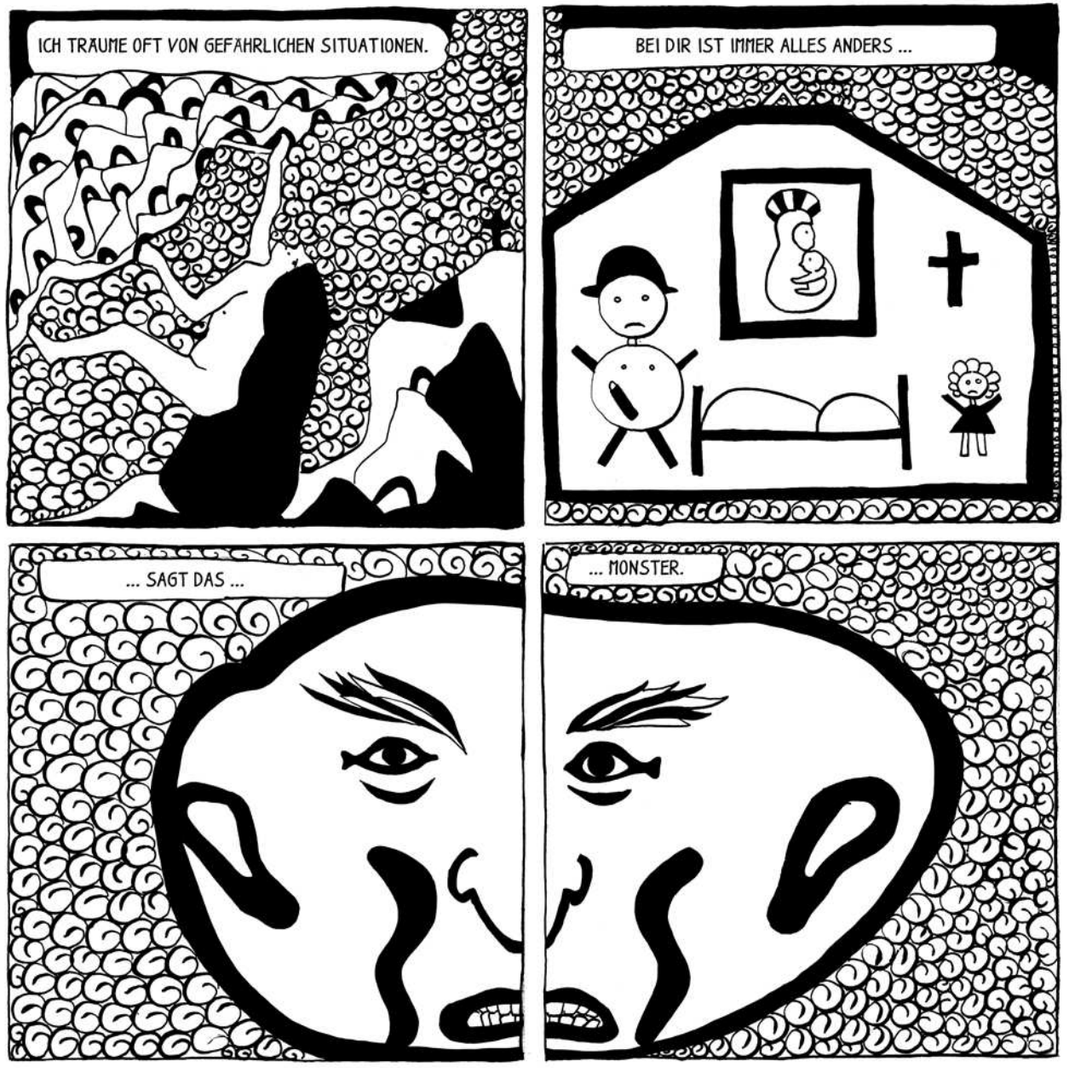

MONTAG, 9.JÄNNER, 8.30 UHR. THERAPIE.
1
ICH WILL WIEDER ZEICHNEN KÖNNEN.
2
DAS KRIEGEN WIR WIEDER HIN, SAGT MEINE ÄRZTIN. DAS GEHIRN KANN MAN TRAINIEREN.
ICH GLAUBE IHR.

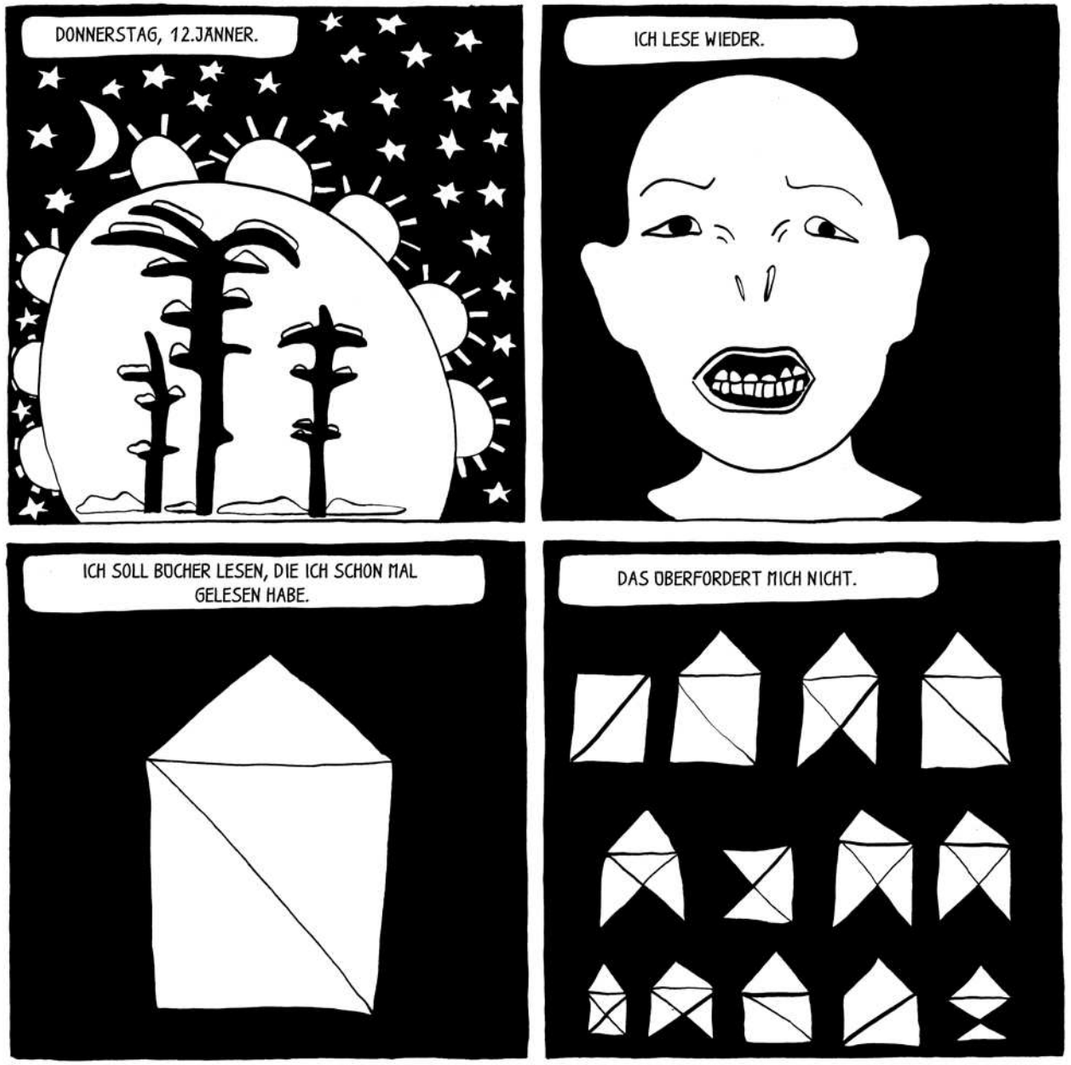

NACH DER THERAPIE ...
... BIN ICH TOTAL GESTRESST.
RISPERDAL
KEIN LEISTUNGSGEDANKE, SAGT MEINE ARZTIN.
1
2
3
4
5
6
NEHMEN SIE SICH ZEIT.

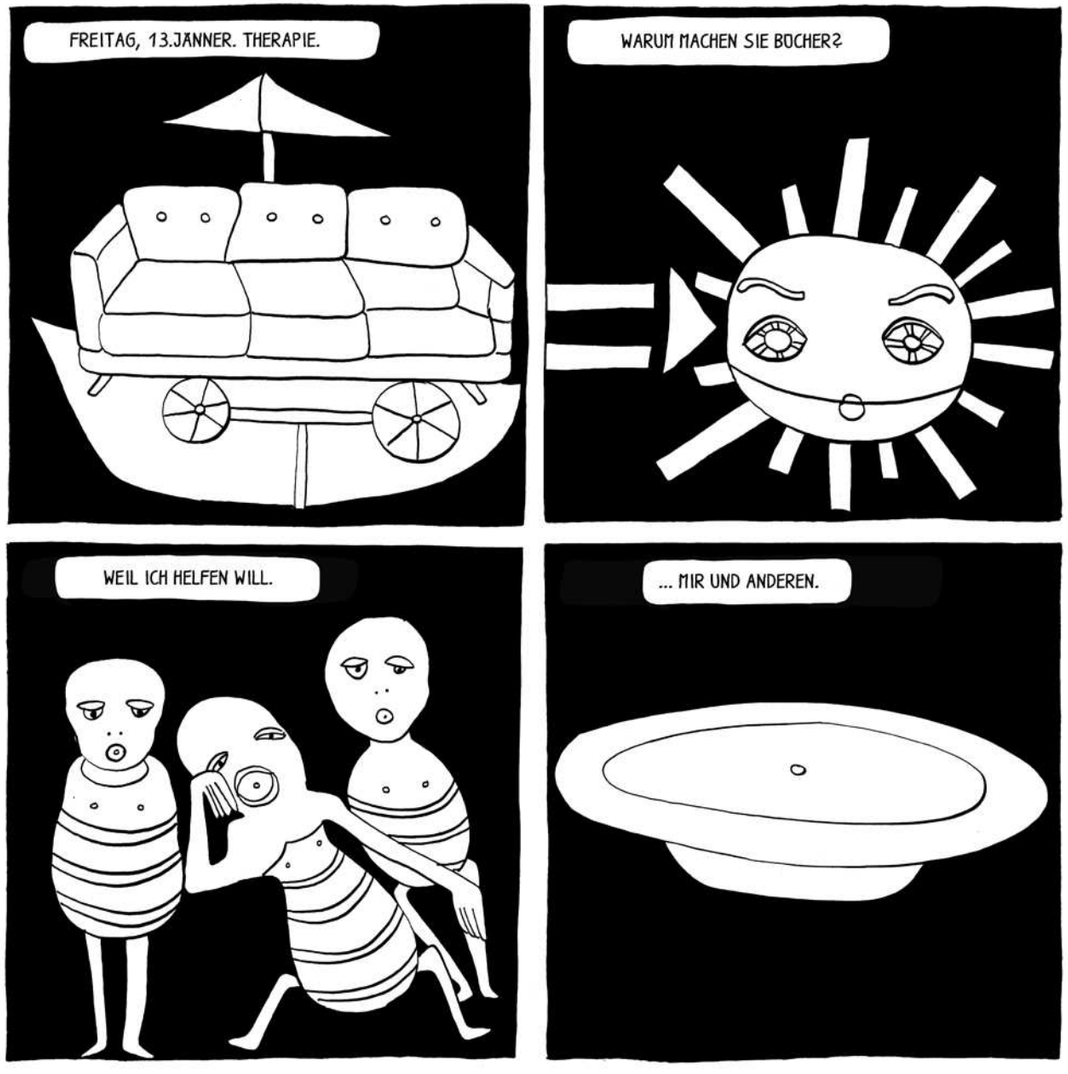

DIENSTAG, 10.JÄNNER. SCHNELL GEHT GAR NICHTS.
DISTRESS
DYSFUNCTION
DISREGARD
THE FIVE D's OF DEPRESSION
DISTANCE
DEFEAT
... MICH DER REALITÄT STELLEN.
ICH MUSS LANGSAMER WERDEN ...
KEINE EXTREME MEHR.

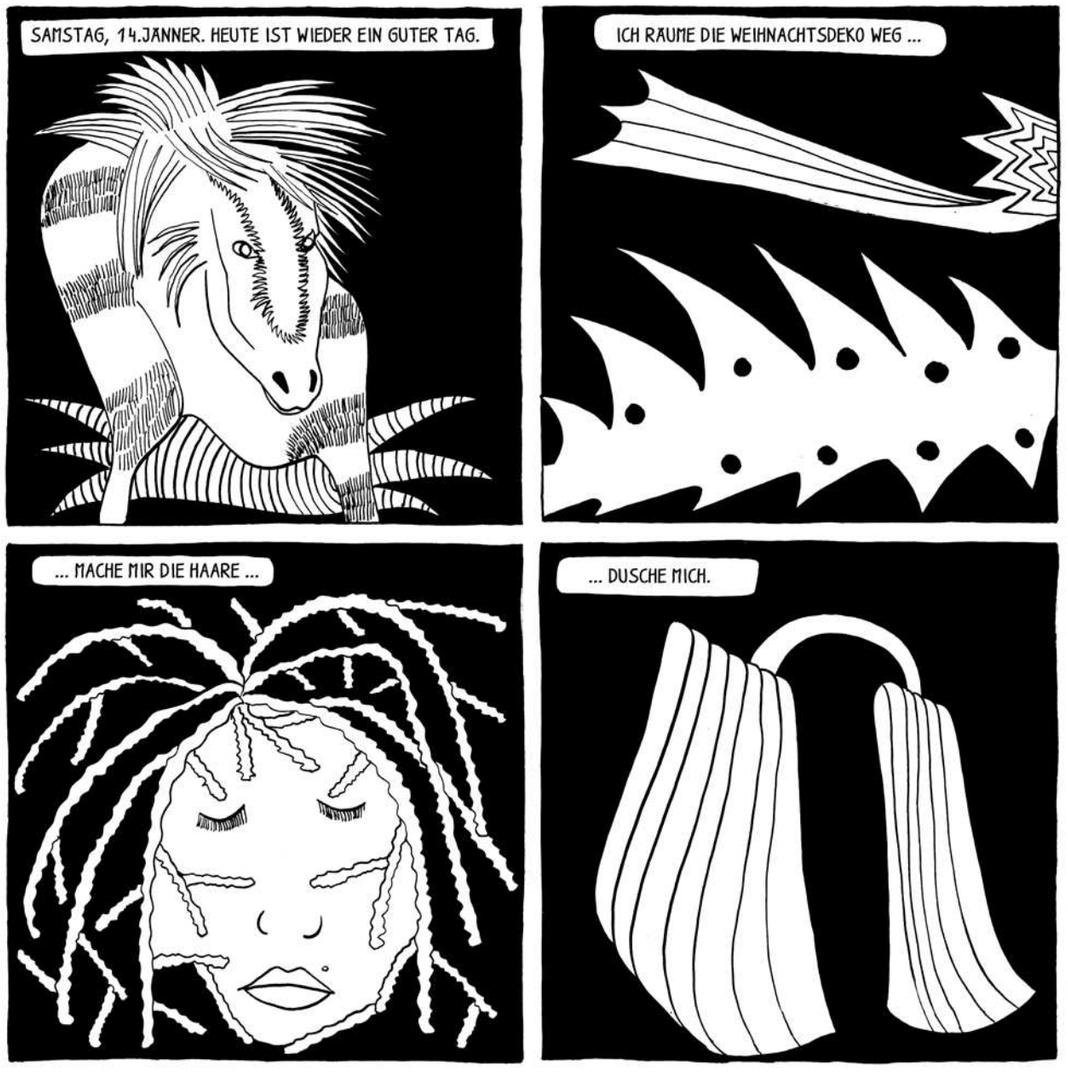

KEINE HOHEN ...
... KEINE TIEFEN.
DAFOR EIN LEBEN.
DAS IST GUT.

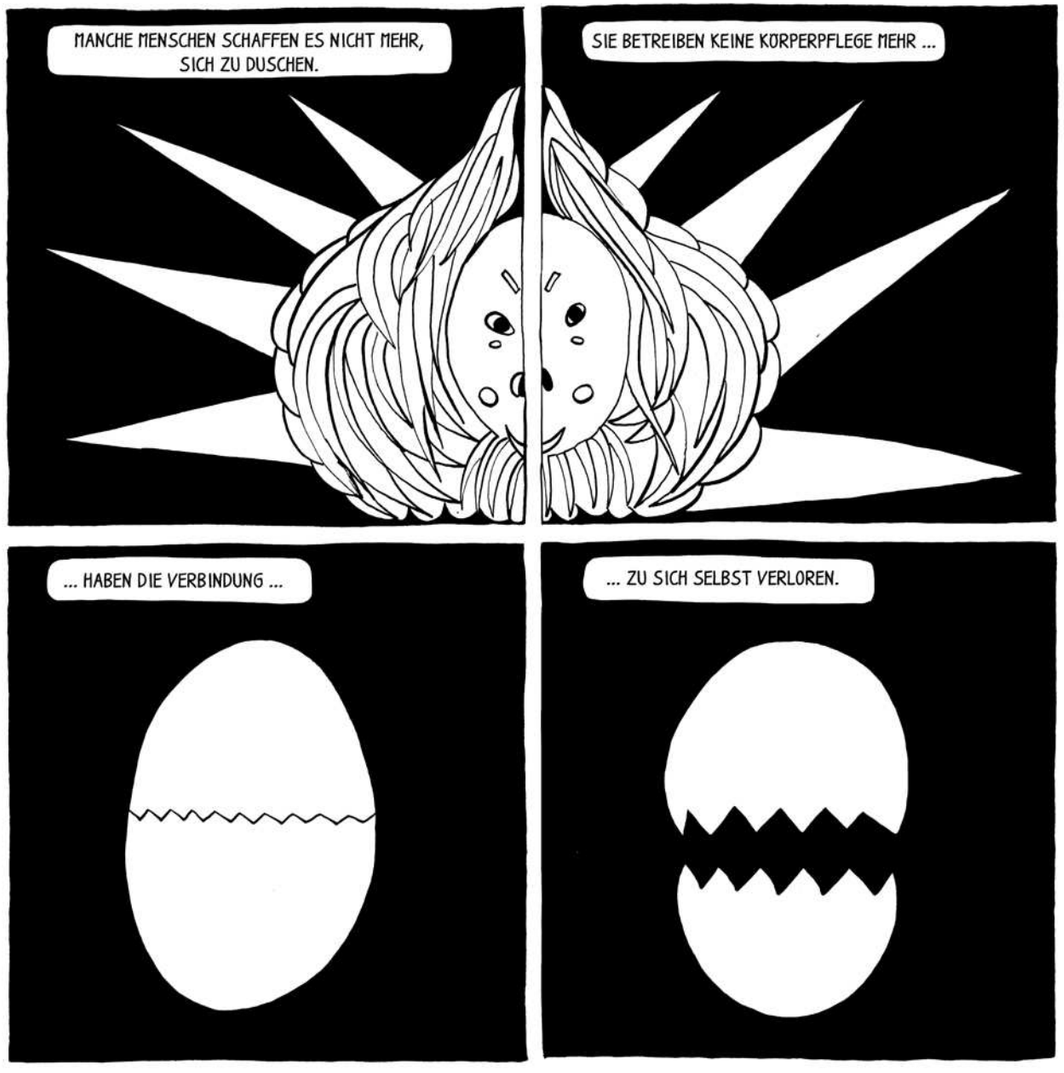

MITTWOCH, 11.JÄNNER. ICH HATTE WIEDER EINEN DIESER TRÄUME.
BIG DREAM
REALITY
ICH FLIEGE IN EINER RAKETE ZUM MOND.
IRGENDETWAS IST MIT DER RAUMKAPSEL.
ES IST GEFÄHRLICH.

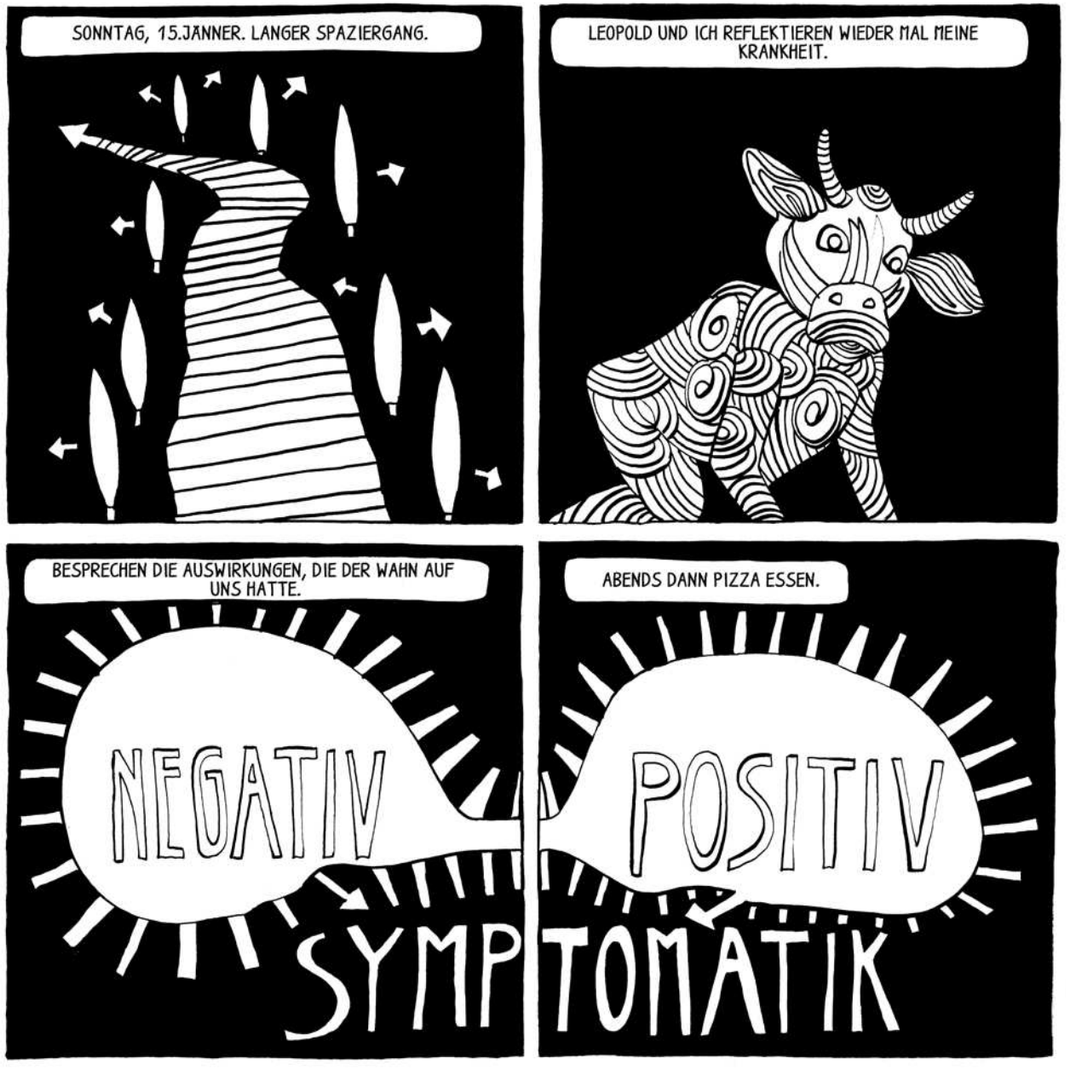

ICH TRAUME OFT VON GEFÄHRLICHEN SITUATIONEN.
BEI DIR IST IMMER ALLES ANDERS ...
... SAGT DAS ...
... MONSTER.

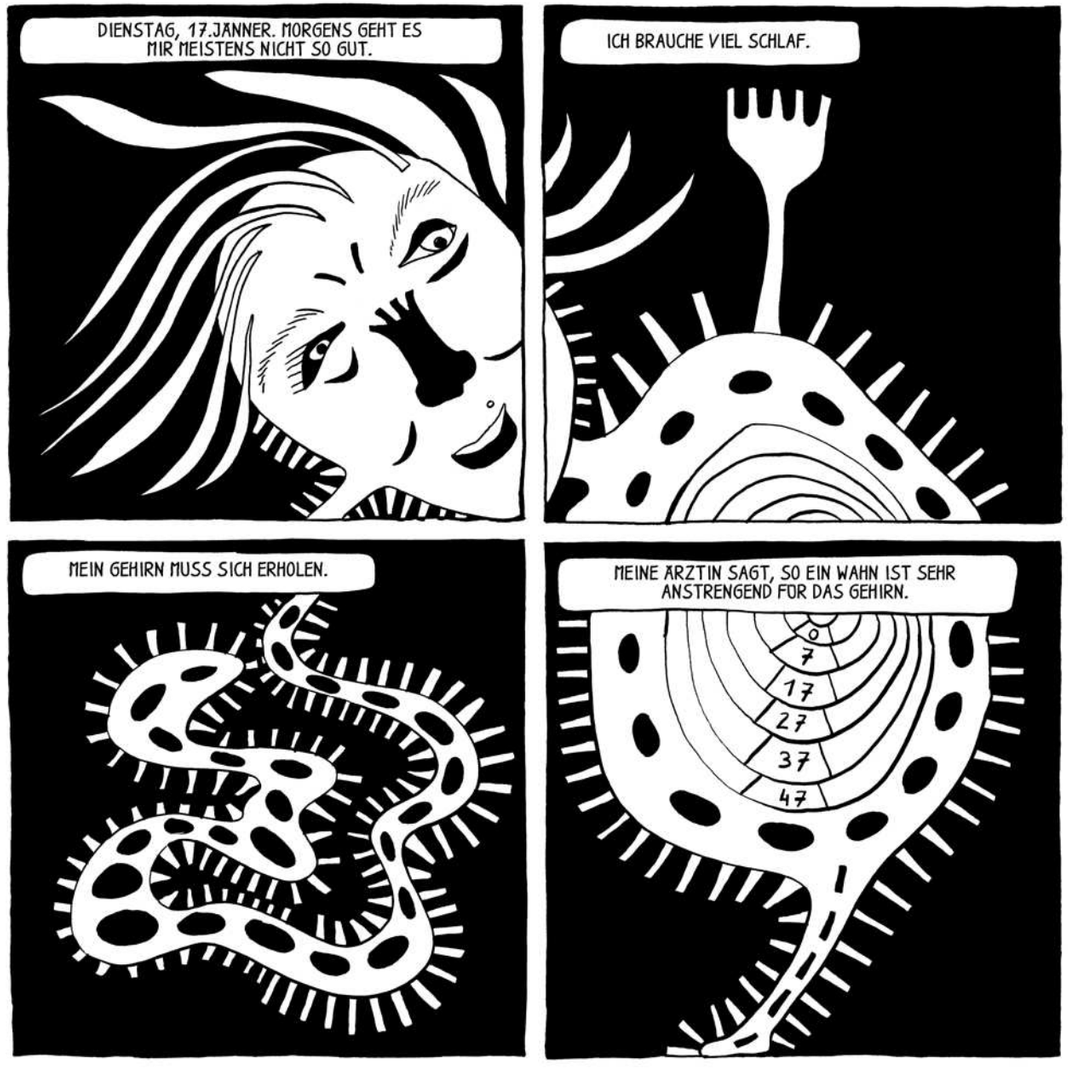

DONNERSTAG, 12.JÄNNER.
ICH LESE WIEDER.
ICH SOLL BÜCHER LESEN, DIE ICH SCHON MAL GELESEN HABE.
DAS ÜBERFORDERT MICH NICHT.

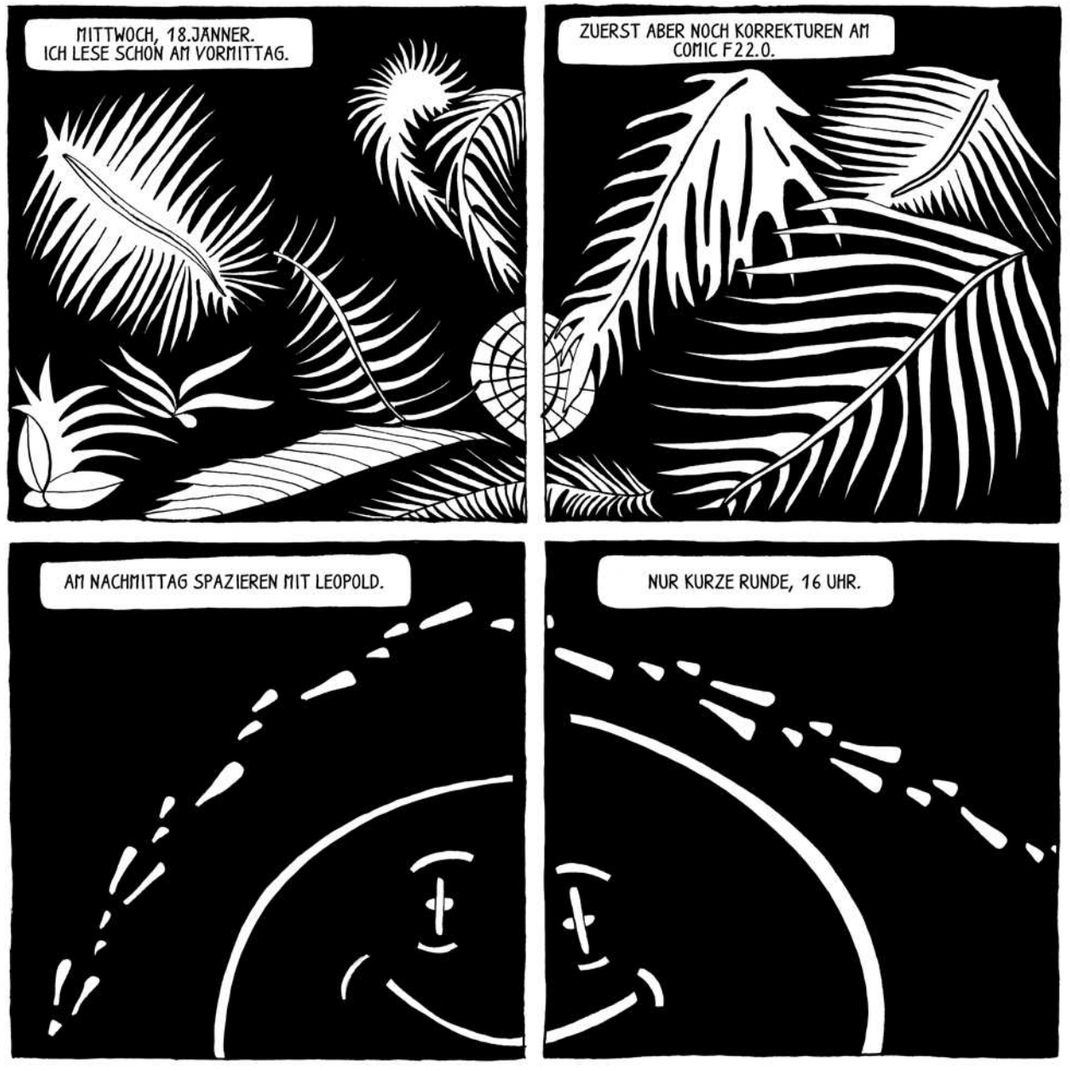

FREITAG, 13.JÄNNER. THERAPIE.
WARUM MACHEN SIE BOCHER?
WEIL ICH HELFEN WILL.
... MIR UND ANDEREN.

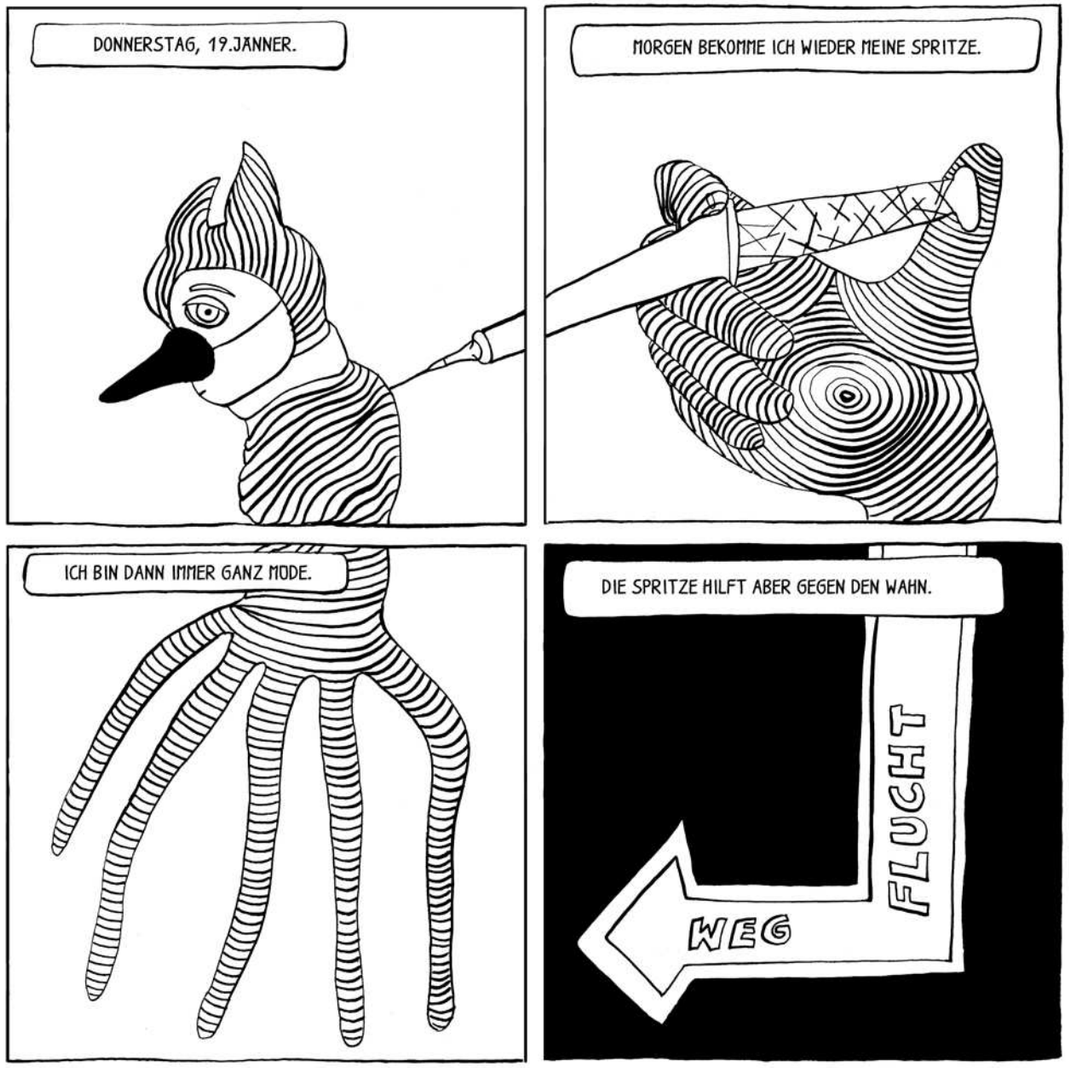

SAMSTAG, 14.JÄNNER. HEUTE IST WIEDER EIN GUTER TAG.
ICH RÄUME DIE WEIHNACHTSDEKO WEG ...
... MACHE MIR DIE HAARE ...
... DUSCHE MICH.

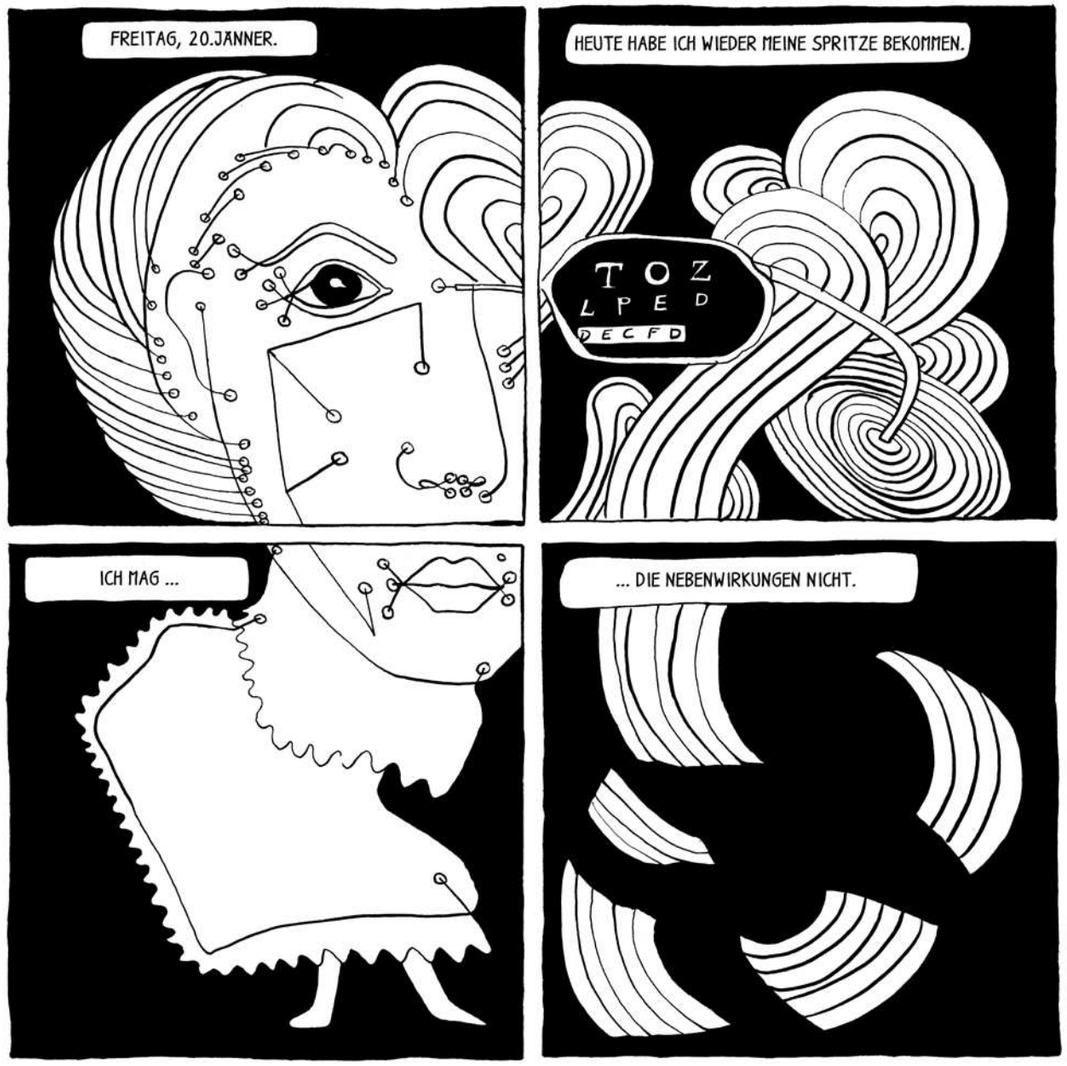

MANCHE MENSCHEN SCHAFFEN ES NICHT MEHR, SICH ZU DUSCHEN.
SIE BETREIBEN KEINE KÖRPERPFLEGE MEHR ...
... HABEN DIE VERBINDUNG ...
... ZU SICH SELBST VERLOREN.

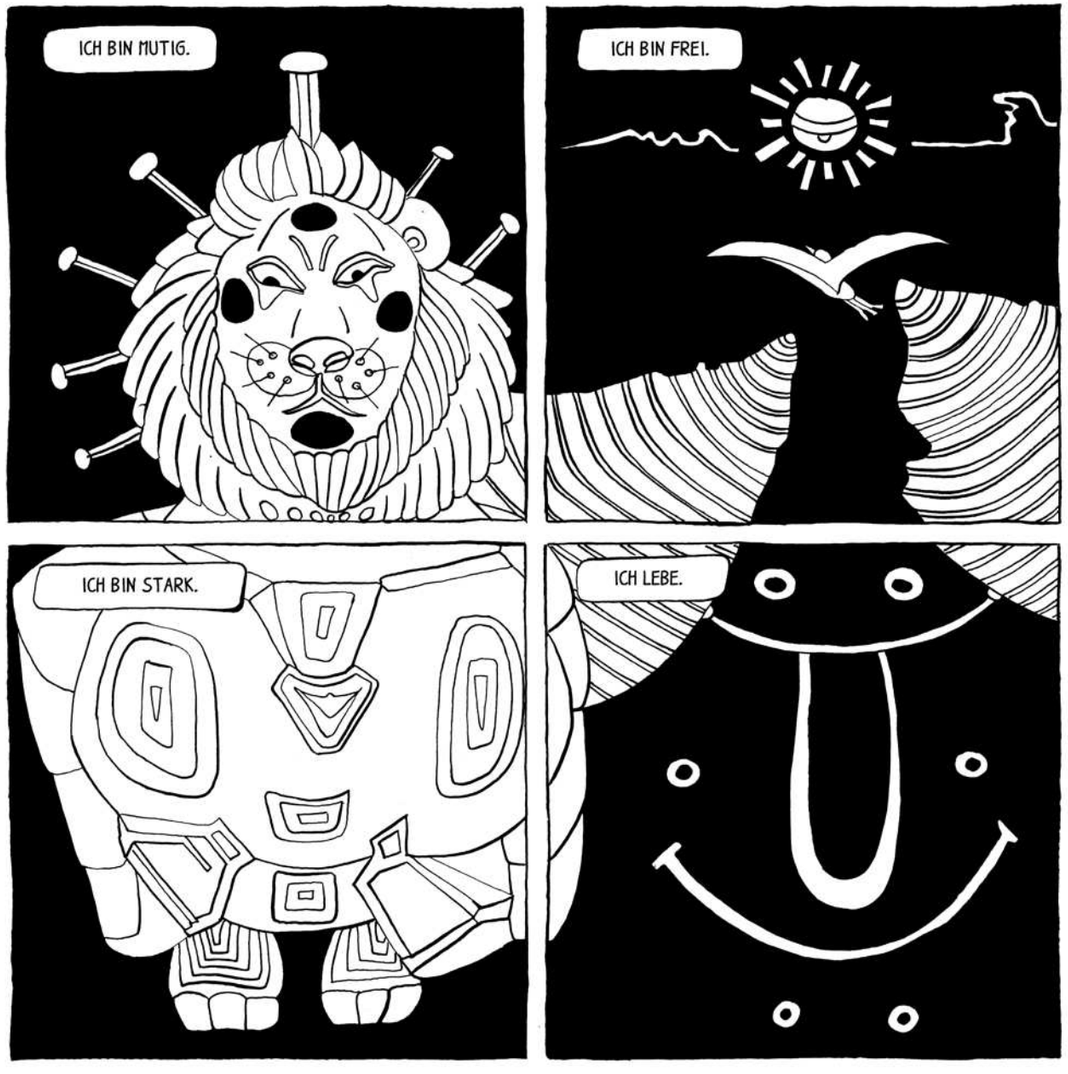

SONNTAG, 15.JÄNNER. LANGER SPAZIERGANG.
LEOPOLD UND ICH REFLEKTIEREN WIEDER MAL MEINE KRANKHEIT.
BESPRECHEN DIE AUSWIRKUNGEN, DIE DER WAHN AUF UNS HATTE.
NEGATIV
SYMP
ABENDS DANN PIZZA ESSEN.
POSITIV
TOMATIK


DIENSTAG, 17.JÄNNER. MORGENS GEHT ES MIR MEISTENS NICHT SO GUT.
ICH BRAUCHE VIEL SCHLAF.
MEIN GEHIRN MUSS SICH ERHOLEN.
MEINE ÄRZTIN SAGT, SO EIN WAHN IST SEHR ANSTRENGEND FÜR DAS GEHIRN.
0
7
17
27
37
47


MITTWOCH, 18.JÄNNER. ICH LESE SCHON AM VORMITTAG.
ZUERST ABER NOCH KORREKTUREN AM COMIC F22.0.
AM NACHMITTAG SPAZIEREN MIT LEOPOLD.
NUR KURZE RUNDE, 16 UHR.


DONNERSTAG, 19.JÄNNER.
MORGEN BEKOMME ICH WIEDER MEINE SPRITZE.
ICH BIN DANN IMMER GANZ MODE.
DIE SPRITZE HILFT ABER GEGEN DEN WAHN.
FLUCHT
WEG


FREITAG, 20.JÄNNER.
HEUTE HABE ICH WIEDER MEINE SPRITZE BEKOMMEN.
TOZ
LPED
DECFD
ICH MAG ...
... DIE NEBENWIRKUNGEN NICHT.


ICH BIN MUTIG.
ICH BIN FREI.
ICH BIN STARK.
ICH LEBE.


MEINE ÄRZTIN SAGT, ICH SOLL DIESE WÖRTER JEDEN TAG AUFSCHREIBEN.
ICH BIN MUTIG
DAS IST GUT FÜR DEN FRONTALLAPPEN IM GEHIRN.
ICH BIN FREI
DEN FRONTALLAPPEN KANN MAN TRAINIEREN.
ICH BIN STARK
ER IST FLEXIBEL.
ICH LEBE

© Luftschacht Verlag – Wien
luftschacht.com

Alle Rechte vorbehalten.
1. Auflage April 2026

Umschlag- und Buchgestaltung: Regina Hofer
Korrektorat: Luftschacht
Druck und Herstellung: Finidr s.r.o.
Papier: Munken Pure Rough 150 g/m², Munken Pure Rough 300 g/m²
ISBN: 978-3-903422-76-6

Anmerkungen zur Produktsicherheit (GPSR):
Luftschacht e.U., Jürgen Lagger, Malzgasse 12/2, 1020 Wien
notizen@luftschacht.com

FSC www.fsc.org
MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C014138

KULTURLAND NIEDERÖSTERREICH